

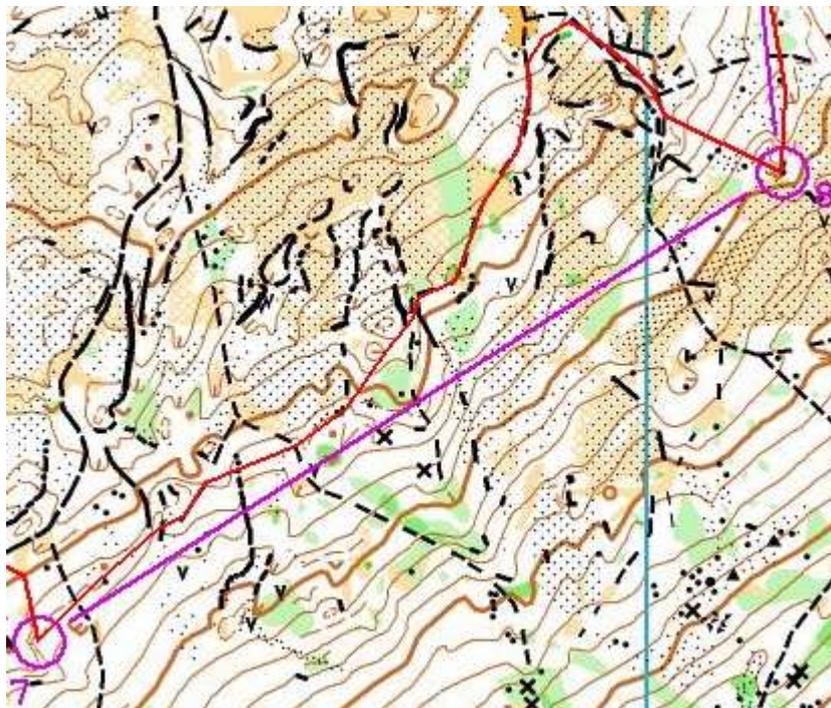
Bonjour Thierry,

Tu viens de faire quelques compétitions en France, après entre autres 12 médailles lors des WOC, avec quel état d'esprit se retrouve-t-on sur une course de la Coupe de la Ligue Rhône-Alpes (CDL Corrençon) ?

<http://orientalp.free.fr/CDL2011/resultat-cdl-8-05-2011-circuit.html>

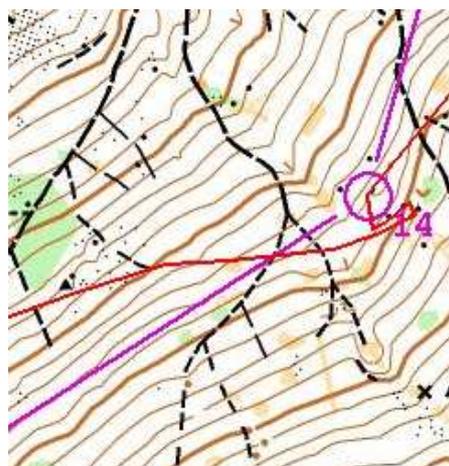
Evidement, la motivation est un peu différente quand je me lève le matin d'une course de championnat du Monde. Mais, globalement, ça m'est égal que je coure la régionale de Trifouilly-les-Oyes ou une course plus importante. Ce que je recherche avant tout, ce sont des courses qui s'intègrent bien à ma programmation. Là, en l'occurrence, ce qui m'intéressait c'était de trouver un terrain qui ressemble au plateau du Revard (où vont se courir les courses du WOC), et qui plus est, avec un tracé réalisé par un traceur retenu pour cette compétition. J'ai donc pris le départ avec le souci de bien mettre en place ma technique, le résultat étant vraiment secondaire.

J'ai pu noter que tu avais privilégié les zones courantes sur cette course, notamment sur l'interposte 7-8, peux-tu nous expliquer ton choix ?



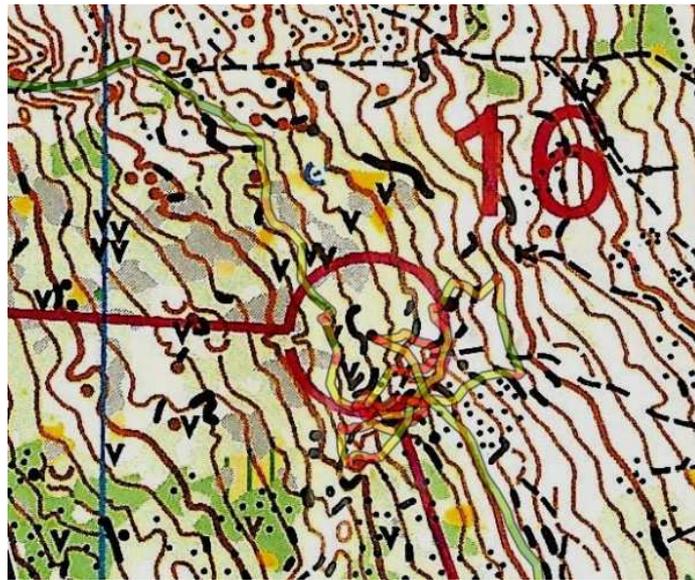
Oui, effectivement sur ces terrains assez chaotiques, j'essaye de limiter au maximum la course en tout-terrain et je peux m'éloigner assez loin du trait rouge sans perdre de temps. Bon, dans ce cas précis, je dois avouer que j'ai peut être un peu exagéré et j'aurais pu quitter le chemin plus tôt pour rejoindre la poste à flanc.

