

# La Sans Raison

06 / 11 / 2016  
5<sup>ème</sup> édition

## Compte rendu de la course



**DIMANCHE 6 Novembre 2016**

Stade Robert Wagner - Vélizy (78)

## La Sans Raison

Courir **SOLIDAIRE**  
**SANS RAISON** mais pas **SANS OBJECTIF**

Site officiel de la course :  
<http://www.lasansraison.com/FR/>



6 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course. Ici en compagnie de Stéphanie

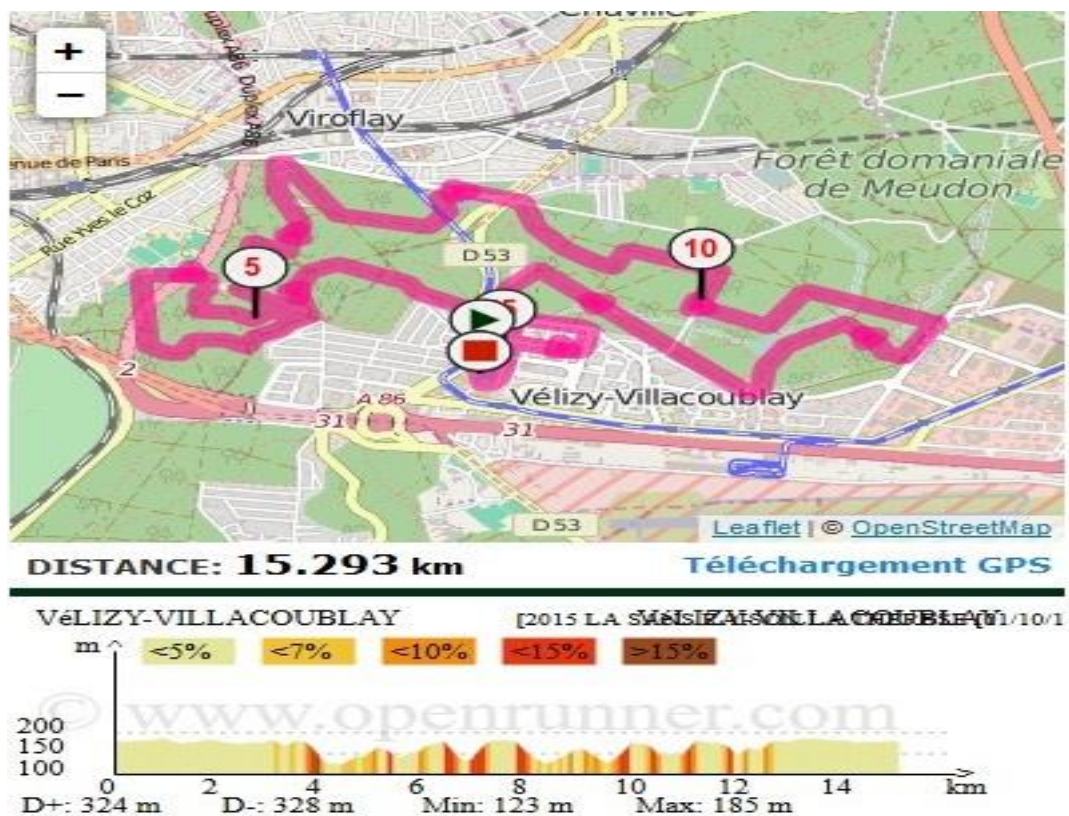
# Parcours et Profil

3 distances pour cette épreuve

1-La Balèze : 35 Km - 600 D+



2-La Thérèse : 15,3 Km -325 D+



3-La Laise : course en duo : 2x 7,6 Km - parcours identique à la Thérèse

# Informations générales

Course caritative organisée au profit de l'Association Laurette Fugain

\*\*\*\*\*

La météo du jour : temps ensoleillé, température fraîche

Parcours : forêts de Vélizy, Chaville, Meudon, Clamard

Il a plu ces derniers jours, le terrain risque d'être un peu boueux à certains passages.

