



# BERGES DE CONFLANS

06/12/2014  
22 ième édition

## Compte rendu de la course

**Samedi 6 décembre 2014**

*au stade Claude-Fichot*

15 km à 14 heure, 5 km à 14 h 10, 1 boucle

**Les Berges  
de Conflans**  
Participation au Téléthon

*Les Amis des Berges, Le PLM Conflans, la ville de Conflans vous invitent*

*avec le concours*

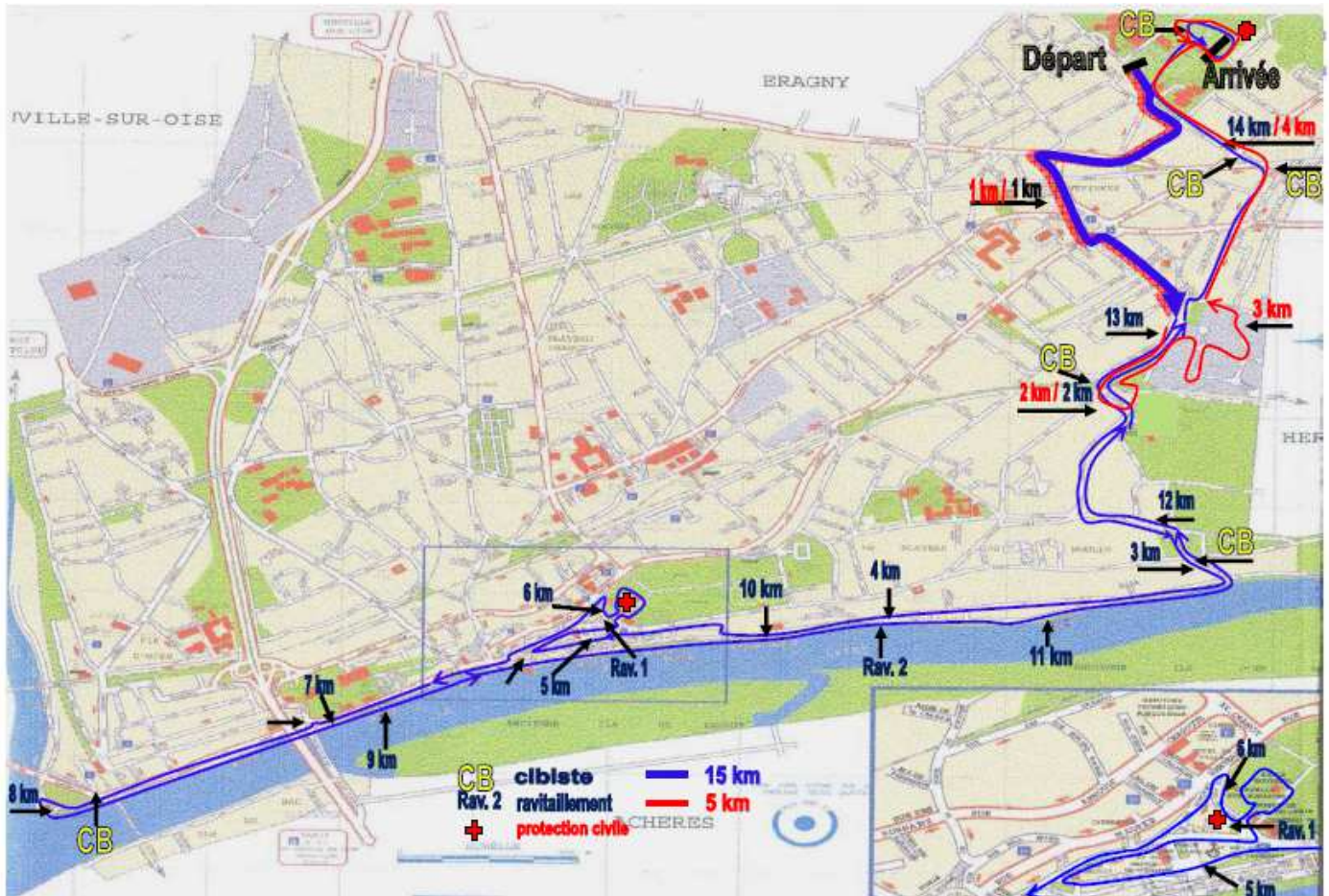
*des associations, des commerçants, des artisans  
et des entreprises de Conflans*

