

## Un été fructueux

Qui a commencé par l'organisation des 3 jours de France à Fontainebleau.

Balise 77 était largement présent dans cette organisation avec Erwan (buvette, parking), Corentin et Cédric (Ficelle), Florence(GEC), Hugues (pose dépose), Arthur (pose dépose), Alain (parking, ravitaillement) et moi-même.

J'ai tracé la première étape et j'étais responsable de l'atelier pose dépose. Un gros travail pré compétition et 4 jours (3 jours de F + « la 77 ») bien éprouvants : lever 4h00, coucher 11h00 ou minuit. 5h00 pose des postes ensuite participation à la compétition, puis repérage des postes du lendemain et enfin dépose !

Contente de la participation de nos jeunes Paul, Amaury et Cédric qui a terminé sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium.



Corentin et Cédric  
A l'organisation

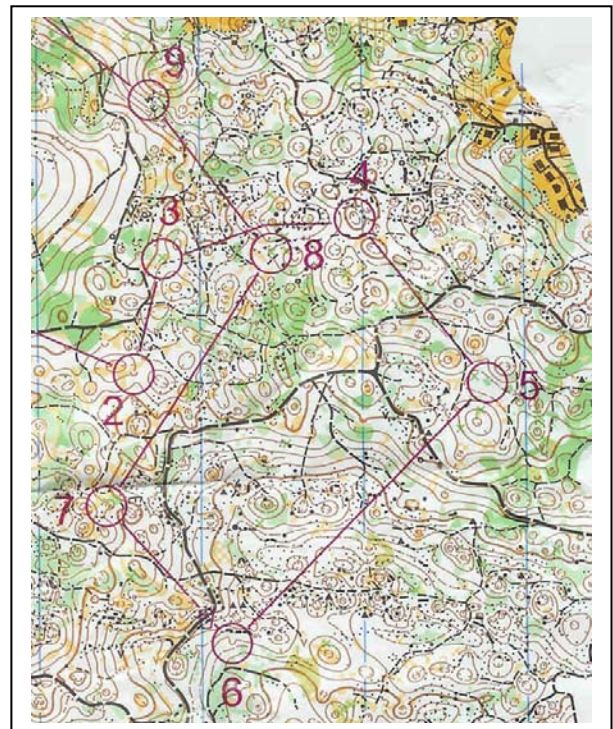


Cédric 3<sup>ème</sup>

Des vacances bien méritées ont suivi cette organisation qui fut vraiment une réussite sur tous les plans, en particulier celui de la convivialité et de la coopération entre les différents clubs. Hugues et moi sommes alors partis faire la OO'cup, compétition de 5 jours en **Slovénie**, précédée d'un « big training ». Une magnifique semaine sur des terrains très difficiles. Retour à la maison pour de gros travaux (les membres du CA auront l'occasion d'apprécier), mais aussi pour de gros entraînements !

Hugues, Gillard FRA mp 53:23 4 40:20 9  
69:38 13 47:53 6  
4<sup>ème</sup> Sandra, Olivier FRA 59:59 8 53:54 4  
40:06 5 47:15 8 44:20 2

<http://www.oocup.com/2009/results/results.html>



### La semaine fédérale à Dijon...

Le 16/08, première course de classement national (CN)

1 <sup>ère</sup>	OLIVIER Sandra	68	7716IF BALISE 77	1:02:47
5	BEAUDENON Cedric	95	7716IF BALISE 77	42:09

Le 17/08 O'VTT très dur physiquement et techniquement (pas en lecture de carte mais en manip vélo). Cédric a pris la 3<sup>ème</sup> place.

3 <sup>ème</sup>	BEAUDENON Cédric	7716IF BALISE 77 Fontainebl	57:31
7	OLIVIER Sandra	7716IF BALISE 77 Fontainebl	2:00:11

Le 18/08, 2<sup>ème</sup> course de CN

5 Cedric BEAUDENON  
1<sup>ère</sup> Sandra OLIVIER

95 7716IF BALISE 77 Fontaineblea 31:05  
68 7716IF BALISE 77 Fontaineblea 46:49

Puis les choses sérieuses commencent : la course de qualif du championnat de France de Moyenne Distance (MD), circuit très technique dont je me sors avec brio non sans erreur mais moins que les autres !

Je termine 2<sup>ème</sup> de ma série et me mets à penser au podium.

Dames Elites 4 (22) 4.2 km 19 P  
2 OLIVIER Sandra 68 7716IF BALISE 77 Fontaineblea 49:17

Je suis contente car ce type de terrain m'a toujours posé problème !  
(taches vertes dans le jaune).

Les « vrai élites » françaises sont alors au championnat du monde en Hongrie et j'ai ma chance...le stress monte alors ; un podium en MD , c'est toutes catégories confondues, je n'ai jamais fait mieux que 10<sup>ème</sup> l'an passé en finale A : battre des « petites jeunes » ça fait toujours plaisir.

