

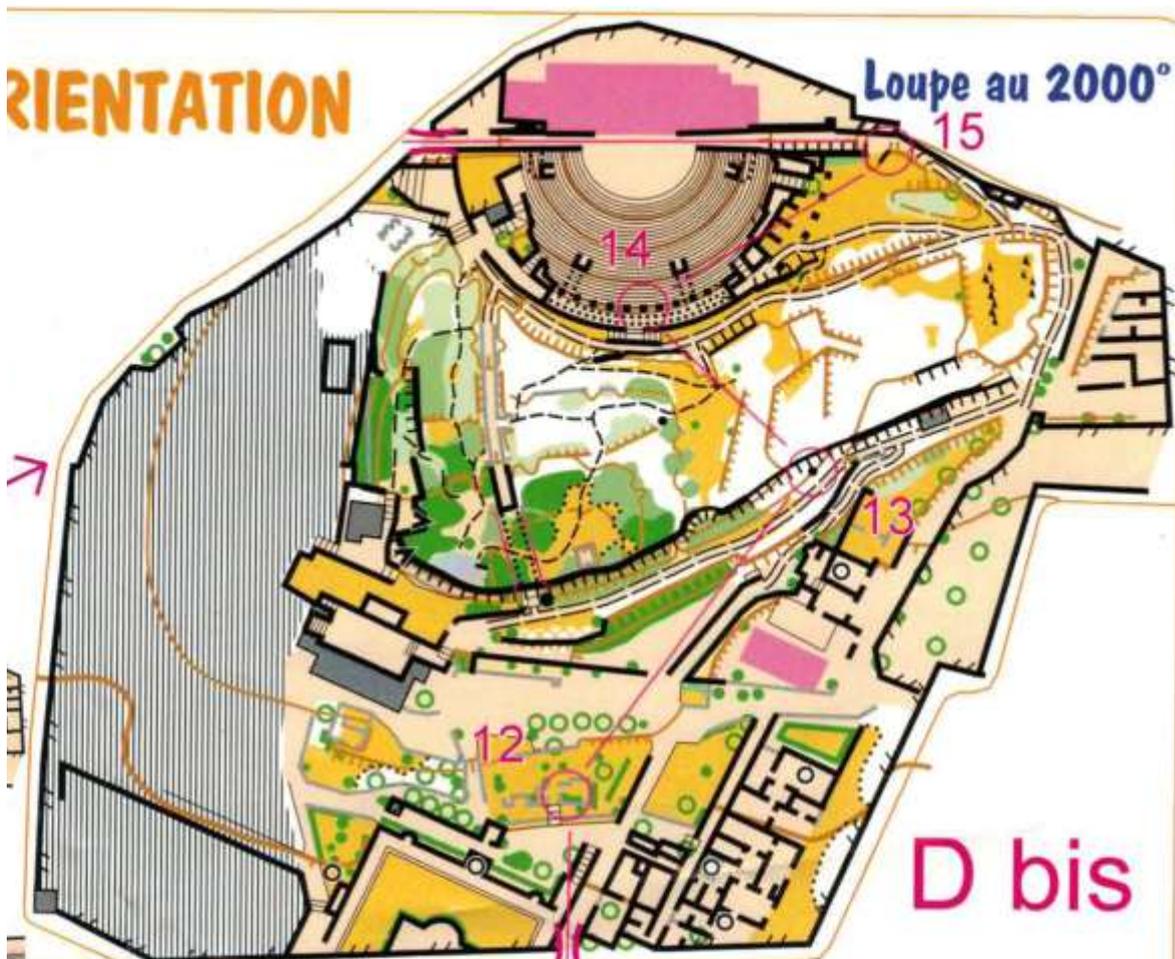
## Notre formidable week end au CFC

### Jeudi 5 Mai :

Après un voyage en 2 temps, nous arrivons à Vaison-La –Romaine avec beaucoup de retard sur nos horaires de courses. C'est jeudi de l'ascension, cela bouche dans la vallée du Rhône !

Départ au boitier pour 6 d'entre nous pour une MD urbaine vers le site antique de la ville, les ruelles, la cité médiévale et le théâtre romain. Magnifique mais difficile de courir tant il y a de monde dans les rues. Pour Ronan, c'est une course intéressante, et en prime sous le soleil. Que du plaisir !

Voici un extrait de la carte :



Ensuite nous avons rejoint notre camping. Un peu déçu par nos mobil homes : vieillots et surtout pas très propres, la piscine non plus ...

## Vendredi 6 Mai :

Nous n'avons pas de courses ; du coup, nous faisons une randonnée de 9 km au Colorado ! Entendez par là le Colorado Provençal. C'est MAGNIFIQUE !

Le soir , nous passons une bonne soirée dans la joie et la bonne humeur avec l'arrivée de la famille CONIEL



## Samedi 7 Mai :

Nous nous rendons à Saint Christol pour le Championnat de France de Moyenne Distance. Superbe course avec la venue de sangliers dans l'arène... Françoise croise les marcassins en forêt, se demande où est la mère et ne voit pas le chemin sur sa gauche, son point d'attaque ... Ronan trouve la course technique, le terrain rocailleux et fait quelques erreurs. Rolland, qui part dans les derniers compétiteurs, va lutter contre le chrono pour terminer avant la fermeture des circuits. Contrat rempli !

