

# L'Ulissienne

25/10/2015

1<sup>ère</sup> édition

## Compte rendu de la course

1<sup>re</sup> édition

# L'Ulissienne

<http://www.facebook.com/ulissienne>



16 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.



# Parcours & Profil de course



L'an prochain L'Ulissienne proposera également une course pour les enfants !



# Résultats

Nom de la course : **L'Ulissienne**

Distance : **10 km**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie	Vitesse (km/h)
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>30' 47"</b>	<b>1</b>		<b>19,49</b>
Matthieu BARBEREAU	39' 27"	11	7	15,20
Patrick PRIAN	42' 31"	26	8	14,11
Stéphan PHILIP	42' 38"	27	9	14,07
Laurent POGNON	42' 50"	29	16	14,01
Fergus MORAN	44' 27"	40	12	13,49
Daniel CARIMALO	46' 01"	67	10	13,04
David MENARD ( Triathlon )	46' 08"	68	25	13,04
François GRATIEN	50' 27"	103	32	11,89
Stéphanie LEBEC	50' 32"	104	8	11,87
Elise BONHOMMET	52' 50"	132	13	11,36
Lilia HERNANDEZ	56' 40"	183	23	10,59
Pierre ZEILIC	56' 49"	184	22	10,56
Virginie REJMAN	59' 56"	218	29	10,01
<b>Dernier « finisher » :</b>	<b>1 h 30' 17"</b>	<b>312</b>	<b>29</b>	<b>6,67</b>



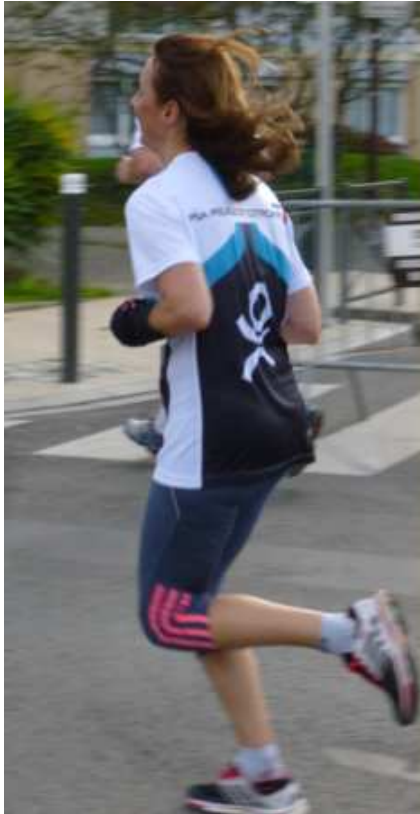


**Echauffement au rythme de la Zumba...**























# 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.)

### Fergus MORAN

<b>Parking :</b> 	Parking facile – le Centre Commercial fermé le dimanche offre beaucoup de places disponibles et à environ 500m
<b>Remise des dossards :</b> 	Arrivée tôt, super facile de regarder l'affichage des noms et numéros. Par contre, j'ai vu que pour ceux qui arrivaient plus tard, il y avait la queue. J'avais le dossard 112 qui devait être à la table de tranche 101-200 mais finalement était à la table 0-100 !
<b>Parcours :</b> 	Parcours roulant et en boucle. Parfois la surface n'était pas top, bitume abimé, ralentisseurs, pavées et avec des faux plats. Parcours en boucle.
<b>Ravitaillements :</b> 	Ravitaillement mi-course pour eau si besoin et ravitaillement correct avec gâteaux, chips, bananes eau et sucre à la fin. Pas de bière ! L
<b>Organisation :</b> 	Organisation très bien pour une première de course aux Ulis.
<b>Ambiance générale :</b> 	Ambiance bien avec animation- échauffement Zumba et stretching après. Musique normalement aussi – j'ai entendu mais rien vu...

### Récit de course :

Ma troisième 10km en un mois... Je suis fatigué ! Je suis arrivée très tôt et j'ai pu voir l'arrivée des autres – c'est toujours intéressant !