Matériel : rien d'obligatoire, mais il est recommandé de disposer:

- Une couverture de survie
- un vêtement type imper ou coupe-vent
- un portable
- une pièce d'entité
- une réserve d'eau 1/2 L mini
- une réserve alimentaire (gels, barres de céréales....)
- un sifflet.

Départ et arrivée au stade Robert Wagner de Vélizy qui permet de bénéficier du complexe sportif : gymnase, douches, toilettes,

Tarifs :

30€ pour la Balèze

20€ pour la Laise

# Résultats

**Nom de la course :** La BALEZE

**Distance :** 35 km

**Dénivelé :** 600 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>2h32'</b>	<b>1</b>	
Pierre BILDE	3h 24'	96	<b>3</b>
Renaud COIGNARD	3h30'	130	16
Fergus MORAN	3h56'	268	109
Fabrice CIFRE	3h34'	Non inscrit	
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>5h17'</b>	<b>360</b>	

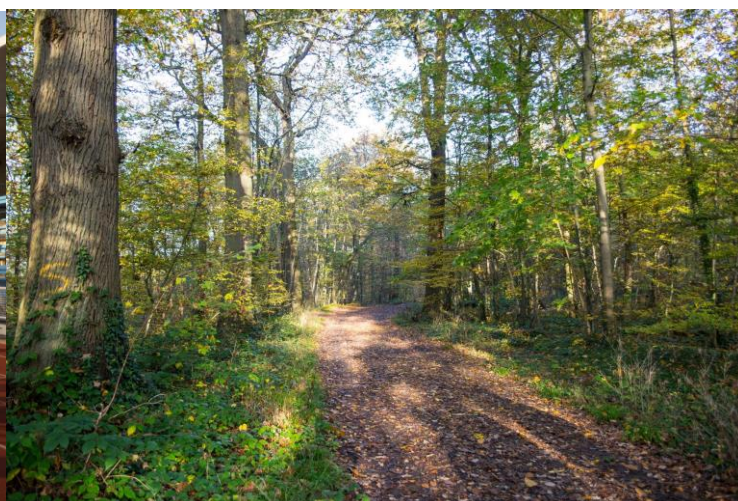
Nom de la course : **La THERESE**

Distance : **16 km**

Dénivelé : **325 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>1h 03'</b>	<b>1</b>	
Nicolas DUBREUIL	1h18'	62	19
François LIENARD	1h40'	367	46
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>2h31'</b>	<b>635</b>	

## Photos





## Commentaires Coureurs

### Fergus MORAN

<b>Parking :</b>	Parking ok en arrivant avant 7h45, mais comme je suis arrivé après, je me suis garé dans le parking des appartements derrière le stade.
<b>Remise des dossards :</b>	Pas de soucis pour récupérer le dossard – affichages des numéros et puis personne attendait à la table.
<b>Parcours :</b>	Parcours sur des terrains connus des anciens Meudonnais... ça faisait du plaisir retrouver les parcours
<b>Ravitaillements :</b>	Ravitaillements très limités : uniquement de l'eau au premier et des sucres, du chocolat et barres de céréale au 2 <sup>ème</sup> . Je n'ai rien pris au premier mais au deuxième, de l'eau, de sucre et une barre pour la route
<b>Organisation :</b>	Bon organisation au départ et à la fin. Le balisage n'était pas toujours facile à suivre et j'ai vu des coureurs arriver de droit et gauche parfois... Sur mon tracé Strava, il y en a un qui a fait une boucle large pendant que nous avons pris le chemin officiel...
<b>Ambiance générale :</b>	Je suis arrivé juste avant 4 heures et il n'y avait peu de monde qui restait... peu d'animation à part la gentille petite fille qui m'a félicité en me donnant ma médaille

#### Récit de course :

Je suis parti avec Renaud et Fabrice. Pierre nous a rejoint sur le parcours dans la forêt peu de temps après mais et parti à son bon rythme !

Je suis resté avec Renaud pendant environ 10km mais je commençais à sentir le manque de préparation (2 semaines de vacances au rhum) ! Le froid me traversait et je ne sentais plus mes mains...

