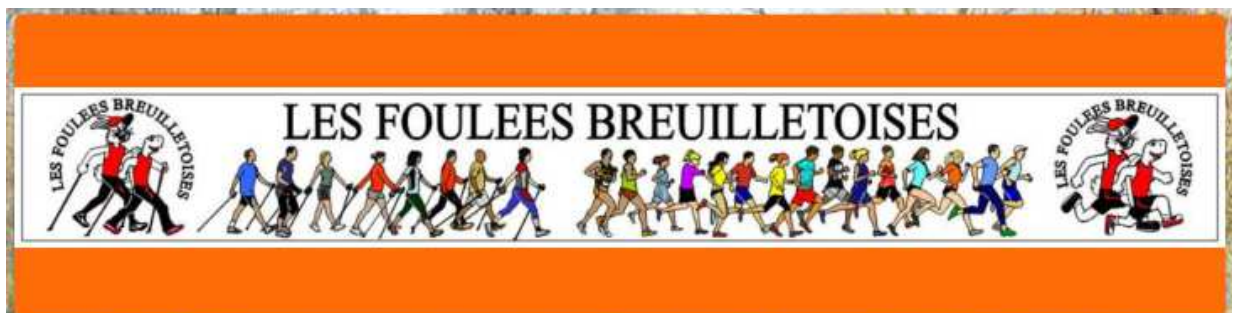


Les Foulées du Moulin - Breuillet

04/06/2017

15ème édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<https://www.lesfoulesbreuilletoises.fr/les-foulées-du-moulin/inscription-à-l-avance/>

02 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course – section course à pied

01 ancien coureur de l'association « **Oxygène PSA** » participait à cette course – section course à pied



Parcours & Profil de course

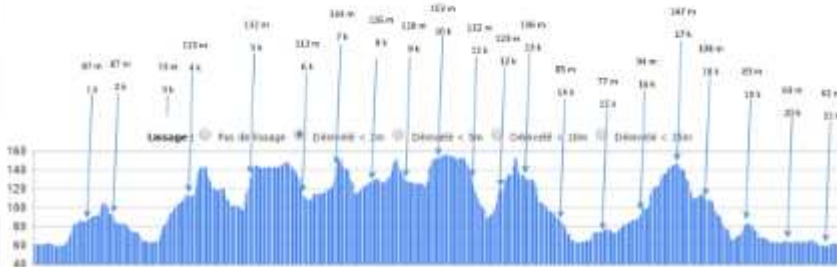
21,6km

Le 21 course



Foulées du moulin 2017

21,6 km.



Dénivelé total du parcours : 752 m | Dénivelé négatif : 303 m | Dénivelé positif : 351 m
 Altitude de départ : 85 m | Altitude d'arrivée : 61 m
 Différence d'altitude entre le départ et l'arrivée : 24 m
 Altitude Max : 156 m | Altitude Min : 55 m

12,7km



Le 12 kilomètre course



Résultats

Nom de la course : Les Foulées du Moulin
Distance : 21,6 km
Dénivelé : 351 m

Nom Prénom

Chrono

Classement

Classement



		scratch	catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	01:27:19	1	SEM 1

BILDE Pierre	01:54:30	49M	V3M 1
MORAN Fergus	02:00:50	66M	V1M 26

Dernier « finisher » de l'épreuve :	03:02:004	151	V1F 14
--	------------------	------------	---------------

Nombre de coureurs inscrits		160	
Pourcentage d'abandons		5%	

Nom de la course : Les Foulées du Moulin

Distance : 11,6 km

Dénivelé : 227 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	00:49:15	1	SEM 1

LIENARD François	01:56:12	56M	V2M 13

Dernier « finisher » de l'épreuve :	02:39:32	118	V1F 19
--	-----------------	------------	---------------