Echauffement sur la piste avec Matthieu avant d'aller au départ.

J'ai eu un point de coté au 7<sup>ème</sup> KM (rare pour moi) et les faux plats m'ont coupé le souffle et la vitesse... Sinon, arrivée dans mes temps habituels pour des courses sur route un peu trop rapides pour moi !!! Alors là, donc, fini la route et reprise des trails avec la R4C et la Sans Raison en vue !



François GRATIEN

<p><b>Parking :</b> ★★★★★</p>	<p>Voiture garée sur le parking du centre commercial. Une personne était présente pour nous indiquer le lieu où se garer en tout sécurité. Par contre entre le parking du centre et le stade il n'y avait pas de balisage particulier. Il est vrai que ce n'était pas trop compliqué à trouver.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★</p>	<p>Etant arrivé tôt , 8H45 je n'ai pas eu de problèmes pour récupérer mon dossard. Mais cela s'est compliqué pour les suivants. A 9H30 la queue était conséquente. Donc il faudra penser à renforcer le poste remise des dossards l'année prochaine (surtout si l'affluence est supérieure à cette année)</p>
<p><b>Parcours :</b> ★★★★★</p>	<p>J'avais peur du parcours en ville et finalement cette épreuve est relativement bien passée. J'ai bien aimé le passage dans le parc (une véritable bouffée d'air). Sinon le parcours était très roulant et effectivement propice à une performance. La zone de départ mériterait d'être agrandie pour anticiper une affluence sur cette course plus marquée.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★★</p>	<p>Eau, sucre etc. Ravitaillement au 4eme Km. Bien</p>
<p><b>Organisation :</b> ★★★★★</p>	<p>Points remarquables :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Publicité, informations sur l'épreuve (Facebook, internet, mail de rappel la veille)</li> <li>- Infrastructure, logistique ( stade, vestiaire, consigne, douche)</li> <li>- Cadeau à l'arrivée et au départ (2 T-shirt !!!)</li> <li>- Animation sur le podium avant le départ (Zumba)</li> </ul> <p>Points à améliorer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remise des dossards, voir mon commentaire ci-dessus.</li> <li>- Indication du kilométrage au sol : J'ai vu le 1er , 4, 5, 6, 7, 8, 9 km mais il me semble pas le 2 et 3. Bon là c'est peut-être de ma faute. Sinon il faudrait aussi les afficher sur le côté sur un panneau...</li> </ul>
<p><b>Ambiance générale :</b> ★★★★★</p>	<p>Bonne ambiance, animation Zumba au départ et lots à l'arrivée. J'ai encore loupé la gagne au tirage au sort pour le VTT 😊</p>
<p>Récit de course :</p> <p>Malgré quelques défauts de jeunesse, cette épreuve est vraiment bien née. A refaire l'année prochaine et en espérant que d'un point de vue sportif je serais beaucoup mieux préparé que cette année.</p> <p>Encore félicitations</p>	





Stéphanie LEBEC

<p><b>Parking :</b> ★★★★★</p>	<p>L'organisation avait envoyé un mail en amont pour proposer de se garer sur le parking près de Go Sport, donc c'est ce qu'on a fait. Il y avait de nombreuses places disponibles et le parking était à proximité du stade.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★★</p>	<p>Un peu d'attente à la remise des dossards, il y avait pas mal de monde.</p>
<p><b>Parcours :</b> ★★★★★</p>	<p>Parcours roulant et bien encadré.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★★</p>	<p>Je ne me suis pas arrêtée au ravitaillement sur la course, situé vers le 5ème kilo. J'ai profité de celui qui était à l'arrivée.</p>
<p><b>Organisation :</b> ★★★★★</p>	<p>Bonne organisation pour une première édition, je n'ai pas rencontré de problème particulier sur le parcours.</p>
<p><b>Ambiance générale :</b> ★★★★★</p>	<p>Bonne ambiance sur place avec un échauffement « zumba » proposé avant le départ super motivant ! et une très bonne ambiance générale sur le parcours car il y avait beaucoup de monde pour nous encourager.</p>
<p>Récit de course :</p> <p>Le départ s'est fait rapidement, je suis partie avec la vague de départ, peut-être un peu trop vite pour mon niveau. Sinon, j'ai bien aimé l'ambiance sur le parcours, la météo était idéale pour courir, il faisait frais mais beau et croiser des collègues « PSA » sur la course, ça motive ☺ Merci pour les photos et à l'année prochaine !</p>	



