

# Trail de Beauval

27/10/2015

CHAMPIONNAT DE FRANCE ENTREPRISE « COURSES NATURE »

## Compte rendu de la course



**Samedi 26  
& Dimanche 27  
SEPTEMBRE 2015**

**Trail & Rando  
DE BEAUVAL**

ORGANISÉ PAR LE CAM VALLÉE DU CHER - CONTROIS  
ÉPREUVE NATIONALE FFA - ENTREPRISE

SAINT-AIGNAN-SUR-CHER (41)  
Départs et arrivées  
Stade Philippe Michaud

- 6 TRAILS
- 2 TRAILS NOCTURNES
- 2 KIDS TRAILS
- 2 MARCHES NORDIQUES & RANDOS

Site officiel de la course :  
<http://www.trailrandob Beauval.com>

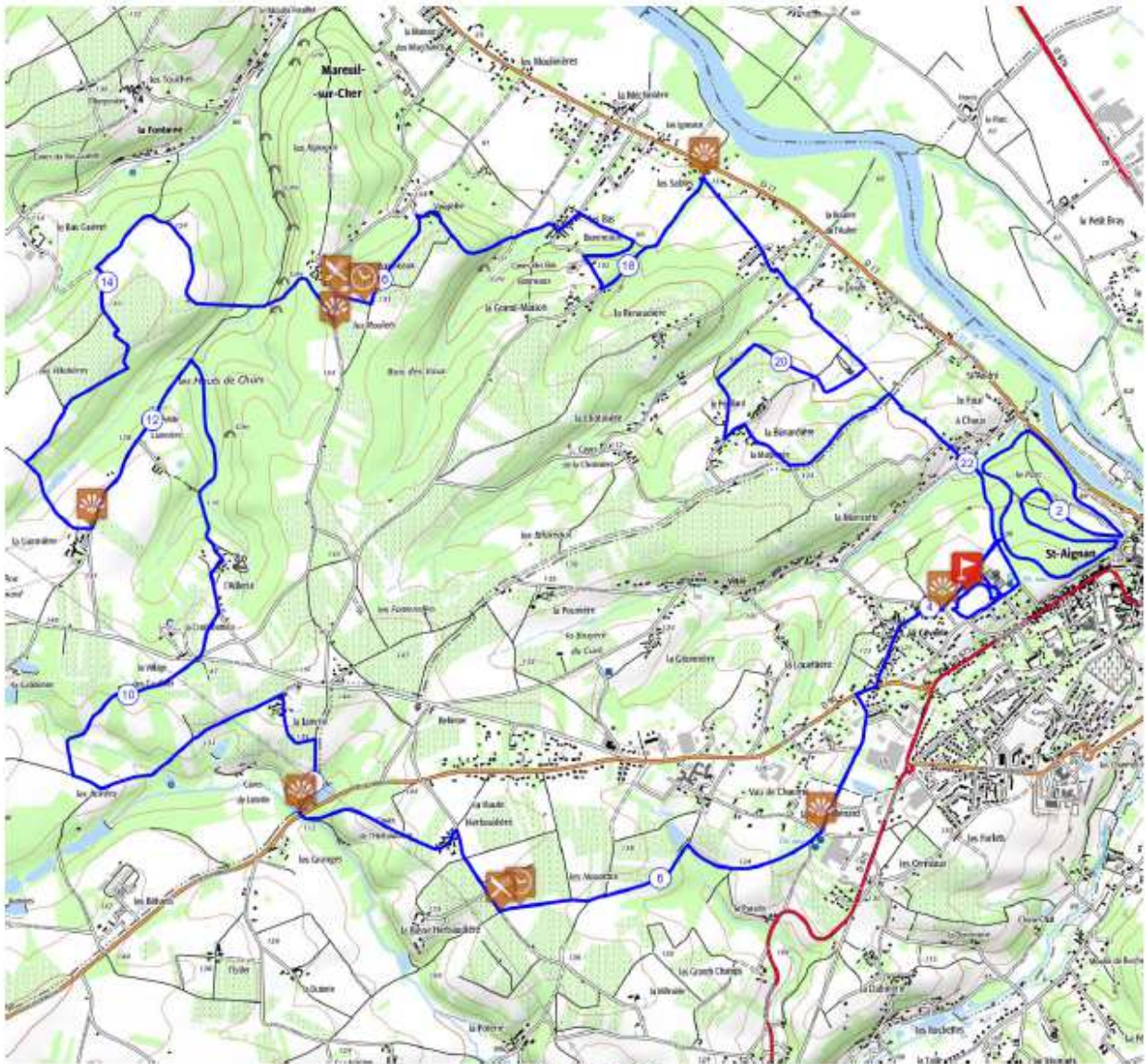
5 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » étaient inscrits à cette course.