A 16km, je n'avais plus d'énergie et mes jambes étaient fatiguées. Je marchais dans chaque cote et j'ai réussi à partir en courant après mais ça devenait de plus en plus dur. A partir de 18km je ne pensais qu'au ravitaillement et la possibilité d'abandon...

Une fois au ravito, j'ai bu de l'eau et pris un morceau de sucre. J'ai pris une barre et j'ai repris le chemin en me disant que j'avais fait plus que la moitié !

J'ai fait tout ce que je pouvais avec des périodes de marche et de course En regardant la montre, je réalise que moins de 4 heures est encore possible donc, je cours, je marche – je me suis retrouvé plus ou moins avec 2 autres gars dans le même état et on s'encourageait... Après il ne restait que 2 km de la fin mais même ça, c'était dur, dur ! Mais j'ai réussi à traverser la ligne en 3H56 ! Miracle

<b>Parking :</b>	Parking ok en arrivant avant 7h45, après ça se complique un peu
<b>Remise des dossards :</b>	Pas eu de dossard, c'était complet 1 semaine avant la course. J'y suis allé quand même et j'ai couru sans dossard. 50% des coureurs ne sont pas venu chercher leur dossard mais les organisateurs ne veulent pas en donner sur place. <b>326 partants pour 600 dossards vendus sur le 35km</b>
<b>Parcours :</b>	Parcours vallonné dans la forêt de Meudon/Vélizy. Quelques longueurs autour de l'observatoire de Meudon. Il y avait moyen de faire un peu plus de montées ☺
<b>Ravitaillements :</b>	Ravitaillement très sommaire : uniquement de l'eau et 1 barre de céréale mais on n'est pas là pour manger ☺ Personnellement j'ai zappé les 2 ravitaillements, autonomie totale. Ce n'est que 35km ☺
<b>Organisation :</b>	Très mauvaise adéquation entre le parcours choisi et le nombre de bénévoles présents ! De par la configuration du parcours, le balisage n'est pas suffisant ou alors il faut plus de bénévoles aux intersections. Explications : Il y a plein d'endroits où les coureurs se trompent de parcours en oubliant de tourner à 90°. Le problème c'est qu'au bout de 100m ils retombent sur le parcours et ne s'aperçoivent même pas qu'ils ont coupé en gagnant 1 ou 2km... Beaucoup de coureurs ont du faire moins de 30km au lieu de 35 !
<b>Ambiance générale :</b>	Bonne ambiance entre coureurs mais pas d'animation particulière côté organisateurs en dehors du ravitaillement à l'arrivée.



**Récit de course :**

Le départ se fait au stade de vélizy et il y a un peu de bitume avant de rentrer dans la forêt. Cela part donc très vite pour un trail de 35km! 12 km/h pour le peloton (et bien plus vite pour la tête de course).

La première partie est sympa avec un parcours vallonné en forêt côté Vélizy

Ceux qui connaissent reconnaîtront les sentiers du Trail du Josas et du Cross de la Sablière.

Km 8 : ravitaillement, que de l'eau. Je ne me suis pas arrêté.

La suite reste vallonnée avec 2 ou 3 montées bien raides mais courtes où il n'est pas vraiment possible de courir.

On passe ensuite sous la N118 pour aller vers Meudon. C'est dimanche, il fait beau et dans cette zone il y a plein de marcheurs, joggeurs, vélo, enfants, etc. On n'a pas vraiment l'impression d'être en course.

Environ 3 ou 4 km de plat autour de l'observatoire de Meudon. C'est usant pour le moral et fatigant car il faut passer en allure semi-marathon pour ne pas perdre de places dans cette portion.

Km 21 : ravitaillement, que de l'eau + 1 barre de céréale. Je ne me suis pas arrêté.