**Site officiel de la course :**  
<http://plmc-athle.e-monsite.com/>

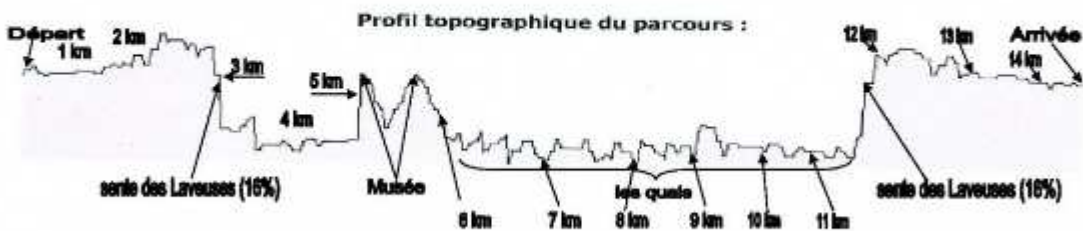


# Parcours & Profil de course

## PARCOURS



Le profil de la course.



## Informations Générales

Météo : Temps idéal.



# Résultats

**Nom de la course :** BERGES DE CONFLANS

**Distance :** 15 km







Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	0h50m55	<b>1</b>	
COTTEBRUNE Christophe	1:02:39	65	21
LAMBERT Silvain	1:08:14	172	69
DECARREAUX Philippe	1:10:06	232	46
BESSE Michel	1:10:37	242	48
DOS PAZOS Jose	1:11:35	270	56
BOURGEOIS Jérôme	1:12:00	280	57
DUBOC Tony	1:12:38	293	100
LESUR Pascal	1:12:43	298	62
<b><i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i></b>	2h12m00	<b>864</b>	<b>205</b>



# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

### COTTEBRUNE Christophe

<p><b>Parking :</b>    <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pas de problème pour moi, j'avais mon taxi pour l'aller et le retour.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b>    <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Le samedi avant la course. Pas de queue si votre dossier est complet. Plus de queue pour fournir un certificat médical. Possibilité de s'inscrire avant la course très rapidement (15 minutes avant le départ...)</p>
<p><b>Parcours :</b>    <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>15 km de route à travers Conflans avec quelques difficultés qui font de ce parcours un parcours non plat malgré quelques km sur les quais de seine.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b>    <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements sur le parcours pour un 15km...</p>
<p><b>Organisation :</b>    <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Rien à redire sur l'organisation. Les obstacles urbains sont bien protégés pour éviter de se blesser lorsque le dénivelé de la course est descendant.</p>
<p><b>Ambiance générale :</b>    <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne ambiance</p>
<p><b>Récit de course :</b>  Parti en fin de peloton avec José, Pascal, Tony, Philippe, Michel je sens que ma course va être une série de dépassements. Surtout au début. Enfin cela a du bon, c'est de voir des coureurs très particuliers comme déguisés ou alors avec une foulée incroyable dans le sens où je m'interroge pour savoir comment ils vont faire pour rallier l'arrivée... J'en ai doublé un qui courrait en crabe (se déporté sur la gauche) tout rouge et avec un souffle déjà très rapide alors que nous avions fait à peine 2km... Au 3<sup>ème</sup> km, pause pipi dans la fameuse descente que l'on doit remonter au 12<sup>ème</sup>... Puis je me suis calé à une allure ni trop vite ni trop rapide avec la surprise de trouver 2 autres cotes et des détours dans Conflans qui nous font prendre des virages à 180 degrés et donc des relances obligatoires. J'essaye de trouver quelqu'un qui a mon allure pour courir accompagner mais sans succès. Alors je continue ma remontée des concurrents. Sur le retour des</p>	