Nombre de coureurs inscrits		122	
Pourcentage d'abandons		3%	





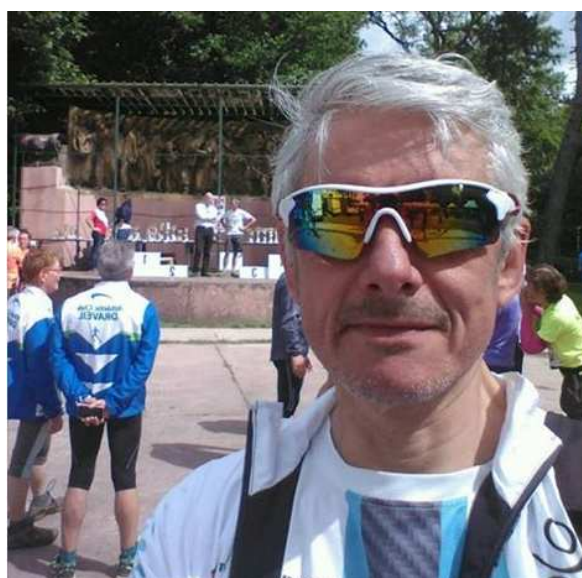
The Dream Team





On attend le départ !

François ! Notre mannequin des lunettes offertes avec le dossard !



Les arrivées !

De Pierre...



Puis Fergus.



Une coupe pour tous ! Enfin, pour ceux qui le mérite...



Notre champion !



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.)

Synthèse :

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pas de difficulté à se garer. On bénéficie de toutes les places aux alentours de la gare, qui bien-sûr sont libres le dimanche. Aucune difficulté. En arrivant assez tôt (3/4h avant le départ), on trouve des places devant la gare, soit environ à 100m du 'village' de départ !</p>
<p>Remise des dossards :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>La remise des dossards très fluide, sur place le jour même. Même chose pour les consignes.</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours balisé avec signaleurs sur GR et chemins forestiers. Beau parcours, un peu de chemin et beaucoup en forêt. Nature du terrain variée : parfois sablonneux, parfois caillouteux avec très peu de boue mais beaucoup de racines. Ensemble du parcours très bien balisé et présence de nombreux signaleurs Très beau parcours, un trail sans portion de bitume notable ce n'est pas si courant. Relief varié, alternances de montées descentes, parcours en forêt très agréable. Et la météo a été très clémente, beau soleil avec une température tout à fait correcte</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>1 ravitaillement sur le parcours de 11,7 km et 3 sur le parcours de 21,6 km, et un ravitaillement à l'arrivée dans le Parc du Moulin 21KM Très bien 3 ravitos sur le 21, solide + liquide. Ravito à l'arrivée très copieux. RAS. Un ravito sur le 12km, c'est bien suffisant. Je ne m'y suis pas arrêté, mon bidon d'eau me suffit sur cette courte distance, donc je n'ai pas regardé vraiment ce qu'il y avait. Et ravito de l'arrivée tout à fait correct, permet de reprendre des forces !</p>
<p>Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie,</i></p>	<p>Cadre accueillant. A proximité du centre sportif. Un cadeau à chaque participant remis avec le dossard. De nombreuses récompenses pour l'ensemble des épreuves. Petite amélioration possible : mieux flécher le lieu de départ depuis les</p>



<p><i>récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>routes principales. Mais sinon, comme noté déjà par Pierre, beaucoup de bénévoles, bon accueil, pas de problèmes de parcours, en résumé bonne organisation.</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Des spectateurs à proximité des habitations, tout au long du parcours pour nous encourager. Forcément peu de spectateurs dans les parties boisées et lors des traversées de prairies, mais ambiance de course très bonne, en tout cas pour les gens qui n'avaient aucune ambition de classement !</p>

Pierre BILDE

Récit de course :