Km 23,5 : D'un seul coup, sans prévenir, une nouvelle douleur inconnue depuis que je fais de la course à pied : sensation d'avoir l'orteil du pouce cassé. Impossible de poser le pied au sol. Même en ne posant que le talon au sol c'est douloureux. Je m'arrête 5min et voit passer Renauld. Il me reste 12km, j'ai le temps de finir mais il faudrait trouver un moyen de marcher... J'arrive finalement à trotter un peu à cloche pied en posant le pied sur l'extérieur avec un appui très bref. Ça a duré 15 minutes et petit à petit la douleur se faisait moindre. J'ai pu reprendre de la vitesse mais je n'avais plus trop d'énergie pour relancer la machine bien que la fin du parcours soit quasi plate.

Km 34,5 : Arrivée dans le stade. Je fais le tour par l'extérieur car je n'ai pas de dossard.

Si j'avais été classé, cela m'aurait positionné 152<sup>ième</sup> sur 362 coureurs partants. Avec une moyenne de 10km/h sur un trail je pensais être mieux classé mais c'est très roulant et beaucoup de coureurs ont coupé la route, il y en a plein qui ont fait moins de 30km !



<p><b>Parking :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place? etc.</i></p>	<p>Pierre nous ayant recommandé de venir tôt pour trouver de la place, j'ai suivi son conseil et c'était OK. Mais sinon dur dur je pense.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue? etc.</i></p>	<p>Dossard retiré le matin de la course sans problème, pas d'attente.</p>
<p><b>Parcours :</b></p> <p><i>Type de parcours (route/chemins?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours dans les bois de Meudon que je ne connaissais pas. J'ai trouvé cette course très sympa avec pas mal de changements de rythme durant la course. En plus la météo du jour était parfaite, donc pour une 1<sup>ère</sup> c'était nickel !</p>
<p><b>Ravitaillements :</b></p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>1 ravito à 8 km, suffisant pour la distance, RAS sachant que je n'ai pris qu'à boire.</p>
<p><b>Organisation :</b></p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches? vestiaires? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>RAS sur l'organisation qui était efficace. Les infrastructures offraient tous les éléments nécessaires, même des jacuzzi à l'arrivée mais je n'avais pas pris de maillot ... et pas le temps de rester non plus pour me faire masser par les kiné ☺. Côté balisage de la course, rien à dire, très lisible sur la Thérèse.</p>
<p><b>Ambiance générale :</b></p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	
<p><b>Récit de course :</b></p> <p>N'ayant pas encore beaucoup de trails à mon compteur (c'est mon 4<sup>ème</sup>), j'ai toujours un peu de mal à savoir à quelle allure partir. En plus, la pile de mon accéléro étant HS au moment de partir ... , j'ai fait la course en aveugle sans avoir de vision sur mon allure. Au final la course s'est très bien déroulée, comme dit ci-dessus avec de super conditions météo. Je termine en 1h17 avec de bonnes sensations de course. J'ai quand même marché sur les 2 montées les plus raides !</p> <p>Encore qq courses comme ça et promis je pars l'année prochaine sur de plus longues distances (30-35 km). Mais il faut que je fasse qq sorties 25 bosses cet hiver ...</p>	

