

# JOURNAL de VOYAGE

## De Sandra OLIVIER

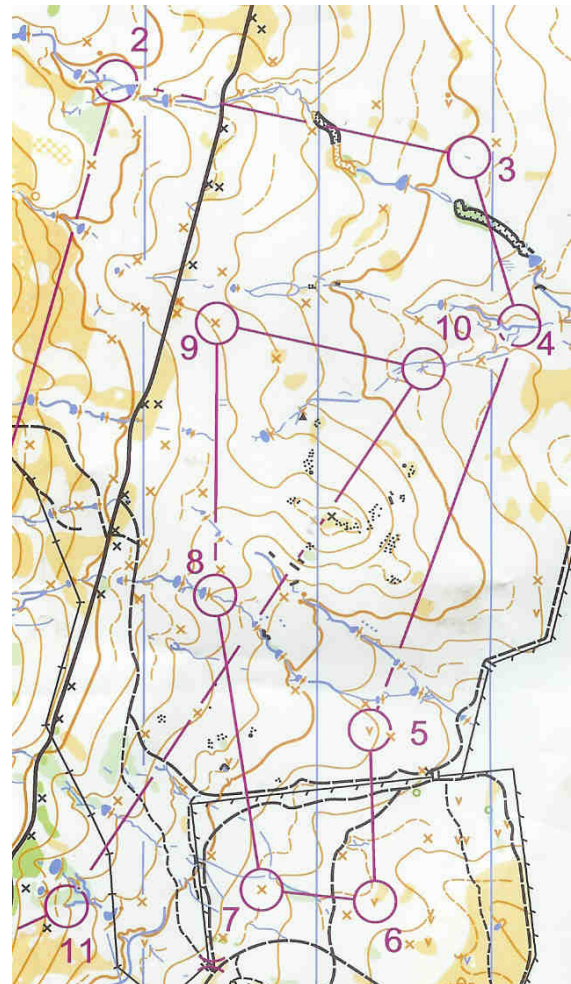
### WMOC 09 en Australie

Tout commence un an avant avec la décision suite à ma médaille de bronze d'aller au bout du monde assister aux masters games (sortes de jeux olympiques des vétérans qui ont lieu tous les 4 ans, puis la demande d'autorisation d'absence, l'inscription, le passeport, le visa le dossier de partenariat...

la semaine d'avant, semaine de folie avec les derniers entraînements, les derniers préparatifs afin de palier à mon absence, au niveau boulot, club, famille et le décalage horaire de 9H à négocier : avancer tout d'une heure par jour. Puis, c'est l'avion : la pire épreuve de ce voyage ; départ 7h de la maison, arrivée le lendemain à 22H30, heure locale, dont 14H près d'un gros monsieur empiétant sur ma petite place, puant la transpiration et alcoolique ! J'ai fini par m'endormir ! Erreur ! à l'arrivée nuit blanche à bouquiner et journée dans les nuages avec tout de même un petit footing.

**Mardi 6 oct.** : Premier jour de compétition à Canberra, la capitale. Une catastrophe ! j'ai acheté une boussole hémisphère sud avec une aiguille qui a la bougeote dans tous les sens, ainsi que mes neurones ! évaluation des erreurs à 20', sur une carte très déboussolante au niveau de la végétation.

**Mercredi 7 oct.** : Encore de la pluie et du froid, mais un terrain plus ouvert, avec une bonne visibilité qui m'a permis de m'appuyer beaucoup plus sur le terrain. Résultat environ 30 sec d'imprécision et une première place au scratch.



Extrait de J2 Canberra

Temps libre : visite Canberra et chasse aux kangourous.

**Jeudi 8 oct** : déplacement vers Sydney sur des routes de terre et footing avec paysages du bout du monde, plage de sable blanc et kangourous.