## Pierre ZEILIC

<b>Parking :</b> ★★★★★	Aucune problème, centre commercial
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Remise des dossards dans la bonne humeur
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Parcours agréable avec quelques faux plats quand même, de jolies couleurs automnales
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	Ravitaillements très correct, à l'arrivée beaucoup de douceurs ...
<b>Organisation :</b> ★★★★★	Parcours bien balisé, je n'avais pas pris de vestiaire, Nous avons eu le plaisir d'avoir 2 T-shirts , 1 médaille
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	Ambiance très décontractée, festive et conviviale
<b>Récit de course :</b>  Parcours sympa quelques faux plats, très joli parc , arrivée sur le stade très agréable A REFAIRE	





**Patrick PRIAN**

<p><b>Parking :</b> ★★★★★</p>	<p>Facile pour trouver de la place au centre commercial les Ulis 2 ; et proche (à qq centaines de mètres du stade)</p>
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★★</p>	<p>Rapide et efficace</p>
<p><b>Parcours :</b> ★★★★★</p>	<p>Ai apprécié quelques côtes pour agrémenter et le parcours dans le parc au 2ème tour ; excellent de terminer en sprint sur le stade ! Pas de problème de balisage.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★★</p>	<p>Un ravitaillement bien placé pour le 2ème tour (mais superflu pour moi pour un 10km). Ravitaillement de fin de course correct.</p>
<p><b>Organisation :</b> ★★★★★</p>	<p>Bien vu d'avoir placé le village dans le stade : facile de s'échauffer, merci pour la consigne ; j'ai apprécié la douche chaude à la fin.</p> <p>De nombreux prix pour toutes les catégories (grand moment d'émotion à la récompense des V4 car ils ne sont pas souvent mis en avant dans les courses en général) ; pas possible de s'inscrire sur place pour les retardataires, victime de son succès, cette 1ère édition a fait le plein ! Super d'avoir fait de lots au tirage au sort à la fin (car on espère tous gagner et l'espoir fait vivre mieux...et surtout rester pour les podiums ☺).</p>
<p><b>Ambiance générale :</b> ★★★★★</p>	<p>Les organisateurs en nombre suffisants et à l'écoute. Des encouragements sur ce parcours resserré ; bien d'avoir associé l'aspect humanitaire et compétitif. Enfin le stade permet de bien rassembler famille, coureurs et organisateurs. La météo favorable était de la partie !</p>
<p><b>Récit de course :</b></p> <p>Mon 1<sup>er</sup> 10km. J'espère faire 40min car j'ai un début d'entraînement 2 semaines auparavant (1 à 2 fois par semaine de running avant cela). Parti à 15km/h je me trouve un brin essoufflé au bout de 2km malgré un échauffement conséquent avant de me lancer. Je décélère efficacement mais je reste à fond.</p> <p>Après le 1<sup>er</sup> tour mes jambes accélèrent sans succès: les poumons leurs disent qu'ils ne peuvent pas fournir plus d'oxygène. Les 40min s'avèrent hors de portée.</p> <p>Le 2<sup>ème</sup> tour avec passage dans le parc s'avère agréable mais il faut lutter dans les côtelettes.</p> <p>Enfin le stadium, pour entamer un 300m à fond (puisque mon poursuivant accélère aussi) : le coureur devient un champion, ce sont les JO, arrivée devant la foule en délire (c'est moi qui délire) ; petite déception avec mes 42min30 ! MERCI à l'organisation pour cette 1<sup>ère</sup> édition réussie.</p> <p>A refaire certainement.</p>	



