

La Ronde de Vélizy

18/10/2015

25^{ème} édition

Compte rendu de la course



<http://www.velizy-villacoublay.fr/fr/culture-et-loisirs/sports/25eme-ronde-pedestre/la-ronde-pedestre.html>




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



A la mémoire de Nicolas.

Texte affiché dans le hall de remise des dossards par les organisateurs de La Ronde de Vélizy. Repris lors du briefing de course 5 minutes avant le départ.



A la mémoire de Nicolas.

Aux Bénévoles,
Aux Coureurs,

Nous nous sommes longtemps posés la question : Le drame de l'année dernière doit-il remettre en cause l'organisation de la Ronde pédestre - édition 2015 ? - tant la souffrance fut grande pour beaucoup de personnes, sa famille, ses collègues, les coureurs et vous aussi les bénévoles, qui pour certains, avez vécu ce drame de très près.

En effet, la disparition de Nicolas a été durement ressentie psychologiquement mais nous avons décidé pour sa mémoire et parce qu'aussi « la vie continue » selon l'expression, de nous consacrer à une nouvelle édition

En souvenir de Nicolas le 10 km sera précédé d'une minute d'applaudissements.



Parcours & Profil de course



La Ronde de Vélizy, c'est aussi 2 courses enfants à partir de 9h30 avant le 10km !



Résultats

Nom de la course : La Ronde de Vélizy
Distance : 10 km
Dénivelé : 0 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	32' 05"	1	
Frédéric MAURY	37' 26"	60	19
Loïc BAYARD	42' 18"	177	65
Fergus MORAN	44' 00"	228	74
Arnaud MENARD	44' 27"	235	78
Jérôme BOURGEOIS	44' 29"	237	42
Daniel CARIMALO	46' 57"	312	61
Laurence BRUNEAU	48' 03"	338	11
Lilia BAYARD	56' 27"	493	28
Jean-Louis CHALMET	58' 48"	526	137
François LIENARD	1h 00' 50"	545	97
Dernier « finisher » de l'épreuve :	1 h 32' 41"	594	





... 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.)

François LIENARD

Parking : 	<p>Pas de difficulté particulière pour se garer, en face de la concession Citroën pour mon cas. Pas juste à côté, mais aucun pb pour rejoindre le gymnase. Pour les gens ne connaissant pas le coin, peut-être un fléchage aurait été utile.</p>
Remise des dossards : 	<p>Aucune difficulté non plus. Pas d'attente, remise du dossard rapide, TB.</p>
Parcours : 	<p>Parcours sans difficulté, très « roulant » (sauf quand on a un rhume et de la toux...). Passage dans la forêt très agréable, j'y serai bien resté un peu plus longtemps. Seul bémol : les indications kilométriques, je ne les ai pas toutes vues. Manque d'attention ? Ou panneaux un peu cachés ?</p>
Ravitaillements : 	<p>Sur un trajet de cette longueur, avec un temps frais comme on a eu, je ne m'arrête pas au ravitaillement en course. Donc pas d'avis. A l'arrivée : c'était un peu le minimum vital, mais j'ai apprécié de pouvoir avoir un thé chaud.</p>
Organisation : 	<p>Le fléchage entre le gymnase et le départ était un peu léger. Mais en suivant les gens, on y arrivait. Pas de soucis lors de la course, le parcours était plutôt bien balisé. Par contre, étant parti plutôt dans les derniers, et courant à un rythme en peu « tranquille », j'ai eu la surprise de voir des voitures me doubler sur le trajet. De l'inconvénient d'être en fin de peloton. Pas vraiment gênant, en fait, car la densité de coureurs était faible, mais pas très encourageant (ça en disait long sur ma performance !)</p>
Ambiance générale : 	<p>C'est une course que l'on fait juste pour le plaisir, pour ce qui me concerne en tout cas. Le temps n'était pas très ensoleillé, peut-être pour ça qu'il n'y avait pas tellement de spectateurs. Mais l'ambiance était bonne.</p>





Récit de course :

Etant enrhumé et avec de la toux depuis Paris-Versailles (3 semaines, donc. Et c'est long !), j'ai hésité à faire cette course. J'avais prévu de venir de toute façon, pour Nicolas. J'ai apprécié la minute d'applaudissement en sa mémoire, même si je pense que la plupart des gens n'ont pas entendu / écouté ce que disait le speaker et n'ont pas vraiment compris pourquoi ils applaudissaient. Mais nous, on le savait. C'est ça qui compte. Et j'ai décidé de faire cette course, à un train de sénateur pour ne pas aggraver mon état de santé. Ce qui a donné une course en fin de peloton, certainement le dernier classé de PSA, et avec une petite douleur au genou droit qui s'est réveillée vers le 6^e km. Ce qui donne une performance éblouissante de 1h00'44"... En conditions normales, j'aurais tablé sur 52 ou 53'.