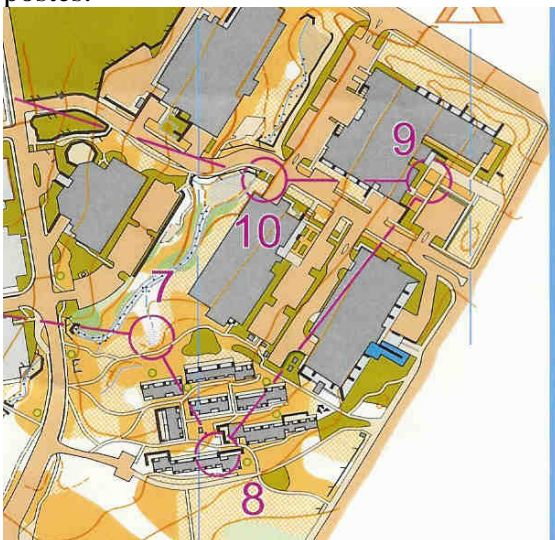
**Vendredi 9 oct** : Sydney et la galère routière. Le parc olympique aussi grand qu'une petite ville et l'attente pour obtenir la carte d'accréditation. Après l'épreuve de trouver l'hôtel et de s'installer, rien ne vaut un peu d'exercice. Footing dans l'extraordinaire parc botanique, jusqu'au célèbre opéra, puis étirements, piscine, sauna.



Opéra de Sydney sous le soleil !

**Samedi 10 oct** : Enfin, les choses sérieuses commencent avec la qualif du sprint. Nous faisons connaissance avec le 6<sup>ème</sup> Français, un orienteur de Nouvelle Calédonie, Laurent devaud.

Toujours un peu stressée au départ, je me raisonne, en me disant : « tu sais faire, il faut juste ne pas courir comme une dingue, garder le lien avec la carte et surtout vérifier les N°. » Carte d'une cité universitaire, qui se révèle très intéressante avec un besoin de lecture permanente sauf sur les deux derniers postes.



Extrait du circuit D40 de l'université de Macquarie. Je termine avec le 3<sup>ème</sup> meilleur temps, mais nous sommes 6 dans la même minute, ça fera une finale très ouverte. Ensuite repérage du parc olympique en courant puis étirements,

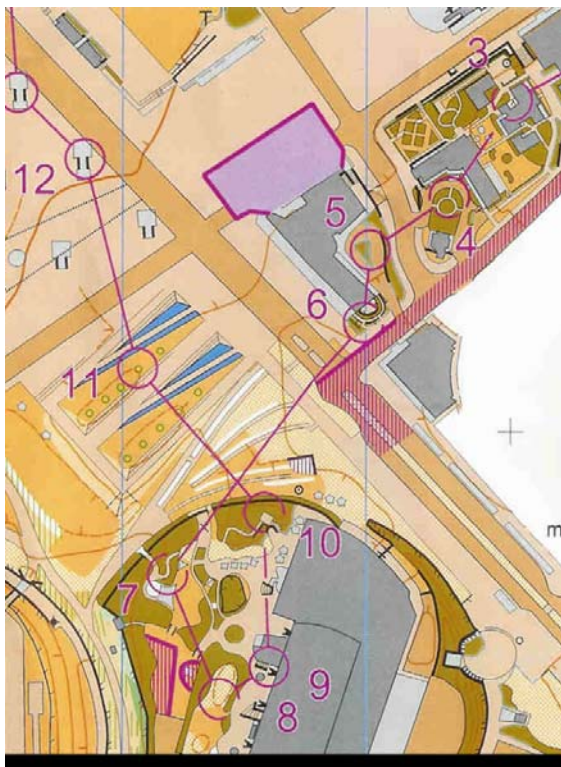
piscine, sauna, plat chinois, dodo.



La flamme olympique des jeux mondiaux des vétérans, qui ont lieu tous les 4 ans. 30 000 compétiteurs. Les prochains à Turin en 2013.

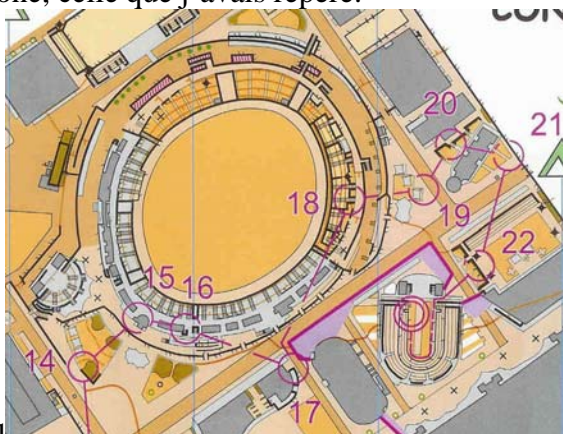
**Dimanche 11 oct** : Tous les autres rentrent avant moi de leur course et j'entends les commentaires déstabilisants, mais je vais voir d'en haut les tribunes, la dizaine de postes près de l'arrivée. J'étudie un peu la zone, repère les passages à prendre, selon le poste précédent. Je me rends ensuite au départ et visualise mes concurrentes directes grâce à un dossard numéroté. Je me sens relativement calme, moins stressée qu'en finale de MD des Chpts de France ! Et pourtant, à peine, le départ donné, panique ; je ne trouve pas le triangle de départ tout de suite, mais je pars machinalement dans la même direction que les autres. Je ne sais plus si j'ai mal orienté ma carte, mais je cherche à gauche et ne comprends rien ! Je me reconcentre un peu et repars à droite vers mon poste. Bref la cata : je perd 25 sec. Je suis consciente que c'est nul, mais j'oublie et fais une super course jusqu'à l'entrée dans un petit parc.





