

Semi-marathon de Boulogne Billancourt

20 / 11 / 2016

20 ième édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :
<http://www.semi-marathonbb.fr/>



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

Parcours et Profil



Résultats

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	01:02:04	1	1 sur 43 (cat. ESM)
BARBEREAU Matthieu	01:28:41	524	300 sur 2202 (cat. SEM)
NICOLAI Julien	01:31:59	799	257 sur 1742 (cat. V1M)
PRIAN Patrick	01:34:26	1042	352 sur 1742 (cat. V1M)
RETIVEAU Gilles	01:34:59	1111	573 sur 2202 (cat. SEM)
SECKLER Valerie	01:39:52	1748	26 sur 436 (cat. V1F)
FILLATRE Eric	01:44:30	2414	291 sur 879 (cat. V2M)
PEKNY Julien	01:44:56	2507	1147 sur 2202 (cat. SEM)
DE SAINT-CYR Herve	01:46:06	2668	335 sur 879 (cat. V2M)
DODOTE Jean-Noël	01:49:08	3085	1009 sur 1742 (cat. V1M)
RAPIN Cyril	01:57:22	6141	1333 sur 1742 (cat. V1M)
Dernier « finisher » de l'épreuve :	03:00:28	6466	

ANNEXE

Commentaires 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.)

Julien NICOLAÏ :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Bon plan testé cette année (parking pas cher et avec de la place...) : Venant en voiture de Palaiseau, je me suis garé au parking situé au pied du pont de Sèvres (Ile Monsieur Sud) et je suis allé à pied à la zone de départ.
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>	Par courrier
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Plutôt roulant
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	OK
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Bonne organisation malgré le renforcement des contrôles de sécurité. Le départ par sas est vraiment appréciable.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance / de la musique et des encouragements le long de la course
Récit de course : -	

Julien PEKNY :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Je suis venu en voiture. Gros point noir. Parkings déjà pleins 1 heure avant le départ, difficulté de circulation. Même en s'éloignant de la zone de départ impossible de trouver une place. J'ai finalement trouvé un parking (celui de Go Sport proche du periph) quasi vide à 600 m de la ligne de départ. Si je refais le semi j'irai directement la bas.
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>	Je l'ai reçu par courrier donc très simple. Juste besoin de se rendre au gymnase après la course pour récupérer mon T-shirt. Obligé de demander à plusieurs personnes le chemin car je n'ai pas trouvé de panneau.

Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours pas trop dur. Quelques montées mais pas de fortes pentes.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Le 1 ^{er} ravitaillement est assez compliqué car beaucoup de monde il faut savoir l'anticiper et ne pas se précipiter vers les 1 ^{eres} tables. Les autres se déroulent mieux.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Dur de trouver où est ce qu'on entre dans la zone de départ. Heureusement que des gens connaissent et nous guident. Certaines barrières au départ de la course lors de l'arrivée sur les quais étaient mal positionnées. Du coup certains coureurs se les sont pris. Attention.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Très bonne ambiance.
Récit de course : <i>1^{er} semi et première fois que je fais une telle distance (au cours de mes 2 années de course à pieds, j'avais seulement 1 fois réalisé une distance de 20 km à l'entraînement). Les 1^{ers} 10km sans aucun pb. Bonne allure, pas trop fatigué, tout au vert. 2eme partie beaucoup plus compliquée avec l'arrivée de pépins physiques. Obligé de fortement ralentir. Le temps final et juste en dessous des 1h45. A retenir pour le prochain : s'entraîner sur des distances équivalentes afin que le corps s'habitue et s'assurer qu'il n'y ait pas de problèmes de chaussure. Je garde la satisfaction d'avoir fini mon 1^{er} semi-marathon 😊</i>	