# Parcours & Profil de course

## Trail & Rando de Beauval 2015 - 23 km

22.9 km     292 m     296 m



# Résultats

**Nom de la course :** CHAMPIONNAT DE FRANCE ENTREPRISE « COURSES NATURE »

**Distance :** 23 km

**Dénivelé :** 300 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>1h31'37"</b>	<b>1</b>	
Frédéric MAURY	1h39'48"	7	4
Fabrice CIFRÉ	2h59'56"	128	
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>3h06'01"</b>	<b>129</b>	
<b>Nombre de coureurs inscrits</b>			
<b>Pourcentage d'abandons</b>			





... en photos









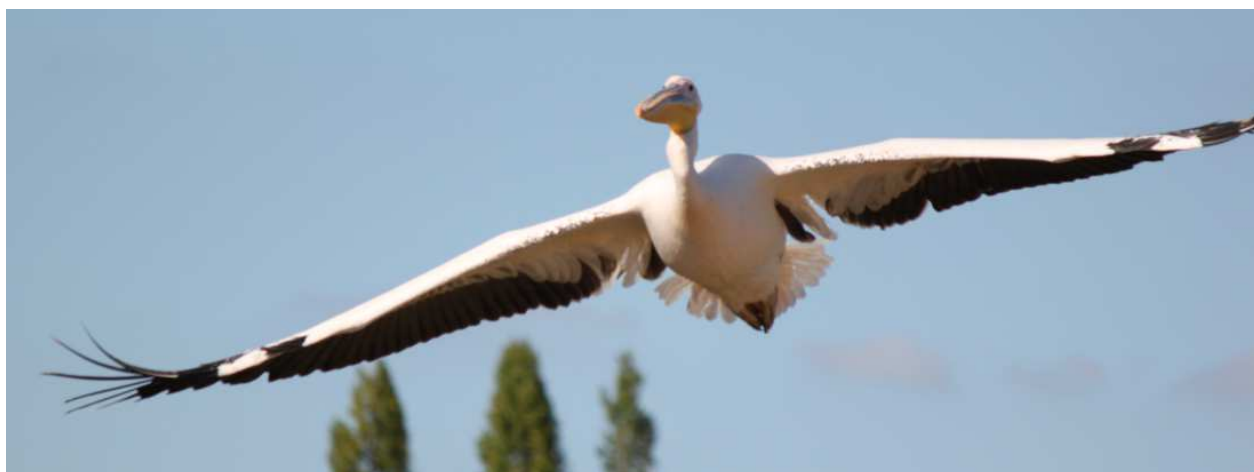
# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

<b>Parking :</b> 	Pas trop de monde sur cette course, il y a de la place pour se garer à proximité
<b>Remise des dossards :</b> 	RAS
<b>Parcours :</b> 	Pour le 23km : environ 40% de bitume. Quelques passages sympatiques en sous-bois et beaucoup de chemins au milieu des vignes. Pas d'intérêt touristique, il ne faut pas y aller pour les paysages.
<b>Ravitaillements :</b> 	2 ravitaillements type marathon sur le parcours du 23 km (7 <sup>ième</sup> et 16 <sup>ième</sup> km) : eau, coca, oranges. Largement suffisant.
<b>Organisation :</b> 	Parcours bien balisé, bonne logistique
<b>Ambiance générale :</b> 	Bonne animation sur la zone de départ arrivée



## Frédéric MAURY

### Récit de course :

Pour la troisième année consécutive le championnat de France Entreprise de course nature avait lieu à Saint-Aignan sur Cher sur le Trail de BEAUVAL.

Ayant déjà participer en 2013 à cet course je connaissais un peu l'environnement !

Depuis l'année dernière le sens et certaines portions du parcours ont changé.