Pour les supporters des orienteurs de l'équipe de France de Course d'Orientation qui font plus souvent des erreurs, peux-tu nous dire d'où vient ton erreur sur la balise 14 ?



Là, sur ce poste, on a un bel exemple d'erreur de parallèle. Je ne savais pas avec suffisamment de précision à quel niveau du flanc je me situais. Puis, au loin, je vois un beau rocher et je me dis « parfait, c'est celui juste en dessous du poste ». Et là, au lieu de contrôler avec d'autres éléments, je préfère en remettre une petite couche pour être bien sûr de ne pas laisser le meilleur temps de la montée à Fredo ! Puis, derrière, pas moyen de voir un bout de toile. Je vois la cuvette dans le vert qui me fait penser au replat qui est derrière le poste, je fais demi-tour, je commence à soulever toutes les pierres du secteur. Toujours rien... Avec l'humilité qui me caractérise (!), je pense que le poste a été volé, ou que les organisateurs l'ont mal placé... Mais je me dis aussi que je vais quand même faire un petit balayage plus bas au cas où, car ça serait moyen de signer mon retour en coupe de ligue avec un PM. Alors, je décide de balayer rapidement le flanc et en redescendant, je vois le poste. Je perds une grosse minute ici mais Fredo n'a pas fait mieux (ouf ;))... Bon, en calant ma trace GPS, visiblement, il y a une petite distorsion dans la zone, mais je suis complètement fautif sur mon approche galvaudée.

Tu as ensuite fait une course de sélection à Prépoullain le 14 mai où cela ne s'est pas passé comme prévu, que s'est-il passé sur ce poste 16 par exemple ?



http://www.orientering.no/landslag/Documents/Resultater/20110514_results.html

Oui, celle-ci, elle est belle et on ne me parle que de ça depuis 2 semaines... Cette course était marquée d'une pierre blanche dans ma préparation. Une des deux seules (avec la nationale) qui allait se courir sur des terrains voisins du WOC. Mais je n'ai rien respecté pendant cette course, ni le terrain, ni mes consignes techniques. Le seul point positif, c'est que j'ai bien vu ce que je ne voulais pas vivre au WOC. Depuis, j'ai refais plusieurs fois le parcours et bien compris ce qui n'avait pas fonctionné. Donc on verra si j'ai retenu la leçon lors de la nationale, sachant bien que les seules courses qui comptent sont celles des championnats du Monde. Sinon, pour le poste 16, j'en ai profité pour refaire un peu de cartographie et visiblement il y en avait besoin !

Le lendemain à Herbouilly, est-ce avec un esprit revanchard que tu abordes la course ?

La préparation de la course du lendemain, compte-tenu du contexte, c'est du gâteau. Je suis vexé, donc revanchard et je n'ai même pas besoin de penser à bien me concentrer. Je respecte beaucoup plus les temps techniques, je fais les choses aux bons moments. Là, je me concentre sur l'essentiel : ma performance technique. La veille, je voulais simplement battre les autres et ce n'est pas comme ça qu'on doit s'y prendre pour réussir. Le résultat restera toujours une conséquence de ses actes, pas un dû.

<http://cdco26.free.fr/site-html/archives%202011/Resultats%20Tps%20Interm%20Herbouilly%2015%20mai.html>

Passons donc, à l'événement de la fin de la semaine, la Nationale Sud-Est a lieu au Revard sur des terrains similaires à ceux des WOC, comment vas-tu aborder la course ?

<http://www.nationalesavoie2011.fr>

Comme je l'ai dit, c'est une course importante pour moi. A part les Norvégiens, tout le monde sera présent, donc c'est un vrai temps intermédiaire dans la préparation pour savoir où j'en suis. Je m'y prépare comme si dimanche, c'était la finale de la longue distance des championnats du Monde. Mon engagement sera total, tout en gardant bien à l'esprit que quoiqu'il arrive, le chemin sera encore long après cette course.

Sinon, tu n'es pas sans savoir que dans 2 semaines va avoir lieu le Championnat de France des Clubs, tout supporter de l'équipe de France aura pu voir dans la liste des inscrits qu'il n'aura pas la chance de t'y voir cette année, quels sont les raisons de ton choix ?

<http://cfc2011.orientation-fameck.fr/>

C'est sûr que j'ai pris cette décision après une longue réflexion sachant l'importance de cette compétition pour mon club et les orienteurs Français. Mais voilà, cette année, je n'ai fait aucun compromis, chaque matin je me lève en essayant de répondre à cette question : « qu'est ce que je peux faire pour être meilleur aux championnats du Monde ? » Alors, le CFC s'est ajouté à la longue liste des compétitions (sélections en Suisse, Nordic Tour, Jeux mondiaux militaires) où je ne serai pas au départ cette année. Le lendemain du CFC, on a un stage dans le Jura et je veux en tirer le maximum de bénéfices donc il ne m'a pas semblé opportun de faire ce long déplacement. Alors, ça ne veut pas dire que ça marchera forcément au WOC pour moi, mais au moins j'aurai le sentiment de m'être mis dans les meilleures conditions de réussite. Il faut comprendre qu'un championnat du Monde en France, je ne pourrai en courir qu'un seul dans ma carrière. Alors, je donne rendez-vous à tous les supporters de l'équipe de France après le relais des WOC, et là je resterai toute la nuit s'il le faut pour discuter, prendre des photos ou signer des autographes !

Merci Thierry, les supporters du Club France te disent : « à bientôt aux WOC ! »