Extrait de la finale A du sprint D40 au parc olympique de Sydney.

Là, je ralentie ; vigilance : beaucoup de « vert olive », il y a des contrôleurs partout, je ne veux pas être disqualifiée, car la veille, j'avais traversé une zone de 2m comme celle là, un passage qui ressemblait à un petit sentier entre des buissons, mais je ne l'ai vu qu'après ! encore une hésitation entre 7 et 8, puis je cours à fond vers ce que je crois être le 9. je me penche pour biper : « zut ce n'est pas le bon ». Je me retourne, ça y est la N°2 m'a rattrapée ! Elle bipe et repars sans se poser de questions Du coup, je reviens au poste et vérifie à nouveau le N°, décidément, ce n'est vraiment pas le bon ! Je reprends espoir, elle vient de faire PM devant moi. Je me reconcentre pour les suivantes, relance physiquement et recolle à la 11. On rattrape la N°4 et 5 dans la dernière zone, celle que j'avais repéré.



Extrait de la finale A du sprint D40 au parc olympique de Sydney.

Et là c'est la folie, je prends à peine le temps de lire la carte, et au coude à coude, on accumule les imprécisions, moi sur la 19, les autres sur la 20. et c'est le sprint final que je franchis avec la N°2 et avant la 4 et la 5. Et là tout en récupérant, difficilement, le cardio a « explosé », je sais que je fais un podium, podium bien triste d'ailleurs car aucun Français n'est venu et je me suis sentie bien seule !



Médaille de bronze du sprint.

**Lundi 12 oct.** Voyage vers Lithgow, dans les montagnes bleues au NO de Sydney.

**Mardi 13 oct.** : Course d'entraînement pour découvrir des zones de rocher extrêmement complexes. C'est tellement beau que je repars pour un 2<sup>ème</sup> tour avec l'appareil photo.



photo de la model event.

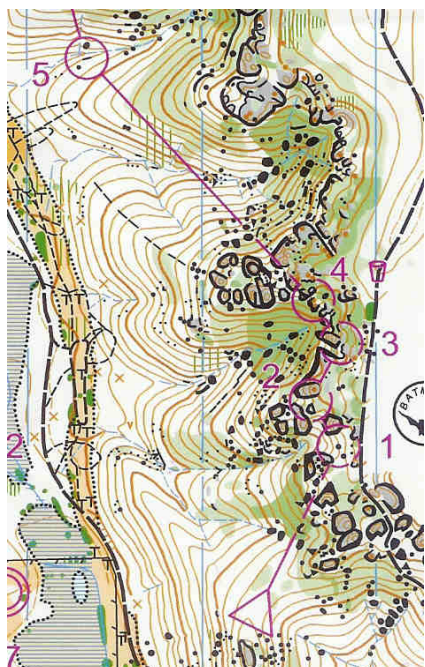
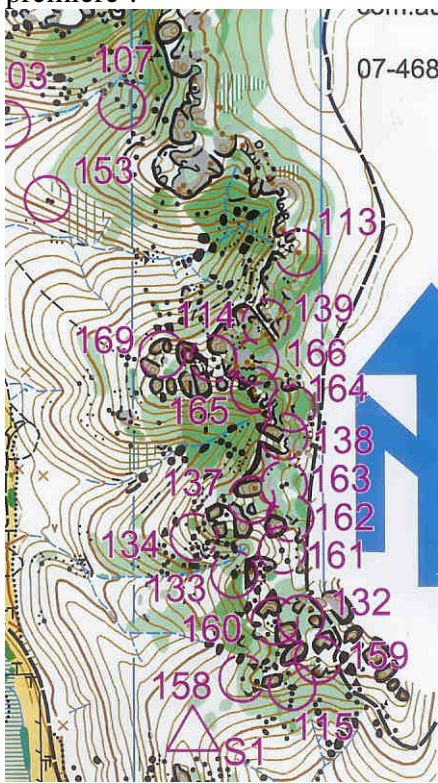
**Mercredi 14 oct.** : 1<sup>ère</sup> qualif. de LD. Il fait froid, et nous partons directement dans la zone technique. Décidément, le premier poste ne me réussit pas, j'y perds 3' malgré les précautions

prises.