Elise BONHOMMET

<p><b>Parking :</b> ★★★★★</p>	<p>Quelques places autour du stade, et au pire le parking du centre commercial très proche pouvant largement satisfaire tous les participants.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★★</p>	<p>Facile à trouver, mais si plus de participants il faudrait mieux distinguer les différentes files d'attente (fonction du numéro de dossard).</p>
<p><b>Parcours :</b> ★★★★★</p>	<p>Parcours en ville avec un passage dans un parc, le tout sur sol dur (trop dur pour moi, mais parcours facile pour qui veut faire un chrono). Sympa de passer au milieu du marché le dimanche matin, bonne ambiance.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★★</p>	<p>Je n'ai pas fait attention au ravitaillement pendant la course, mais ceux qui s'y sont arrêtés ne m'ont pas gêné en tout cas ! Celui de la fin était nickel (mais je ne suis pas très difficile pour les ravitaillements, un quartier d'orange fait mon bonheur !!).</p>
<p><b>Organisation :</b> ★★★★★</p>	<p>Très bonne organisation générale, avant, pendant et après la course (vestiaire, douche, balisage, 2 tee shirts en récompense etc, et point spécial pour le vestiaire surveillé, très pratique).</p>
<p><b>Ambiance générale :</b> ★★★★★</p>	<p>Bonne ambiance générale, avec notamment la participation de coaches de la salle Energy Form pour assurer l'échauffement type zumba et la récupération après la course.</p>





**Fabrice CIFRÉ**

Je n'ai pas couru ce 10km mais j'étais bénévole sur la course.  
C'est une expérience intéressante que je vous livre pour voir une petite partie de *la face cachée d'une course...* ☺

<b>Parking :</b> ★★★★★	Grand parking à 400m du stade au centre commercial <i>Ulis 2</i> devant GoSport / Darty
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Je suis bien placé pour savoir que c'était la pagaille puisque j'aidais à la distribution des dossards entre 2 litiges ☺ Tout le monde est arrivé en même temps alors il y avait la queue. Promis l'an prochain cela sera plus fluide !
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Je ne peux pas dire, j'ai vu que les 500 premiers mètres ☺
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	Pas concerné
<b>Organisation :</b> ★★★★★	Superbe organisation bien sûr ! ☺ Les organisateurs prendront en compte toutes les remarques pour que 2016 soit encore mieux !!
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	Très bonne ambiance, avec le soleil en fin de course !

Mon récit de bénévole :

Je suis arrivée à 7h du matin (pour un départ de course à 10h) mais je suis loin d'être le premier...  
Loïc, co-organisateur de cette épreuve pour la ville des Ulis, est debout depuis 5h et il a déjà commencé le briefing pour les bénévoles dans le vestiaire.



Vers 8h je prends place sous la tente « remise des dossards et litiges » pour commencer l'installation...



Vers 10h, comme je suis également *signaleur* sur le parcours je rejoins une intersection de route pour empêcher les voitures de passer et 5' plus tard c'est le départ ! Les coureurs s'élancent.

Dès le début de la course, un premier automobiliste a forcé le passage. L'urgence était de sécuriser les coureurs et de rabattre le conducteur vers un parking. Ca rôla un peu mais il s'est rangé 😊

Il y a quelques conducteurs avec des « comportement à risque » mais heureusement cela ne concernent que 10 à 20 % des automobilistes.

J'ai quand même eu une majorité de conducteurs compréhensifs qui ont attendu la fin de la course 😊

Epreuve terminée, les VTT de fermeture de la course nous informent que l'on peut libérer le poste de *signaleur*.

Il ne reste plus qu'à profiter de la fin de course avec la remise des prix et retrouver tous les coureurs Oxygène PSA 😊

Très bonne expérience de faire bénévole !

J'y retournerai sans hésiter 😊

... et bravo aux organisateurs (Loïc et son ami Pascal) pour toute la préparation de course.

Je souhaite une longue vie à cette nouvelle course !