Après avoir passé tout le samedi au très beau zoo de Beauval sous le soleil, j'ai pas mis longtemps à m'endormir le soir....en plus le lendemain il y avait « compète !! ».

Le Dimanche matin le temps est très beau mais un peu frisquet avec le vent d'Est. Après un court échauffement sur la piste, je me positionne sur le devant de la ligne de départ.

Le départ est très rapide, les premiers sont sous les 3'40" au kilo, j'ai pas voulu suivre j'avais peur pour ma cuisse. Un gros groupe d'une dizaine de coureurs est devant moi, je reste calme et décide de revenir gentiment sur deux trois coureurs .

Puis je fais une grande partie de la course tout seul...avec personne en visuel devant ou alors très loin.

A partir du 15km dans un raidillon avec des petits blocs de pierre et des racines je me sent bien et je monte sans faiblir, alors j'envoie un peu plus de gaz, car un gars revient sur moi !

Dans les derniers km, nous sommes mélangé avec la course du 13km...on les doubles plusieurs fois, car nous on fait des petits détours dans les coteaux.

Le gars me rattrape avant la dernière cote du stade, mais je lâche rien...comme il bouchonne sur des participants du 13km, je reviens sur ses talons pile au niveau du petit pont au pied de la dernière côte.

Là je place direct une grosse accélération dans le début de la côte....les jambes ont bien répondu, mais le souffle devient difficile car la côte et un peu longue...je me retourne et je le vois 10m derrière...il a pas répondu à l'attaque...je poursuis mon effort jusqu'au bout pour finir fort sur le stade !

C'est bien la cuisse a tenu, et moi j'ai donné le maximum du jour ! Pas de podium cette année, mais pas grave !

Au final je fais 8ème Scratch 4ème VH1 7ème CNSE sur 300 participants.

Je réalise la même moyenne qu'il y a 2ans, mais le niveau des Frances à fortement augmenter (présence des militaires).

Encore 4 semaines avant l'objectif de l'Automne « Le marathon des Causses » (37km 1800mD+) à Millau....mais j'ai avant cela le trail du Haut Planet (35km 800mD+) Dimanche prochain en sortie longue ! 😊



**Pascal MACHAVOINE****Récit de course :**

Et bien voilà c'est fait !!!

Je viens pour la première fois d'abandonner sur une course à pied ..

J'avais déjà vécu ça en sport Auto mais à cette époque-là ....le ressenti n'était pas le même .....

En effet en sport auto on pouvait se penser trahi par la mécanique où ne pas s'être assez investi dans la préparation du véhicule .....

Là c'est plutôt l'inverse n'aurais-je pas trop préparé la machine ... n'aurais-je pas abusé ..

En effet mercredi dernier, séance VMA 15\* 30\*30 et là au départ du 13 ième je ressens "le coup d'élastique sur l'ischio droit " Merdum de Merdum ...Je stop tout et espère que ce n'est qu'un rappel à l'ordre et que tout ira bien pour le 35 km qui m'attendait à Beauval

Et bien non ce n'était pas qu'un simple rappel à l'ordre , l'échauffement ne laisse présager rien de bon !!! Et le tour du stade pour le départ du trail des Tigre Blanc ( Zoo de Beauval ) ne fait que confirmer .....je mets le clignotant et je sors au bout de 529 mètres de course .....

En effet pour moi , il ne s'agit que d'une étape de transition avant les Templiers .....( 73 km et D+ 3000 ) fin octobre et non l'objectif de fin de prépa et j'ai donc pour une fois écouté mon corps

En espérant que celui-ci le rende au centuple fin octobre .....,Maintenant un seul but Finisher des Templiers .....

Le diagnostic suite à l'échographie est déchirure sur 3,5 cm di biceps fémorale .....

Comme en avril 2014 après mon soucis de ligaments j'ai remis mon « avenir » de coureur à pied entre les mains de mon kiné .



**Fabrice CIFRÉ :****Récit de course :**

Je suis allé faire cette course malgré un problème de dos car j'étais inscrit à l'avance et que c'était le challenge France Entreprise mais pour minimiser les impacts sur la colonne vertébrale, je me suis donné comme objectif de terminer dernier...

... et bien vous ne le croirez peut-être pas mais c'est super dur d'être dernier !