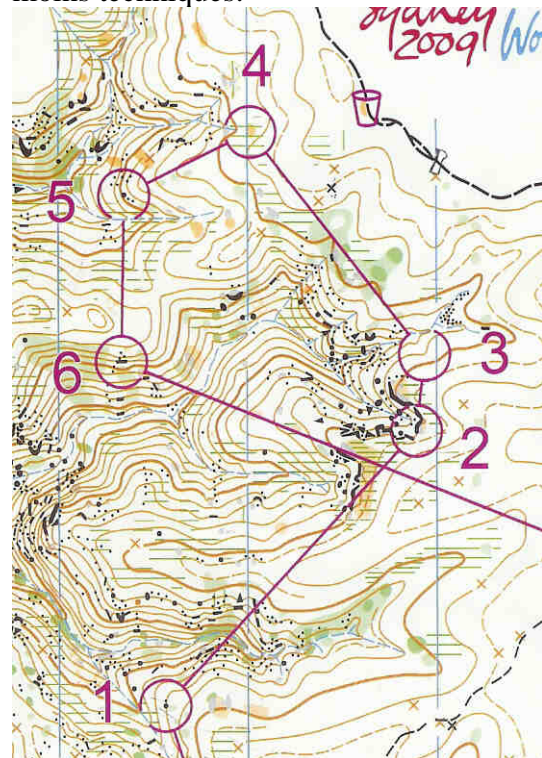


Paysage de la model event et de la qualif 1.

Le reste de la course se passe super bien, mais je ne traîne pas car je ne sais pas combien j'ai perdu. Au final, j'ai le 5<sup>ème</sup> temps à 3' de la première !



**Jeudi 15 oct.** : Je cours dans les dernières, il n'y a que 4 ou 5 filles derrière moi et pas grand monde en forêt. Je prends mon départ sereinement en cherchant à assurer mon premier poste, et voilà que je le plante encore de 2 à 3'. La fille qui partait derrière me dépasse ! J'ai les boules, mais je réussis super bien les deux postes suivants et au 4 j'arrive dans la clairière, pas de poste ! J'envisage une erreur et repars, pas de poste et encore ! Je commence à m'énerver, je me recale à nouveau, ce n'est toujours pas bon ! c'est la panique, je cours un peu partout, retrouve des endroits déjà vus, vois passer les quelques concurrentes sans penser une seule fois à suivre bêtement ! Puis au bout du rouleau, part vers le chemin pour me recaler sur un poste boisson. Je ne sais pas encore que j'ai perdu 17' mais je sens, que c'est une catastrophe. Je me ressaisie un peu, repars très vite car ma seule chance réside peut être encore dans ma foulée et mon entraînement physique de cette année. Je refais bien sur encore une erreur à 3' mini, mais donne tout ce que j'ai car les derniers postes sont beaucoup moins techniques.



Extrait du circuit D40 de la qualif 2

Je me motive à tenir ma vitesse en repensant aux séances de fractionné ou de 12' au seuil et ça marche, je tiens. Voilà, j'arrive et Etienne Bousser est là pour m'accueillir et me reconforter un peu. J'en pleure, tellement j'ai honte, et tellement, je n'imaginai même pas me retrouver en finale B. je pars du lieu de course affichée 15<sup>ème</sup> au général, mais pas tout

le monde marqué, et normalement c'est 16 dans chaque finale ! J'ai le moral dans les chaussettes tout le reste de la journée jusqu'à ce que ma mère m'annonce que je suis restée 15<sup>ème</sup> ; aurai je encore une chance ? Je ne saurai que le lendemain soir que j'ai finalement une place en finale A, l'avant dernière !

Les compteurs sont donc remis à zéro pour la finale, mais la confiance n'est pas au rendez-vous, il va vraiment falloir que je soigne ma technique !