C'est ma 1ère participation à cette course. Je retrouve Fergus à mon arrivée à Breuillet. François nous rejoint un peu plus tard. Le temps est idéal : ensoleillé avec un peu de fraîcheur. Départ donné à 9h00 dans le parc de Breuillet Après un bref passage dans la campagne, on rejoint très vite la forêt de Saint Yon avec une succession de montées/descentes, beaucoup de passages en single, le genre de parcours que j'apprécie. Je me sens assez à l'aise mais avec toujours un peu d'appréhension dans les descentes assez raides. C'est là que je perds du temps. Pour le reste tout va bien. Le terrain est sec mais sablonneux à beaucoup endroits. Je regrette de ne pas avoir mis les Speedcross... Minimum de temps passé aux ravitos, je zappe d'ailleurs le dernier - j'ai retenu la leçon du trail des Cerfs - Retour dans la plaine puis 2eme partie de la course dans les bois de Breux. Après une dernière descente très forte, on rejoint le parc de Breuillet pour le finish et je passe la ligne d'arrivée après 1h 54'35".

Belle course, beau parcours et une ambiance sympa. Epreuve que je referai probablement à l'avenir.

Francois LIENARD

Récit de course :

1ère participation à cette course, comme pour Pierre. Ayant fait une halte au stade (erreur sur le lieu de départ), je rejoins Fergus et Pierre sur place. Ambiance cool pour le départ, c'est un trail 'local', donc avec un nombre de participants réduit. Ça change des courses à 1000 / 5000 participants ou plus, et c'est franchement très agréable. Pour ma part, je me suis inscrit sur le 12km, je laisse le 21km aux 'pros' ! Le parcours est très bien, beaucoup de forêt, traversée de champs, tout ça dans des chemins bien balisés, avec quelques passages un peu plus étroits. Comme d'habitude, ce sont les montées qui me font mal ! La marche a du bon... Et permet de reprendre un peu de souffle.

Le beau temps des jours précédents et la belle météo du jour assure un parcours sec. La course de déroule tranquillement, à part les montées elle se passe plutôt bien, les sensations sont correctes (surtout par rapport aux difficultés que je vais rencontrer la semaine d'après au



Castor Fou...), et l'arrivée se profile après une bonne traversée de champs et la dernière descente. En final, les 12km sont faits en 1h09, ce n'est pas un exploit, mais ça me va bien, quasiment 10,5km/h sur ce type de parcours, ce n'est pas si mal pour moi.
En conclusion : beau trail, beau parcours, ambiance agréable, rendez-vous l'année prochaine !

Fergus MORAN

Récit de course :

C'est la course à la maison ! Je descends de Saint Yon à pied comme les 2 précédentes fois que j'ai fait cette course. Je suis arrivé en moins de 10 min sous le soleil du matin.
Après avoir récupéré mon dossard, j'attends Pierre et François qui arrivent peu de temps l'un après l'autre.

Pour la 15^{ème} édition, le parcours a été inversé & modifié.
Je suis parti pour finir la course mais pas de faire un temps car je souffre d'une tendinite au talon d'Achille depuis 2 semaines (blessure lors de la mise de ma moto sur béquille centrale puis 2 sorties entraînements & le Défi du Plateau...)

Le soleil était au rendez-vous et je suis parti derrière Pierre qui commençait à mettre un peu de distance entre nous après la première montée une fois sur le plat.
Sur la deuxième montée, je suis rattrapé par Cyril de l'UTAC à Montlhéry qui me demande de quel site je suis. On discute et court ensemble (lui, il a mal au dos !) pendant quelques km.
On est rejoint par un gars de Renault Lardy qui nous double sur la prochaine montée.
Je suis le Renault sur le parcours qui continue dans la forêt avant de le doubler sur la descente raide !

J'arrive à courir bien sur les descentes, un peu moins sur le plat et les montées sont bien douloureuses pour le tendon...

Enfin, je continue en m'arrêtant aux ravitaillements pour remercier les bénévoles et prendre un peu de repos pour le tendon. Arrivé au dernier des 3 ravitaillements à 17 km, j'ai mal et continue doucement – je suis de nouveau rattrapé par Cyril qui me demande comment ça va. Nous continuons ensemble pour les derniers km et il m'encourage que l'on peut toujours finir en 2 heures donc, on y va et arrive juste sur les 2 heures !