quais de seine je rejoins un groupe de 4 où je me cale derrière pour ne pas me mettre en sur régime mais rien à faire. Je ne peux me résoudre à une course passive alors je les passe. La cote du 12<sup>ème</sup> arrive. Je la monte sans me presser pour récupérer un peu en espérant relancer en haut. Mon plan fonctionne. Je double encore quelques concurrents qui ne se laissent pas faire en relançant quand j'arrive à leur hauteur mais sans m'énerver je les ai à l'usure du train. Je suis content je prends du plaisir sur cette course. Je termine en 1h02'39" en sachant que j'ai passé la ligne de départ au moins 25" après les premiers et que j'ai fait une halte technique. J'ai avalé les 15km en 1h02 en prenant du plaisir pour ma 21<sup>ème</sup> et dernière course de l'année 2014. C'est l'heure d'un rapide bilan :


- 21 courses dont 17 que je n'avais jamais courus. Du 10km à 85 km en montagnes, avec 2 ultras, 3 marathons dont un trail, 2 WE avec une course le samedi et une le dimanche. Un podium. Plus de 2800 km parcourus (courses et entraînements) depuis le 1<sup>er</sup> janvier (et l'année n'est pas finie mais je ne pense pas atteindre les 3000). La satisfaction d'avoir terminé les 80 km du mont blanc. Merveilleux souvenirs. Et la performance de mon 1h20 sur les 20km de Paris.
- L'année 2015 : Passer la barre des 100 km sur un ultra sinon le reste sera à l'envie du moment.



Bonnes fêtes de fin d'année à tous.

## DUBOC Tony

<p><b>Parking :</b>    <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Le parking n'est pas bien indiqué. Je me suis garé comme beaucoup de personnes sur le trottoir à environ 400m du départ.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b>    <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Très rapide. Pas besoin de certificat médical.</p>
<p><b>Parcours :</b>    <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours très sympathique avec quelques difficultés. On a une très belle vue sur la seine lorsque l'on passe près de l'église. La partie le long de la seine est un peu longue mais très jolie.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b>    <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements sur le parcours pour un 15km. Parfait</p>
<p><b>Organisation :</b>    <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Très bien organisé. Remise d'une petite coupe et d'un T-shirt à chaque participant. Dommage qu'il n'y a pas de courses pour enfants.</p>
	<p>Très bonne ambiance. Quelques groupes de musique nous</p>



<p><b>Ambiance générale :</b>    <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>accompagnent.</p>
<p><b>Récit de course :</b>                  Je n'avais plus l'habitude des courses sur route (ma dernière course sur route remonte à 3 ou 4 ans☺). Je suis parti un peu vite avec comme objectif de finir la course en moins d'1h10.                  A mi-parcours, sur les quais de seine, j'ai senti des difficultés pour garder mon rythme. Je me suis d'abord fait doubler par Philippe puis Michel et enfin José juste avant la cote du 12<sup>ème</sup> km. Je monte la cote tant bien que mal en marchant puis repars sur un petit rythme pour les 2 derniers km. A 200m de l'arrivée autour du stade, Pascal me double « en fourbe ». J'ai eu un sursaut d'orgueil et fini cette course par un sprint pour finir en 1h12m38s à 5s devant Pascal...</p>	

<p><b>Michel BESSE</b></p>	
<p><b>Parking :</b>    <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Il n'est jamais trop facile de se garer à Conflans mais j'ai trouvé une place dans une petite rue à 10 minutes du départ.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b>    <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Très bien organisée. La remise des dossards est très rapide. Par contre, il y avait un peu d'attente pour déposer son sac.</p>
<p><b>Parcours :</b>    <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours très varié avec du dénivelé, du plat, un beau point de vue et une arrivée au stade pour finir au sprint.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b>    <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements sur le parcours.</p>
<p><b>Organisation :</b>    <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Comme toujours, très bonne organisation alors qu'il y avait presque 900 coureurs au départ. Récompense à tous les finishers d'une coupe et d'un tee-shirt.</p>
<p><b>Ambiance générale :</b>    <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne ambiance avec quelques groupes de musique échelonnés le long du parcours.</p>



