

Semi de Rambouillet

32^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<https://rambouillet-olympique.fr>

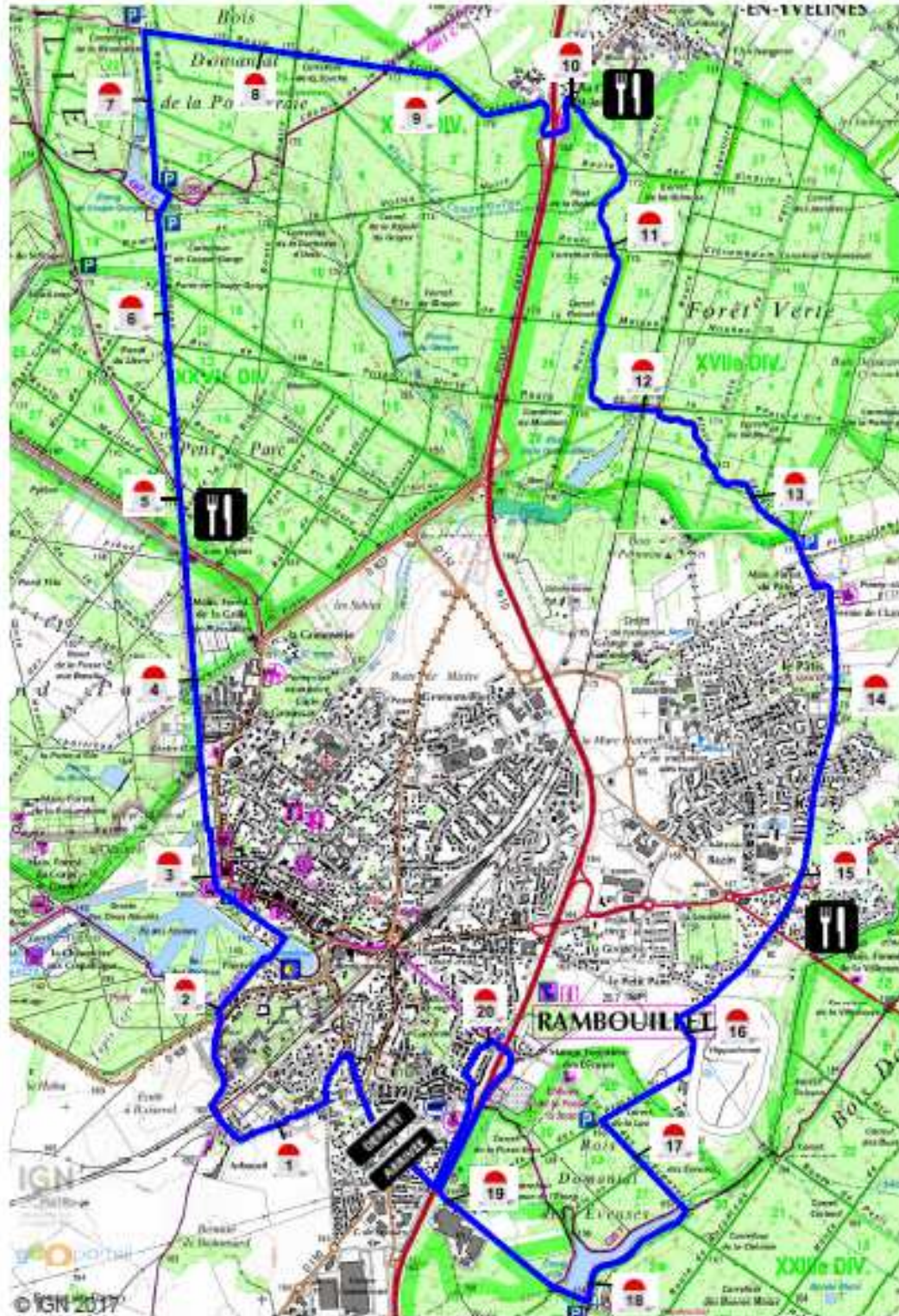
6 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.

Parcours et Profil

Course à pied - Route

Rambouillet -> Rambouillet

↳ 21.385 km, ⬆️ 96 m, ⬆️ 97 m ⬆️ 149 m ⬆️ 188 m



Resultats

Nom de la course : **Semi de Rambouillet**

Distance : **21.1 km**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>1 :11 :33</i>	<i>1</i>	<i>SEH 1</i>
TEMENIDES Jean	1 :39 :08	528	V2H 111
SECKLER Valerie	1 :43 :45	735	V1F 26
MAUDEMMAIN Aurelien	1 :44 :18	761	SEH 230
MIETTE Emeric	1 :50 :44	1065	SEH 275
LIENARD François	1 :55 :17	1286	V3H 59
MOURET Emmanuelle	1 :56 :28	1352	V2F 54
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>3 :04 :39</i>	<i>2162</i>	<i>V1F 255</i>

Photos



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.)

Prénom NOM : Aurélien MAUDEMMAIN

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Facile → Carrefour
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>	Facile avec panneau d'affichage à l'entrée pour trouver son numéro de dossard
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours identique à 2018 avec un semi plutôt vallonné qui casse les pates ! Sortie du château de Rambouillet avec longue ligne droite assez vallonné. Attention après l'hippodrome avec un passage vallonné dans la forêt et surtout une dernière ligne droite entre 18/19 km en faux plat montant.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	OK, sans plus
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Sas de départ chargé WC avant le départ c'est l'attente
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Grosse course avec bcp de participants
	Récit de course : Une course qui s'est faite avec du soleil au départ et à l'arrivée mais avec une bonne giboulée à hauteur de Le Pâtis (Entre 14 et 15 ^{ème} km) pour rafraichir les coureurs !!! Objectif tenu pour la prépa marathon avec une allure de 4'56 au kilo !