<p><b>Parking :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place? etc.</i></p>	<p>Comme d'habitude quand il y a une course au stade R.Wagner, je me suis garé le long du tramway, en face de Citroën. Pas le plus proche, mais j'avais toute la place que je voulais sans avoir à chercher.</p>
<p><b>Remise des dossards :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue? etc.</i></p>	<p>Aucune difficulté, dans le gymnase comme d'habitude. Pas de queue, accueil sympa, idem pour vestiaire</p>
<p><b>Parcours :</b></p> <p><i>Type de parcours (route/chemins?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours agréable, servi par une météo assez exceptionnelle (très ensoleillé, bien que très froid) vu ce qu'on a eu l'après-midi Quelques flaques sur le trajet, mais sinon rien à redire, très bien. Avec juste ce qu'il faut de montées (au moins sur le 16km)</p>
<p><b>Ravitaillements :</b></p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Je n'ai pas profité du ravitaillement pendant la course. J'ai apprécié la soupe chaude à l'arrivée. Le reste n'était pas très copieux, mais on est venus pour courir, pas pour se nourrir !</p>
<p><b>Organisation :</b></p> <p><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 non plus, on sent une certaine habitude pour l'organisation de cette course. J'ai eu une petite hésitation sur le parcours, vers la fin, lorsque c'était plus clairsemé : il manquait une personne à un carrefour, mais les traces violettes au sol étaient bien visibles pour lever le doute. Pas de T-Shirt à l'arrivée, et pas assez d'argent pour acheter le polo « La Sans Raison », mais j'ai acheté pour la bonne cause un T-Shirt « Laurette Fugain »</p>
<p><b>Ambiance générale :</b></p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Ambiance de la course bon enfant, heureusement pour ce type de course et pour les gens qui comme moi n'avaient aucune prétentions sur le chrono. Pas mal de personnes présentes sur le parcours, c'est toujours agréable.</p>
<p><b>Récit de course :</b></p> <p>Rien à dire de particulier : bonne organisation, météo incroyable mais très fraîche, j'ai encore eu pas mal de difficultés dans les côtes. Mais malgré tout j'ai fait un temps qui me satisfait : 1h40'41", soit une de mes meilleures moyennes sur un trail. A refaire l'année prochaine, si le calendrier le permet.</p>	


<p><b>Parking :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place? etc.</i></p>	<p>RAS juste devant l'entrée</p>
<p><b>Remise des dossards :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue? etc.</i></p>	<p>RAS au magasin une équipe très cool</p>
<p><b>Parcours :</b></p> <p><i>Type de parcours (route/chemins?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Bien mais trop de coupe circuit possible je pense que beaucoup de coureurs n'ont pas fait les 35 kilos ce qui est très dommageable.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b></p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 sur la 35 mais je ne me suis pas arrêté sur une distance aussi courte</p>
<p><b>Organisation :</b></p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches? vestiaires? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Départ impec traversée de route impec balisage pas bon et pas assez de personne aux endroits où la triche est possible. Pour le reste RAS mais podiums trop tôt alors tout le monde se barre et il n'y a plus rien comme animation pour les derniers courageux...</p>
<p><b>Ambiance générale :</b></p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>En fait assez feutrée par très Fun à mon gout je suis resté un peu sur ma faim</p>
<p><b>Récit de course :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De mon côté avec 9 mois d'arrêt cette course était ma première depuis un an. Une bonne préparation peut être un peu trop importante, des déplacements professionnels qui l'on perturbé mais une condition physique plutôt bonne au départ si ce n'est une douleur au genou droit.</li> <li>- Un bon départ mais trop rapide c'est incroyable la cadence sur ces courses. Pierre part devant, on ne le reverra plus, nous courons à trois avec Fabrice et Fergus. Je me plains régulièrement de mon genou, Fergus semble un peu juste et Fabrice part devant je ne le reverrais qu'à l'arrivée. Je perds Fergus en cours de route</li> </ul>	



il a eu beaucoup de mal à terminer .

- Au kil 26 je souffre d'un coup et je ne peux plus courir en descente. J'hésite mais que faire d'autre que souffrir et terminer... je me traîne donc dans les descentes, je me dit pense à Henri ... la douleur n'est qu'une information... j'arrive à doubler dans les montées c'est déjà ça... je termine en 3h30 16 iem en VH2 mais ce n'est pas l'important je suis Finisher et c'est bien l'essentiel même si je n'arrive plus à marcher... Voilà pour la suite on verra bien déjà laisser l'inflammation se résorber et on verra plus tard...