Nos 3 hommes 45 font une compétition interne au club. Résultats : 1<sup>er</sup> Gilles en 1h06mn45, 2<sup>ème</sup> Patrice en 1h08mn50, 3<sup>ème</sup> Christian en 1h18mn42. Cela se traduira par un apéro-débriefing très intense le soir au camping...

Et voici les tribulations de notre quinquagénaire, Fabrice : « On m'avait dit : on rentre dans la quarantaine en courant sur 2 pieds, on en ressort sur 3...

J'arrive donc très prudent sur le championnat de France de MD, tellement prudent que j'hésite à 4 reprises sur la trajectoire pour aller à la 2 de mon circuit. Après l'avoir cerné, au bout de 40 minutes, je réussis à l'atteindre. A mon avis, j'ai été victime d'une perturbation magnétique très localisée sur ma boussole... Il faut dire que les 300 m à parcourir étaient extrêmement difficiles ... à justifier en 40 minutes ! J'ai fait ensuite une belle ballade afin de me préserver pour LE CFC.

Traitement de choc : le soir, apéro anniversaire, merci les amis :) »



## Dimanche 8 Mai :

Nous sommes réveillés à 5h00 pour certains, à 6 h00 pour d'autres. Direction le CFC à Sault. L'enjeu est de taille pour le club. Descendu en N3 l'an dernier, nous espérons remonter en N2 cette année. Mais en l'absence des coureurs les plus rapides du club, ce sera difficile. Il ne faut cependant pas descendre en N4 car ce sera encore plus compliqué de remonter. Au terme du relais, il nous faut être dans les 36 premières équipes de N3

Départ en masse de la N3 à 7h30. Ronan termine son circuit en 38 minutes ; nous sommes 38ème ... ce qui permet à l'équipe de continuer à y croire. Ronan passe le relais à Patrice ; 50'46 plus tard , nous sommes 40<sup>ème</sup>. Aïe ! Aïe ! Aïe ! Heureusement que Laura et Chrisitan font de très belles courses et nous remontons à la 34<sup>ème</sup> place. Lise et Marie font quelques erreurs et nous retombons...à la 36<sup>ème</sup> place. Ouf ! Contrat rempli. Pas de grosses boulettes ; pas de PM. Comme dit Patrice, «l'Histoire retiendra le résultat »



8h00 : départ en masse de la N4. Rolland s'y colle ; c'est la première fois qu'il court un relais...Il réalise son circuit en 40 mn, un temps inespéré pour le jeune orienteur qu'il est. Gilles prend le second relais, aura plus de difficultés , mais s'en sort sans PM. Il passe le relais à sa fille Chloé qui fait

une très belle course. Léane prend la suite mais des douleurs au genou la font ralentir. Elle passe le relais à Fabrice qui nous explique :

« Je décide d'assurer le premier poste, ce qui me vaut quelques hésitations, le chemin étant droit sur la carte et pas trop droit sur le terrain. Tout se passe bien jusqu'à la 7. Je dévale un flanc (si si, à 50 ans, on peut encore !) et me retrouve sur le flanc, je n'ai pas du comprendre le sens de « dévaler ». Une racine a poussé entre le moment où je regarde le terrain et où je pose le pied, ce qui se traduit par un splash magistral, quelques secondes de « qui suis-je », « où suis-je », « qu'est-ce que je fais là », on y va !!!! Je me fais un petit décapage de peau sur le bras et les côtes, mais tout fonctionne, enfin presque.... Je me relève poursuis ma descente jusqu'au chemin et j'avais prévu d'enquiller à droite pour passer un ruisseau, sauf que je m'aperçois que je n'ai plus ma carte.... La racine l'avait gardée... Quelques minutes pour la retrouver et je reprends ma stratégie et enquille à gauche... sur le chemin, ce qui me vaut un A/R jusqu'à ce que le cerveau se dise « mais tu fais quoi ? ». Je repars ensuite sur le circuit, tout se passe comme prévu, un passage à la balise spectacle revigorant porté par les encouragements du club :) et une boucle plutôt courte pour finir le circuit et passer le relais à Françoise, qui part sur les chapeaux de roue vivre à son tour son aventure !

Au final nous sommes 97<sup>ème</sup> mais il y a encore 25 équipes derrière nous !

Tous nos licenciés sont contents de l'ambiance, des encouragements du club à la balise spectacle et à l'arrivée.

« C'était juste magique ! C'est la première fois que je voyais une telle ambiance. Et comme dit Patrice, j'ai fait **LA course de l'année** » nous raconte Chloé.

Un superbe week-end, avec une très bonne ambiance au sein du club, pendant les courses et en dehors. Première expérience pour Rolland, Gilles et Chloé

Des jeunes prometteurs, des orienteurs motivés et bons, ... enfin bref, tout ce qu'il fallait pour passer un bon moment.

Et nous regardons déjà vers le CFC 2017 ... En espérant reprendre notre place en N2.



**Ce sera en Dordogne le weekend end du 23 Avril . Réservez vos courses ....**