



Fondament'O n°18

Le « Running Back »

-Intr'O-

Dans le numéro précédent, nous tentions de définir ce qu'est un choix d'itinéraire. Là, nous allons montrer que ce dernier consiste bien souvent envisager l'interposte dans sa globalité, et notamment en tenant compte de l'environnement proche du poste d'arrivée. Ce Fondament'O ferait alors indirectement référence au n°11, qui était consacré au feu tricolore.



?Kezak'O?

« Running Back » pourrait se traduire en français par « Courir à reculons ». Cette expression représente en quelque sorte la démarche mentale que le coureur doit se poser pour élaborer son itinéraire. A savoir qu'il doit envisager celui-ci de manière rétrospective. Une sorte de « Retour vers le futur... »

!Dem'O!

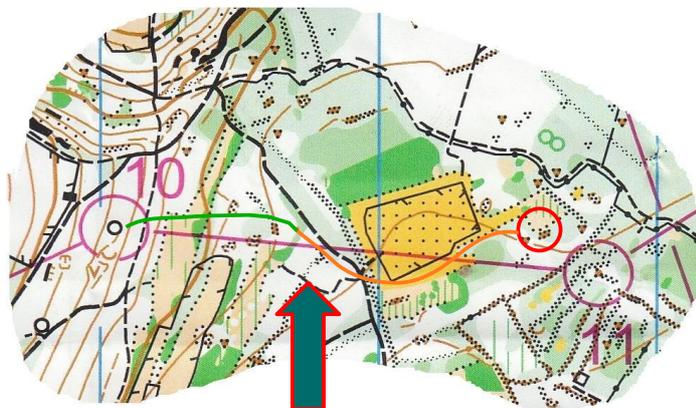
(Cartes supports : Semaine Fédérale, Août 2013)

Méthodologie...

Ce « Running Back » consisterait à répondre dans l'ordre à 3 questions :

- 1) Quel sera mon point d'attaque pour le prochain poste?
- 2) Quelle ligne (directrice) va me permettre de me conduire à proximité de ce point d'attaque?
- 3) Quelle est la manière la plus rapide pour rejoindre cette ligne?

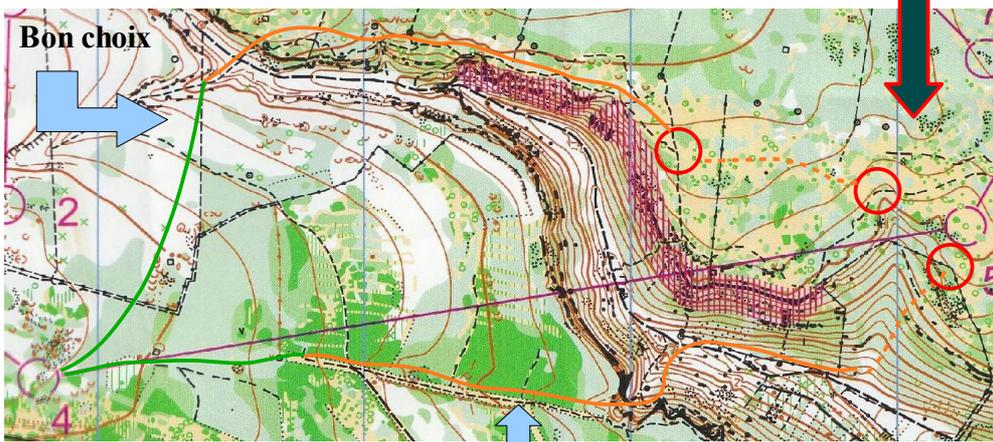
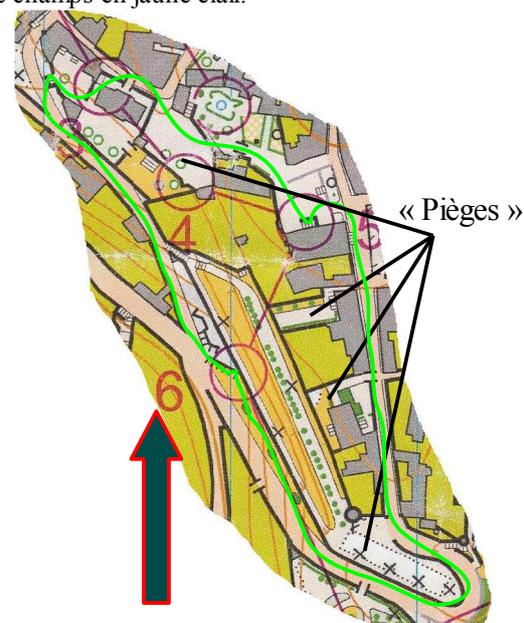
Il va de soi que ces réponses devront tenir compte (en préambule) des éléments définis lors du Fondament'O précédent qui guident un choix (distance, dénivellation, végétation,...)



Si l'on applique cela à l'interposte 10-11, cela pourrait se traduire ainsi: 1) choix du point d'attaque (rouge): l'angle sud de la parcelle découverte. 2) choix de la ligne directrice: le bord du champ et une partie du chemin. 3) comment rejoindre cette ligne: en effectuant un saut entre les 2 chemins, à l'azimut sommaire (+ légère déviation pour éviter le V3), avec comme points d'appuis le champs en jaune clair.

Le mot d'ordre doit être « Anticipation ». Plus le coureur saura voir « loin » dans le temps et prévoir ce qu'il va faire et trouver sur sa route, moins il aura besoin de s'adapter... ce qui peut être coûteux en temps de réflexion.

Dans l'exemple ci-dessous, la tentation est grande, si l'on applique le « running back », de prendre comme point d'attaque l'angle du mur au sud du poste 5. Or ce choix serait catastrophique pour le coureur qui devrait alors traverser toute la combe... Il se doit donc d'anticiper encore plus son choix en tenant compte du dénivelé qu'il peut éviter par le Nord.



« Mauvais » choix

En sprint, le « Running Back » trouve encore plus d'intérêt, puisque le coureur doit très souvent se méfier des pièges tendus par le traceur (impasses, détours, murs,...). Partir du poste 6 pour revenir au 5 est le meilleur moyen de s'éviter des allers-retours... (en vert les seules itinéraires « viables »)

Prochaine étape : La simplification