<p><b>Parking :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place? etc.</i></p>	<p>Etant arrivé tôt cette fois, je n'ai pas eu de difficulté à trouver une place, ce qui n'avait pas été le cas lors de la précédente édition. Ça reste difficile pour les retardataires</p>
<p><b>Remise des dossards :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver? proximité du départ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue? etc.</i></p>	<p>Dossard retiré le jour même .Pas de difficulté particulière vu le nombre de participants et les horaires d'ouverture les jours précédents.</p>
<p><b>Parcours :</b></p> <p><i>Type de parcours (route/chemins?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>En forêt du début à la fin. Avec le soleil d'automne qui a bien voulu se joindre à nous, le parcours offrait des tableaux magnifiques. Malgré la pluie des jours précédents, il y avait finalement très peu de passages boueux.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b></p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements légers (eau + barres de céréales) sur le parcours. Personnellement, avec ce que j'avais pris sur moi, je n'ai pas eu à m'arrêter car la distance pour ce trail n'est pas très importante.</p>
<p><b>Organisation :</b></p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches? vestiaires? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Pour le départ, on bénéficie des infrastructures sportives de Vélizy, c'est plutôt agréable : gymnase pour les retraits des dossards, toilettes, consignes, préparation, kinés... ; stade pour échauffement. Parcours assez bien balisé, mais certains passages, limites en signalisation quelques signaleurs supplémentaires auraient été les bienvenus. Une médaille et un tour de cou en cadeau (ça change du traditionnel Tshirt).</p>
<p><b>Ambiance générale :</b></p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Pas d'animation sur le parcours. Ambiance plus sympa au départ et à l'arrivée avec un speaker qui annonce quasiment chaque concurrent avant le passage de la ligne. Et puis vient ensuite le ravito final assez copieux avec des bénévoles accueillants.</p>
<p><b>Récit de course :</b></p> 	<p>C'est ma 2<sup>ème</sup> participation à cette course qui a une connotation un peu particulière pour moi puisqu'elle est au profit d'une association que je soutiens. Je retrouve d'ailleurs au départ quelques connaissances parmi les violets.</p> <p>Je rejoins au retrait des dossards les participants d'Oxygène parmi lesquels Fabrice qui n'a pas pu s'inscrire, faute de place, même après une dernière tentative avant le départ. On se retrouve finalement à 6 pour la photo de groupe.</p> <p>Malgré une température assez basse, pas d'échauffement pour le départ de la Balèze donné à 9h00. Les 1ers Km sont plats le temps de gagner la forêt de Vélizy. Je rejoins Renaud, Fergus et Fabrice, partis un peu devant. Le temps est idéal pour moi, avec une température un peu fraîche qui fait que je me sens bien dans cette première partie de course.</p> <p>Arrivent ensuite les 1ères côtes où j'ai toujours une certaine appréhension dans les descentes, peur de l'entorse ou d'une chute sur une racine ou un caillou. Le tapis de feuilles au sol peut être aussi piègeur. Alors bien-sûr, je suis assez prudent et par conséquent, je perds du temps. C'est un peu déroutant de voir tous ces coureurs qui me doublent en dévalant ces pentes. Par contre côté montées et sur le plat, ça se passe bien et je repasse devant de nombreux participants qui, au fil des km, commencent à subir une certaine fatigue.</p> <p>La météo ensoleillée et la fraîcheur des sous-bois rendent cette course agréable. Je ne m'arrête pas aux</p>

ravitos car j'ai embarqué barres de céréale et boisson – beaucoup trop d'ailleurs pour cette distance- Le parcours, assez tortueux, me fait hésiter à plusieurs intersections. C'est un peu limite au niveau signalisation.

Je déroule bien sur les derniers km. J'ai quand même un problème avec mon cycliste qui m'irrite la peau au niveau des élastiques. Sur la fin de parcours, ça finit par brûler le bas de la cuisse et j'ai hâte de terminer l'épreuve. Après 34 km, retour au stade où le ravito final nous tend les bras: soupe, beignet sandwich, crêpes...un vrai régal !!

Course sympa, sans grosses difficultés, qui manque peut-être un peu d'animation sur le parcours mais qui est compensé par la beauté des paysages d'automne. C'est une course caritative, on vient aussi pour la bonne cause. A refaire en 2017.

Mise en page du compte rendu

**rédacteur : P. BILDE**

Oxygène PSA - Section Course à pied

**La Sans Raison - 2016**