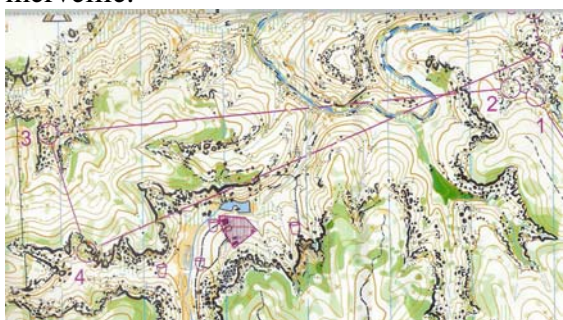
**Vendredi 16 oct** : Un peu de tourisme, surtout en voiture, et tout petit footing avec étirements.



The three sisters and the blue mountains.

**Samedi 17 oct** : Je pars la 2<sup>ème</sup>, je ne verrai donc personne, je ne serai pas au contact des meilleures, mais au moins, je resterai peut être plus concentrée !

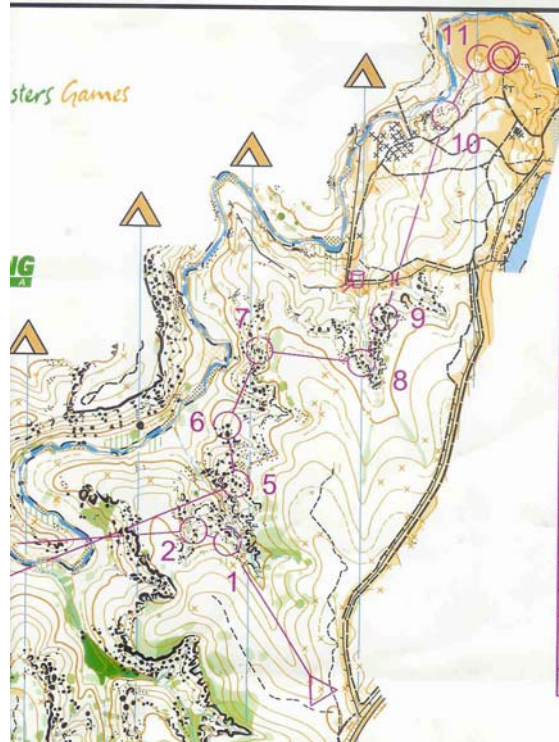
Les 2 premiers postes se passent à merveille, mais aucune anticipation possible avec la prise de carte à H 0, pour le long poste 3, je fais assez vite mon choix et même si ce n'est peut être pas le meilleur, je le réalise à merveille.



Extrait du circuit D40 de la finale LD

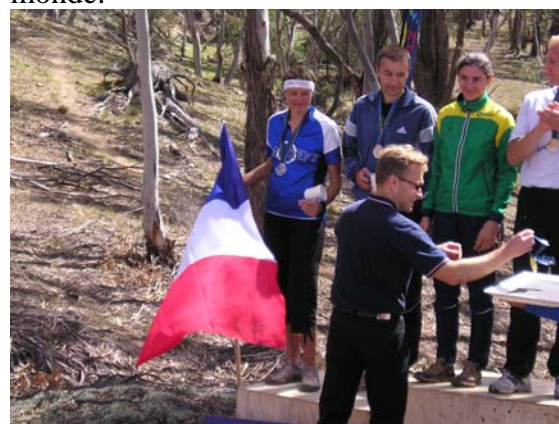
Je perds 1' sur le poste 4, car je vois quelqu'un sortir des rochers et crois qu'elle sort de mon poste. Décidément, je manque de confiance en moi et une fois de plus me laisse perturber, alors que j'allais au bon endroit. Un nouveau long poste m'attend avec une succession de postes très techniques dans les rochers pour finir. Je réussis merveilleusement bien, avec une

super allure de course.



Extrait du circuit D40 de la finale LD

Je dois attendre longtemps que toutes les meilleures soient rentrées pour connaître ma place. Verdict final : vice championne du monde.



Médaille d'argent en Longue Distance.

C'est génial, absolument fantastique. Je reviendrai donc avec 2 médailles en France, une en bronze, une en argent. Je suis vraiment super heureuse, car je pense que sans mon entraînement physique de cette année, je n'aurais pas pu tenir, toutes ces compets et courir aussi vite.

Merci à Guillaume Pelletier, Balise 77 et la municipalité de Villiers sous Grez pour leur précieuses aides financières, Sophie Pelletier pour la logistique, Frédéric d'Airxtrem pour le matériel qui m'a bien servi, Etienne Bousser pour son soutien moral et son accueil chaleureux, Laurent Devaud et André hallouard pour leur prêt précieux de boussole !