Malheureusement, je n'ai pas su gérer mon stress et perd 2' sur les 3 premiers postes, les plus faciles du circuit. Je fais ensuite une course de folie tant sur le plan technique que physique, mais sûrement par manque de concentration à la fin, je reperds 1' sur le dernier poste (un petit muret isolé dans du V2).

Au final, je suis très heureuse de cette course et termine à la 5<sup>ème</sup> place. Ma grande déception : je suis à 1'10 du podium ! Stress quand tu nous tiens...

Dames Elites Fin A (40) 4.7 km 20 P  
5 OLIVIER Sandra 68 7716IF BALISE 77 Fontaineblea 44:29

Cédric qui n'a pas l'âge d'être qualifié a pu participer à une course de classement très technique, l'après midi sous une chaleur torride.

7 BEAUDENON Cédric 95 7716IF BALISE 77 Fontaineblea 54:04

Repos le lendemain sauf pour Cédric qui participe au championnat de France de précision.  
69 BEAUDENON Cédric Valide BALISE 77 Fontainebleau-Avon



La longue distance (LD), un titre à défendre et 4 adversaires de choix. Un terrain vraiment différent avec plus de visées dans la première partie et la dernière partie plus cloisonnée, très technique.

A la fin d'une course non parfaite mais bien solide, la satisfaction d'être pour la 3<sup>ème</sup> fois consécutive championne de France.

Non, je ne suis pas blasée et ne le soyez pas, chaque titre est une victoire sur soi et ses adversaires et n'est jamais acquise d'avance. La saveur est chaque fois différente.

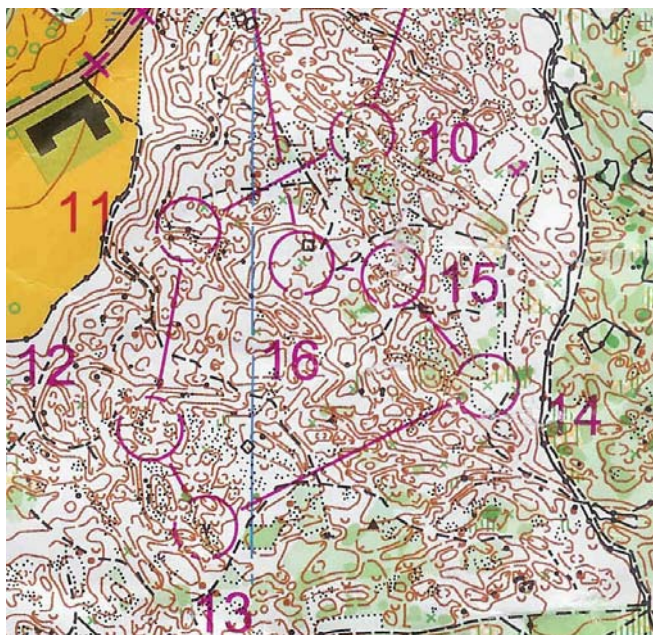


Cédric, est quant à lui très satisfait de sa course, mais termine à la 8<sup>ème</sup> place. Un peu déçu et content tout de même, c'est sa meilleure perf depuis sa médaille de bronze en 2005.

Hugues ayant beaucoup « bricolé » à la maison, ça n'a pas été super.

9/37	BEAUDENON Cédric	95	7716IF	BALISE	77	Fontaineblea	45:13
19/65	GILLARD Hugues	64	7716IF	BALISE	77	Fontaineblea	1:32:43
1/28	OLIVIER Sandra	68	7716IF	BALISE	77	Fontaineblea	55:40

J'ai enchaîné ensuite avec les enfants, sur quelques jours de repos et **les 3 jours d'Auvergne à Aydat**. Le 2<sup>ème</sup> jour, nous avons couru sur un terrain fabuleux à Mazayes, j'ai adoré !



Le 3<sup>ème</sup> jour, course sur la carte de la légende (Thierry Gueorgiou y a remporté son 1<sup>er</sup> titre de champion du monde). Décidément, j'ai encore bien des progrès à faire, pour être efficace sur ce type de terrain !

**En conclusion, un bel été plein de perfs.**

Un regret : que ma famille en compet ! J'aimerais que d'autres aient aussi « le virus ». Je sais que tout le monde n'a pas autant de vacances et n'est pas autant passionné, mais je vous rappelle quand même que quelque soit votre niveau, il y a toujours des courses ouvertes à tous même si vous n'êtes pas qualifiés.

L'été prochain : sûrement encore la Slovénie au programme avec des terrains de montagne pour préparer les WMOC en Suisse début aout.



Mes 2  
jeunes  
Sportifs !