Mais le principal, c'est que mon rhume et ma toux ne se sont pas dégradées. Et que j'ai quand même passé un bon moment. L'expérience de la fin de peloton est intéressante aussi. Et faire ce type de course locale, avec relativement peu de coureurs, ça change d'un Paris-Versailles surencombré !

Frédéric MAURY

<p>Parking : ★★★★</p>	<p>Pas simple pour se garer à proximité, alors je suis arrivée vers 9h (pour un départ à 10h30).</p>
<p>Remise des dossards : ★★★★★</p>	<p>RAS c'est fluide !</p>
<p>Parcours : ★★★★★</p>	<p>Parcours sans difficulté, très « roulant » (sauf les passages dans la forêt très agréable visuellement mais pas pour les appuis !!!). Il y a aussi le demi-tour en bout d'une avenue qui case le rythme et les jambes.....cela permet de voir les leaders....donc ça va !</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★</p>	<p>Je n'ai pas pris durant la course....mais à l'arrivée il y avait de quoi manger et boire !</p>
<p>Organisation : ★★★★★</p>	<p>Pas de soucis, ça roule depuis longtemps à Vélizy. L'organisation devrait juste améliorer la sonorisation ! Très bien les courses pour les enfants !</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★</p>	<p>Il y avait pas tellement de spectateurs, mais surtout pas d'ambiance festive (bandas, batucada, etc...) c'est dommage surtout pour une grosse ville comme Vélizy !!</p>





Récit de course :

En fin de préparation pour le Trail du Marathon des Causes (36km D+1600m) Samedi prochain, j'avais mis la Ronde de Vélizy au programme en mémoire de Nicolas, mais aussi pour me faire une dernière séance de vitesse....sachant que je récupère bien et rapidement d'un 10 bornes !
Donc pour moi l'objectif était de tenir une allure de 16km/h voir plus.

J'suis parti avec les deux premières féminines jusqu'au 5^{ème} kilomètre, puis le rythme diminuant je les ai quitté pour accrocher un coureur qui doubler également.

A partir du 7^{ème} km dans le sous-bois j'ai eu du mal à tenir l'allure de 3'40''...le revêtement n'étant pas excellent j'étais en 3'50''. Dès le retour sur la route dans les 2 derniers km, j'ai repris la bonne allure pour finir comme il faut ! Je passe pas sous les 37'....mais ce n'est pas grave, car j'étais facile et sans douleur !

Encore une fois j'ai rien gagné à la tombola mais j'ai pu passer un moment avec Jérôme sa femme et Daniel ! Bravo à tous pour votre course et merci à Fabrice pour les photos.

Prochain Rdv Samedi à 12h30 via le live Trail : <http://templiers.livetrail.net/coureur.php>

Fergus MORAN

<p>Parking : ★★★★★</p>	<p>En arrivant tôt, voir très tôt, j'ai eu une place sur le parking du boulevard très proche du stade. Sinon, il faut tourner et chercher.</p>
<p>Remise des dossards : ★★★★★</p>	<p>Remise de dossard le matin même sans soucis - liste des inscrits affichée et numéros par dossard.</p>
<p>Parcours : ★★★★★</p>	<p>Parcours roulant sur les routes de Vélizy / Meudon en passant très proche de notre ancien site... Plutôt sur bitume avec quelques passages sur chemin compacté de la forêt. Bien indiqué avec routes fermés.</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★</p>	<p>Ravitaillement eau à mi-parcours et un peu plus à la fin. Je n'ai vu que de Powerade, de l'eau des bananes et des raisins secs - un peu léger.</p>
<p>Organisation : ★★★★</p>	<p>Départ bien signalé, consignes des sacs à l'intérieur du gymnase. Par contre, toilettes limitées pour le nombre de personnes ! Par contre, la sono au départ n'était pas très bien et c'était difficile d'entendre, surtout pour la minute d'applaudissements pour Nicolas.</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★</p>	<p>Bonne ambiance sur le parcours avec des supporters pour encourager !</p>