Matthieu BARBEREAU :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Venu en transports, RAS
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>	Le vendredi midi avec Eric et Patrick. Peu de monde, très fluide, ce malgré la sécurité renforcée
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Semi très roulant, on y améliore souvent sa marque sur semi. Mais ce n'est pas tout à fait plat : la traversée du Bois de Boulogne oblige à une certaine gestion ! Et les passages sous les ponts ne rendent pas le dernier tiers de la course facile. Niveau paysage, on passe de la ville aux quais de Seine, des quais de Seine au bois, puis on recommence dans l'autre sens !
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Tous les cinq km et à l'arrivée. Sucres, quarts d'oranges, bananes, fruits secs et bouteilles d'eau ! Soupe bien chaude à l'arrivée, ça fait du bien.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Organisation très pro. A aucun moment les mesures de sécurité ne sont venues ralentir l'avant et l'après course. Gymnase mis à disposition, toilettes accessibles, vestiaire bien géré,

	<p>maillot de qualité et médaille sympa. Cape de pluie/coupe-vent distribuée à l'arrivée. J'ai vraiment apprécié cette organisation sans accroc malgré le nombre de coureurs (près de 7000 !)</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p><i>Peu d'orchestres sur le parcours cette année (j'ai cru n'en voir qu'un seul). La faute aux prévisions météo ? Grosse course mais bonne ambiance générale.</i></p>
<p>Récit de course :</p> <p><i>Il n'a pas plu, il n'y a pas eu de tempête, il n'y a pas eu le déluge annoncé ! Et pourtant il y avait de quoi être inquiet à en croire Météo France. Pour ma part : record battu et objectif atteint. Je voulais courir en moins d'1h30, je termine en 1h28'41", malgré un début de course assez moyen niveau sensations. Je dépasse les meneurs d'allure 1h30 au 12eme km pour ne plus jamais les revoir. Le vent de face en fin de parcours n'a pas vraiment été handicapant. Une bonne course !</i></p>	

Eric FILLATRE :

<p>Parking :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pas trop de problème</p>
<p>Remise des dossards :</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>Nickel pas loin du pont de Sèvres</p>
<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Très étroit au début mais dans l'ensemble agréable dans le bois de Boulogne</p>
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Pas terrible pour un dossard à 34 euros banane carré de sucre et raisin sec</p>
<p>Organisation :</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 en même temps pour tout le monde les 4 premiers km sont galères</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>sobre</p>
<p>Récit de course :</p> <p><i>C'est la première fois que je fais le semi de Boulogne normalement à cette date je fais le trail des 4 châteaux mais annulé cause Vigipirate à part un bon chrono et que c'est pas loin c'est pas le semi de l'année.</i></p>	

Gilles RETIVEAU:

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pour ma part, coup de chance avec une place dispo en entrée de Boulogne. Par contre, je pense que ça peut vite être compliqué vu le nombre de participants et le nombre de rue bloqué. Privilégier les transports
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>	Pas de pb
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours dit « roulant ». pour ma part, je l'ai trouvé pas si rapide que ça surtout la 2 ^{ième} partie (la montée du 10 ^{ième} km ainsi que les différents tunnels sur le retour.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	RAS
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	RAS
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Un peu déçu sur l'ambiance sur le parcours. Pas beaucoup d'animations musicales comme on pouvait l'attendre sur ce type de semi reconnu
Récit de course : Les conditions n'étaient pas les meilleures avec pas mal de vent sur l'ensemble du parcours Pour ma part, la course ne s'est pas déroulée comme prévu ... je suis parti trop vite. J'ai donc démarré un peu trop fort. Jusqu'au 7 ^{ième} km, tout se passe bien (je dépasse même Patrick). Et Là.... Patratas... A partir de ce km, je me rends compte que je suis vraiment parti trop vite et mes jambes me le rappellent très bien... les kilos défilent et le temps au kilo augmentent... Au 10 ^{ième} , je suis juste au niveau du temps espéré. En revanche, je commence vraiment à piocher à partir du 12 ^{ième} ... je gère donc comme je peux jusqu'à la fin en me faisant énormément doubler (c'est dur pour le moral). Et au 19 ^{ième} , revoilà Patrick qui me dépose sans même me voir. J'essaye de m'accrocher sur 50m mais impossible. Je finis donc en un peu moins de 1h35min avec beaucoup de regret...	

Cyril RAPIN :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Dans les rues annexes au parcours. Il y a bien un parking payant qui avait été spécifié par l'organisation mais pas de difficulté particulière à trouver une place en marchant un peu.
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>	J'avais délégué à Eric qui gentiment avait récupéré mon dossard (encore merci ☺). Donc difficile de juger pour ma part.

Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	L'organisation annonçait un parcours roulant avec peu de dénivélé. Relativement varié et sur une grande boucle, je l'ai trouvé plutôt agréable même si au final plusieurs faux plats (notamment autour de Longchamps) ne sont pas aussi triviaux à négocier que cela.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	3 ravitaillements du classique.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Avec le contexte actuel, quelques contraintes (fouille des sacs, fouille des personnes avant d'accéder au parcours). Globalement j'ai trouvé cela fluide au regard des contraintes imposées à l'organisation. L'accès au SAS était facile, les meneurs d'allures bien mis en évidences. Le pack d'inscription est assez complet (T-shirt de l'épreuve, dossard, boisson, etc.). Une petite médaille pour la fin c'est toujours pas mal même si on n'y va pas pour ça.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	3 à 4 orchestres tout au long du parcours, cela fait du bien au moral sur ce type d'épreuve. L'arrivée dans le centre de Boulogne est agréable car on retrouve du public pour les derniers Km, ce qui est toujours bon à prendre.
Récit de course : <p>La météo annonçait de la pluie, beaucoup de vent sur l'horaire prévu. Finalement nous avons de de la chance car pas de pluie et du vent mais largement supportable par rapport à ce qui était annoncé.</p> <p>J'étais pour le coup je pense bien trop couvert sur l'épreuve, car la veste qui m'a tenue chaud pour le départ m'a causé une petite chauffe tout au long de l'épreuve -> A retenir pour ce type de conditions entre deux eaux (sans mauvais jeu de mot).</p> <p>De mon côté, j'ai plutôt mal vécu l'épreuve. Perturbé dans la préparation, je n'étais certainement pas prêt pour la distance. Je visais 1h55mn que je pensais naïvement à ma portée.</p> <p>Parti sur cette base je me suis vite aperçu au 10km que la condition physique n'était pas là et commençait sérieusement à me poser des questions pour la suite. En ajoutant à cela une mauvaise gestion de l'alimentation et de la boisson avant et pendant la course, cela commençait à devenir compliqué.</p> <p>J'ai pu récupérer en gérant du 11^{ème} au 14^{ème} KM qui descendait un peu, maintenu le rythme initial sur les km suivant puis...explosion au 18^{ème} Km. Récupération en marchant, je repars, de nouveau arrêt au 19^{ème} puis finalement je repars pour finir ce semi-marathon où il m'aura manqué le physique pour atteindre mon objectif.</p> <p>Mais restons positif : pas de blessure et moi qui il y a quelque temps ne pensait plus recourir de semi, j'ai finalement pu terminer celui-ci.</p> <p>A refaire car le parcours est relativement agréable.</p>	

Patrick PRIAN :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	En transport en commun, très facile de se garer à la station de métro 😊
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>	Pris le vendredi midi avec Eric et Matthieu

<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Plat et roulant sur les bords de Seine puis bois de boulogne légèrement montant</p>
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Suffisant</p>
<p>Organisation :</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>Beaucoup plus de bénévoles sécurité oblige ; je n'ai pas utilisé le sas pour sac mais bon c'était fluide quand je suis passé à côté</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bien, un peu de musique et un bon public. En plus avec un beau temps relatif.</p>
<p>Récit de course :</p> <p>On se retrouve au gymnase pour sortir s'échauffer ensuite avec Eric Julien Matthieu. On constate qu'il n'y a pas de vent ni de pluie, le ciel ne nous tomberait donc pas sur la tête alors qu'ils annonçaient qq jours auparavant des rafales à 80-90km/h (qu'on a eu la nuit du samedi). Manches longues et short plus gants et buff comme vêtement. Avec un grand sac plastique pour rester au chaud. Pan ! départ à 10h le vent dans le dos, je suis à 14km/h jusqu'au 10km avec le 1^{er} plus le 2^{ème} drapeau 1h30, puis j'ai les jambes en coton ; obligé de prendre un sucre et qq gorgées d'eau. Arrivé au 15^{ème} km, je reprends un sucre à l'eau pour affronter le retour vent de face, pas trop froid d'ailleurs, je termine alors que le drapeau 1h35 n'est pas loin derrière.</p>	