D'abord il faut savoir se placer sur la ligne départ...

Tout au fond, c'est facile ! Mais cela ne suffit pas car il y a du monde dans cette « zone de confort » ☺

Devant, les champions jouent des coudes pour être prêts à partir les premiers, derrière c'est pareil !

On s'observe, on recule un peu, les autres aussi... au final on se retrouve un peu trop loin derrière alors on revient doucement mais pas trop, on se fait des politesses... « après-vous, je vous en prie » etc.

Top départ !

Le petit groupe de fin de peloton s'élançe à 9km/h. C'est trop rapide ! J'ai calculé qu'il faut 7 ou 8 km/h maxi pour terminer dernier alors je ralentis ☺

Premier tour de piste, on a fait 400m, je me retourne..... AAAARRRGGGHHH il y a 2 personnes derrière qui ont déjà décrochées ! Là je comprends que cela va être difficile de terminer dernier !

⇒ Stratégie de ralentissement : A chaque fois que je croise un bénévole signaleur je m'arrête pour lui dire un petit mot et le remercier d'être là.

Je me retourne, les 2 autres sont encore loin derrière, ça va être dût... ☹

Au bout de 15 minutes, un des derniers coureur me rattrape ! Ahhhhh c'est bien ça !

Et voilà qu'il commence à me raconter sa vie. Il me dit qu'il va doucement et qu'il veut faire la course avec moi parce que la fille derrière n'avance pas assez vite... Ah mais non ! Ca c'est pas possible !!

Alors je profite du 1<sup>er</sup> faux plat montant pour arrêter de trotter et marcher un peu. La stratégie est payante, il ne s'arrête pas et fini par disparaître devant.

Allez, il n'en reste plus qu'un (une puisque c'est une fille) ! Mais elle est tellement loin derrière que je ne la vois même pas ☹

A la sortie du bois on a fait 3km, il y a une longue ligne droite bitumée en pente douce. Je marche ! Elle va bien finir par me rattraper quand même !?!

En haut de la route, je m'arrête discuter avec le signaleur et je scrute l'horizon...

Ca y est ! Je vois les VTT qui ferment la course avec leurs gilets jaunes, et la dernière fille au milieu.

Je regarde la montre, il y a une barrière horaire au 7<sup>ème</sup> km ( à passer en moins d'1h ) il ne faudrait quand même pas que je me fasse stopper par la barrière... Alors je repars doucement.





Ravitaillement du 7<sup>ème</sup> km.

J'ai 8 minutes d'avance sur la barrière horaire alors je prends mon temps pour avaler 1 verre d'eau.

Il y a un orchestre qui est là. Quelques musiciens hésitent à jouer et sortent 2 ou 3 notes mais pour 1 seul coureur la musique ne démarre pas.

La dernière fille arrive au loin, je repars en marchant pour qu'elle puisse me rattraper...

Je ne sais plus quoi faire pour ralentir.

Le chemin traverse des vignes qui ont été déjà vendangées en partie mais il reste quelques grappes de délicieux Gamay bien sucré.

Je freine, je fais des pauses, je me repose, je discute avec les bénévoles...

... mais toujours rien en vue, je ne vois plus arriver la dernière concurrente.

Il ne reste plus que 2 km avant la fin. Que faire ?...

J'ai pensé m'asseoir au bord du chemin et attendre en faisant une sieste ou une partie de coinche sur le téléphone mais ça ne serait pas très fairplay... 😊

Je décide donc de terminer ces 2 derniers km en marchant.

Les bénévoles m'encouragent et m'incitent à courir car je suis bientôt au bout de la course mais leur répond que je préfère prendre mon temps 😊



Un dernier virage et le stade d'arrivée est en vue.

Il y a du public qui encourage alors je me remets à trotter doucement.

Je regarde le chrono :

Vais-je réussir à passer la barre des 3 heures pour faire 23km ?

...je suis happé par la foule en délire sur les derniers mètres !

Je ralentis le plus possible mais les applaudissements m'entraînent...

⇒ 02 h 59 min 56 secondes

Arhhffff je n'ai pas réussi à faire 3 heures 😞 😊

... et la dernière fille arrivera finalement 6 minutes après moi.

La dernière place était jouable.

La prochaine fois je ferai mieux 😊