Récit de course :

Première fois pour moi sur cette course. J'ai trouvé la course sympathique et j'ai fait la première partie avec un ancien collègue de La Garenne que j'ai retrouvé sur la route et qui visait moins de 45min ! On s'est séparé mi-course car je voulais garder mon rythme mais c'était légèrement trop vite pour lui.
Content de l'avoir fait par un temps frais mais agréable après un échauffement avec Fredminator

Daniel CARIMALO

Parking : ★★★★★	<i>Accès très facile en direction de Versailles, le parking fut sans problème, mais il ne faut pas arriver sur le fil...Départ proche du Gymnase.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Très Facile à trouver et à proximité du départ ! Sans attente pour retirer le dossard.</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Type de parcours (route/chemins ?) 70% route en ville et 30% chemin sous bois, agréable plutôt roulant, sans difficulté, plaisir à courir.</i>
Ravitaillements : ★★★★★	<i>Sincèrement suffisant pour un 10 km, avec la météo existante du jour. Très correct à l'arrivée.</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Qualité du balisage, présence de douches et chaudes svp, consigne très bien dans le gymnase. T-shirt bien, RAS.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Animations pour enfants (courses), convivialité, accueil sympathique des organisateurs. Remise des prix bien organisée, tirage au sort...</i>



Récit de course :

Bonjour, je ne prévoyais pas de participer à cette course, mais ce fut surtout en hommage à Nicolas ...Je partais très prudemment, car je reviens à la course à pied après trois mois de coupure, un petit train de sénateur en gérant la première boucle, pour être bien sur la 2^{ème} afin de terminer sur de bonnes sensations et surtout sans se blesser. Oui, j'ai retrouvé du plaisir sur ce 10 km, ce qui me motive pour la suite de l'entraînement et l'avenir. La course à pied restant un sport très difficile, car on perd beaucoup en rythme après une longue interruption. Je me situais autour des 47', ce fut juste en dessous.
Un 10 km que je conseille, parcours agréable, ambiance conviviale



Loïc BAYARD

Parking : ★★★★★	Depuis l'arrivée du tramway, le stationnement est un peu plus compliqué (sauf pour les habitués de la Ronde Pédestre de Vélizy qui ont leur habitude), mais pas facile pour celui qui ne connaît pas et qui veut se garer près du stade
Remise des dossards : ★★★★★	Rapide et efficace. Pas de contrôle d'identité pour une course pourtant qualificative pour les CF 10km... étonnant
Parcours : ★★★★★	Roulant et efficace. Ok, pas l'un des plus beau ou des plus festifs, mais roulant. Donc selon mes critères, c'est un parcours sûr.
Ravitaillements : ★★★★★	L'essentiel est là.
Organisation : ★★★★★	Organisation efficace et au strict nécessaire. Une course très orientée coureurs « pro » et licenciés.
Ambiance générale : ★★★★★	Au niveau ambiance, c'est un peu triste à mon goût. Un peu plus de musique, ou d'animation sur le parcours et le stade serait un plus. Heureusement qu'il y a 2 courses enfants.



Récit de course :

La Ronde de Vélizy est l'un de mes classiques (5 ou 6^{ème} participations) et c'est toujours un plaisir d'y aller.

Cette année, le contexte était assez particulier. En effet, il y a un an, un de nos camarades de section (qui a tant donné pour le club et les adhérents durant des années (c'est d'ailleurs lui qui tous les ans gérait les inscriptions club de la ronde de Vélizy)) nous quittait tragiquement.

Il m'arrive très souvent de repenser à Nicolas lors des entrainements ou des courses. Un grand merci aux organisateurs de la course d'avoir mis dans le gymnase des petits panneaux en la mémoire de Nicolas et d'avoir fait une minute d'applaudissement. Merci pour sa famille et ses proches.

Quant au récit de course, je ne m'étalerai pas dans les détails tellement à cet instant même, mes pensées vont à Nicolas et à sa famille. Le reste est secondaire.