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Facile à trouver (centre commercial). Bcp de places disponibles – A 10 mn à pied du départ de la course
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>	Facile à trouver
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours très sympa, dans les bois et les jardins du château mais que de la route goudronnée
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Très bon rythme car tous les 5km Qualité OK : sucre/chocolat/raisins secs : Orange
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Balisage ts les km Pas vu de récompense particulière mais n'est un must have pour moi
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Ambiance conviviale - Orchestre OK

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Sur le parking du centre commercial Carrefour, très facile à trouver, et le matin en arrivant aucune difficulté pour trouver de la place ! Pas très proche de la zone de départ, mais c'est pas 1/4h de marche avant le semi qui fait peur !
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>	Simple, dans le gymnase, et rapide car peu d'attente.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours en très grande partie en forêt, ce qui fait tout l'intérêt de ce semi. Très agréable, à cette saison il ne fait évidemment pas trop chaud, et comme en plus il n'y a pas eu de pluie (passons sous silence les quelques gouttes pendant la course), les conditions étaient très bonnes.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Un ravitaillement tous les 5km, plus que nécessaire. Mais pas très varié : eau, chocolat, raisons secs. En fait, largement suffisant, j'ai couru comme d'habitude avec mes propres réserves sur ce genre de course.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Départ par sas, ça évite une trop grosse cohue au départ. Les premières centaines de mètres se font quand même à allure un peu réduite (départ dans le dernier sas). Récompense à l'arrivée : une serviette du semi. Peu de chance que je m'en serve, mais ça change des T-shirts
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Un peu déçu par le manque d'animations et d'ambiance pendant la course (peu de spectateurs pour encourager). Il faut dire qu'on n'a pas traversé Rambouillet, et que le passage devant le château s'est fait en début de course. Les visiteurs n'étaient pas encore présents. Mais bonne ambiance à l'arrivée !

Récit de course :

2^{ème} fois que je faisais le semi de Rambouillet. Il arrive au bon moment dans la saison, après un 1^{er} semi à Cernay début janvier et plusieurs trails en janvier – février – mars. Je venais pour faire une course agréable en forêt, avec des collègues, même si je savais très bien que ces collègues, je les verrai avant le départ et peut-être à l'arrivée, mais pas pendant la course ! Trop rapides !

Arrivé assez tôt, comme d'habitude, je me gare à côté d'Aurélien, et on retrouve rapidement Valérie et Eric au gymnase, ce qui permet d'échanger quelques appréciations et impressions d'avant course. Et de faire un petit échauffement autour du stade.

L'heure du départ arrive, j'ai perdu Aurélien de vue, et je laisse Valérie et Eric prendre place dans le sas – d'1h40. Moi, ce sera le dernier sas, donc +d'1h50. Objectif = moins de 2h, pour faire mieux qu'au semi de Cernay (2h02).

Le départ se passe forcément à allure un peu ralentie les premiers hectomètres, c'est l'inconvénient de partir dans le dernier sas. Et dès ces premiers 100taines de mètres je dépasse des gens des sas précédents qui visiblement n'avait aucune intention de faire les 1h50, 1h40 ou 1h30 de leur sas de départ. Pas franchement gênant, mais un peu agaçant quand même.

Première « difficulté » annoncée à 500m du départ, une légère montée. Qui ne pose en fait aucun souci, surtout avec mes précédentes sorties trail qui m'ont habitué à bien pire (et vue mon allure, peu de risque de caler dans le 1^{er} km).

On arrive rapidement vers le château, dont on traverse une partie du parc, avant de se diriger vers le nord, direction la forêt. C'est clairement là que se situent les 10km les plus agréables de la course, dans un cadre apaisant et agréable (à part le ball-trap en fond sonore !).

Comme d'habitude, je prends mon allure que j'essaie de conserver avec la meilleure régularité possible, ça ne me pose pas trop de problème sur ce parcours avec peu de relief.

10^e km, puis 11^e km à pile 1h de course, les –de 2h sont atteignables, je suis confiant. Et je cours à côté d'un couple qui me servent de lièvre très efficace, sans difficultés jusqu'au 14-15^e km. Après, leur présence m'est bien utile, je m'accroche, et je profite des encouragements de l'homme envers sa femme !

16^e, 17^e, 18^e km, ça sent l'arrivée, mais il ne faut pas relâcher le rythme, comme d'habitude les 2 derniers km sont plus difficiles, d'autant qu'on passe à proximité de l'arrivée au 19^e avant de s'en éloigner pour y revenir. Le dernier km se fait le long de lotissements, on a laissé la forêt derrière nous depuis un moment, le plaisir n'est plus le même. Dernier virage, l'arrivée est là-bas à 100-150m ! Dernier 'sprint', toujours avec mes lièvres et je passe sous le portique en 1h55 !

Dernier temps des coureurs PSA, mais mon meilleur temps sur un semi ! Et 4' de moins que l'année dernière !

Donc, satisfait, évidemment !

En résumé : beau parcours, bonne météo et température, bon chrono, et plaisir de croiser Valérie, Eric, Aurélien et Jean à l'arrivée !

What else ? ;-)