**Récit de course :**

Après avoir passé une semaine avec un gros rhume, je n'étais pas tout à fait remis le jour de la course. Je suis donc parti, sous un beau soleil et une température fraîche, à un rythme soutenu mais pas trop rapide. Je me suis souvenu que j'étais parti trop vite l'an dernier et que j'avais eu un point de côté durant une grande partie de la course. Après la descente des laveuses, je me cale derrière José sans m'emballer car il y a les « montagnes russes » du prieuré qui arrivent. Arrivé sur les quais, j'accélère tout doucement et je vois que José reste légèrement derrière moi. Philippe et Tony sont à environ 1 mn devant moi et je ne pense pas pouvoir les rattraper. Finalement, je double Tony qui cale un peu sur les quais avant d'arriver à la montée des laveuses. J'aborde la montée tout doucement car je sais qu'il reste environ 3 km jusqu'à l'arrivée. Arrivé en haut, je regarde ma montre et me dis que je peux arriver en 01h10, ce qui serait inespéré. Et effectivement, je maintiens un rythme suffisant pour arriver en 01h10, ce qui est mon meilleur temps en trois participations.

Je suis donc très satisfait de ma course. Finalement, avec Philippe, José, Tony et Pascal, nous faisons une arrivée groupée entre 01h09 et 01h12. C'est pas mal. Après la course, nous nous retrouvons pour boire un verre à la buvette mais il fait tellement froid que je retourne à ma voiture très rapidement pour me mettre au chaud.

Il me reste encore une course, le choco-trail, pour clôturer cette année 2014 riche en émotions.

**DECARREAUX Philippe**

**Parking :**



*Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.*

A l'approche du stade aucune indication de parking et pleins de petites rues à s'y perdre. Je trouve finalement une place un peu stressé car l'heure du départ s'approche.

**Remise des dossards :**



*Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.*

Je me suis inscrit sur place. Pas d'attente et des gens sympas pour me remettre mon dossard et la puce.

**Parcours :**



*Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc*

Parcours sympa, plutôt roulant malgré deux côtes assez raides vers les 5<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup>.

**Ravitaillements :**



*Nombre, qualité, quantité, etc.*

J'avais pris ma gourde, donc un arrêt rapide au 1<sup>er</sup> pour un verre de coca où je rejoins Tony, pas d'arrêt au 2<sup>ème</sup> ravito.

**Organisation :**




*Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc*

Très bien organisé, beaucoup de bénévoles sur le parcours. Un tee-shirt à l'arrivée.





<p><b>Ambiance générale :</b>    <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Un bonne ambiance avec quelques supporters malgré le froid et quelques groupes de musique.</p>
<p><b>Récit de course :</b>                  Je n'étais pas inscrit à cette course car je n'étais pas dispo au moment des inscriptions par Stéphane. Finalement dispo, je décide le samedi matin de rejoindre les copains l'après-midi pour faire ce 15 kms. Nous prenons le départ tous ensemble et rapidement Christophe et Tony partent devant. Je fais alors les 1ers kms avec José et Michel. Puis dans la 1<sup>ère</sup> côte je rejoins Tony. Je pense faire la course avec lui mais petit à petit il décroche. Je fais alors la course à mon rythme en espérant tenir jusqu'à l'arrivée. Je suis plutôt bien, pas de coup de pompe. J'arrive dans la dernière difficulté avec la côte des laveuses au 12<sup>ème</sup>. Là je ralenti pour ne pas me griller puis la difficulté passée je reprends mon rythme. Le stade puis l'arrivée approche et là Christophe m'encourage alors je termine par un sprint sur les 50 derniers mètres. A mon chrono, j'ai 1h09'36. Je suis super satisfait.                  Encore une course (le choco Trail) le we prochain et l'année 2014 sera bouclée. Encore une année sportive très sympa avec de bons moments partagés avec mes ami(e)s sportifs.</p>	

