



Fondament'O n°27

Les spécificités du sprint

-Intr'O-

Le sprint occupe une place à part dans le monde de la CO. Discipline récente (apparue seulement en 2001 en championnats du monde), elle a vite trouvé une place importante, aidant notre activité à « sortir du bois », pour trouver un public avide de spectaculaire, satisfaire les médias, et combler nos instances en quête de visibilité pour notre sport. Les coureurs aussi y trouvent leur compte, courant ainsi dans des lieux parfois historiques ou insolites.

?Kezak'O?

Le sprint, de par son format original, présente de nombreuses spécificités qu'il convient de prendre en compte: échelle de carte, légende spécifique, vitesse de course, importance des définitions, présence éventuelle de pièges, tracés spécifiques,... sont autant d'éléments qui rendent cette discipline particulièrement intéressante, et dans tous les cas moins facile qu'elle n'y paraît.

L'échelle

Le sprint requiert des échelles de cartes spécifiques, plus grandes que celles habituelles, car la durée de course est plus courte (12 à 15 minutes pour les meilleurs) donc la zone de course plus restreinte, ce qui permet davantage de détails sur la carte, plus facilement appréhendables aux vitesses de course atteintes (18 à 20km/h). Les plus courantes sont le 1/4000 et le 1/5000. De même, l'équidistance traditionnellement utilisée est de 2,5m (et non 5m).

!Dem'O!

Légende Spécifique Sprint	
Autorisé Franchissable	Non autorisé Infranchissable
Végétation	Végétation
Voie ferrée	Voie ferrée
Passage souterrain	Zone privée
Mur (non urbain)	Mur
Muret	Cloture
Cloture	Bâtiment
Passage sous bâtiment	Zone interdite
Zone pavée	Zone fermée
Zone semi-pavée	

La légende

Depuis 2007, le sprint répond à des normes spécifiques, les fameuses « ISSOM ». Outre l'ajout de nouveaux symboles propres aux éléments que l'on peut rencontrer dans les lieux parcourus, ces normes précisent plus clairement ce qui peut ou ne peut pas être franchi par les coureurs. Que cela soit pour des raisons liées à la sécurité ou par rapport au terrain traversé, voire aux exigences du tracé. Connaître ces symboles est impératif pour tout coureur afin d'éviter la disqualification (des commissaires étant parfois présents sur le terrain).

Les définitions

S'il existe un format de course où il est important de lire (et comprendre) ses définitions de poste, c'est bien en sprint! En effet, le traceur risque de jouer sur les emplacements précis du poste pour perturber le coureur et l'induire en erreur. Angles (intérieur/extérieur), côtés, hauteur (sur/sous),.... Tout a son importance. C'est pourquoi dès le départ et la minute à la prise de carte, le coureur étudiera les définitions pour repérer celles pouvant prêter à confusion.



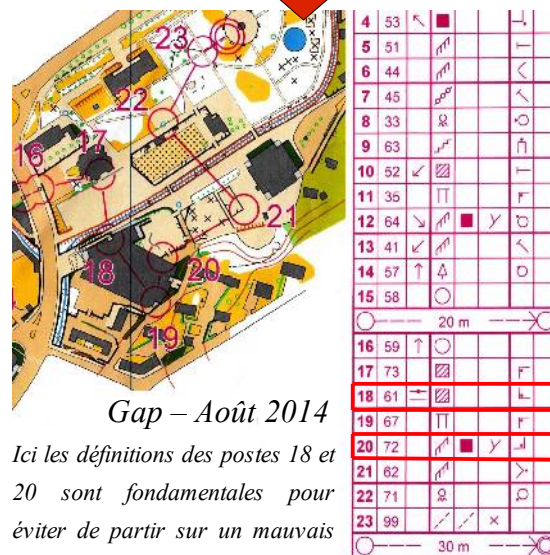
En sprint, les tréteaux remplacent souvent les piquets



WOC 2014 à Venise

Vitesse

La course durant moins longtemps, le coureur est censé aller plus vite en sprint. L'effort est équivalent à un 5000m sur piste! A cette allure de course, il devient très difficile de lire la carte, le tracé, et les possibles pièges imaginés par le traceur. Et la moindre erreur se paie très cher (arrêt, retour en arrière,...). Comme en O'VTT, les arrêts devront être réduits au strict minimum et l'anticipation sera donc de rigueur, ainsi que la concentration! Plus que jamais, en sprint, la gestion du couple vitesse/sécurité sera primordiale.



Gap – Août 2014

Ici les définitions des postes 18 et 20 sont fondamentales pour éviter de partir sur un mauvais itinéraire

Pièges

Qu'ils soient naturels (rivières, falaises infranchissables,...), artificiels (murs, clôtures infranchissables, zones privées, Vert 4,...) ou spécifiquement ajoutés lors de la compétition (barrières), il existe de nombreux pièges possibles en sprint, et c'est ce qui fait tout son charme! Il revient au coureur, sur chaque interposte, de se demander s'il y en a un, et comment la contourner.

La technique d'orientation utilisée en sprint (tout du moins urbain) n'est pas du tout la même qu'en forêt. Ici, pas de point d'attaque ni de RTT: le coureur privilégiera le « running back » (V.fondament'O n°18)

L'exemple d'un interposte très piègeux: deux barrières ont été rajoutées et changent complètement la donne.

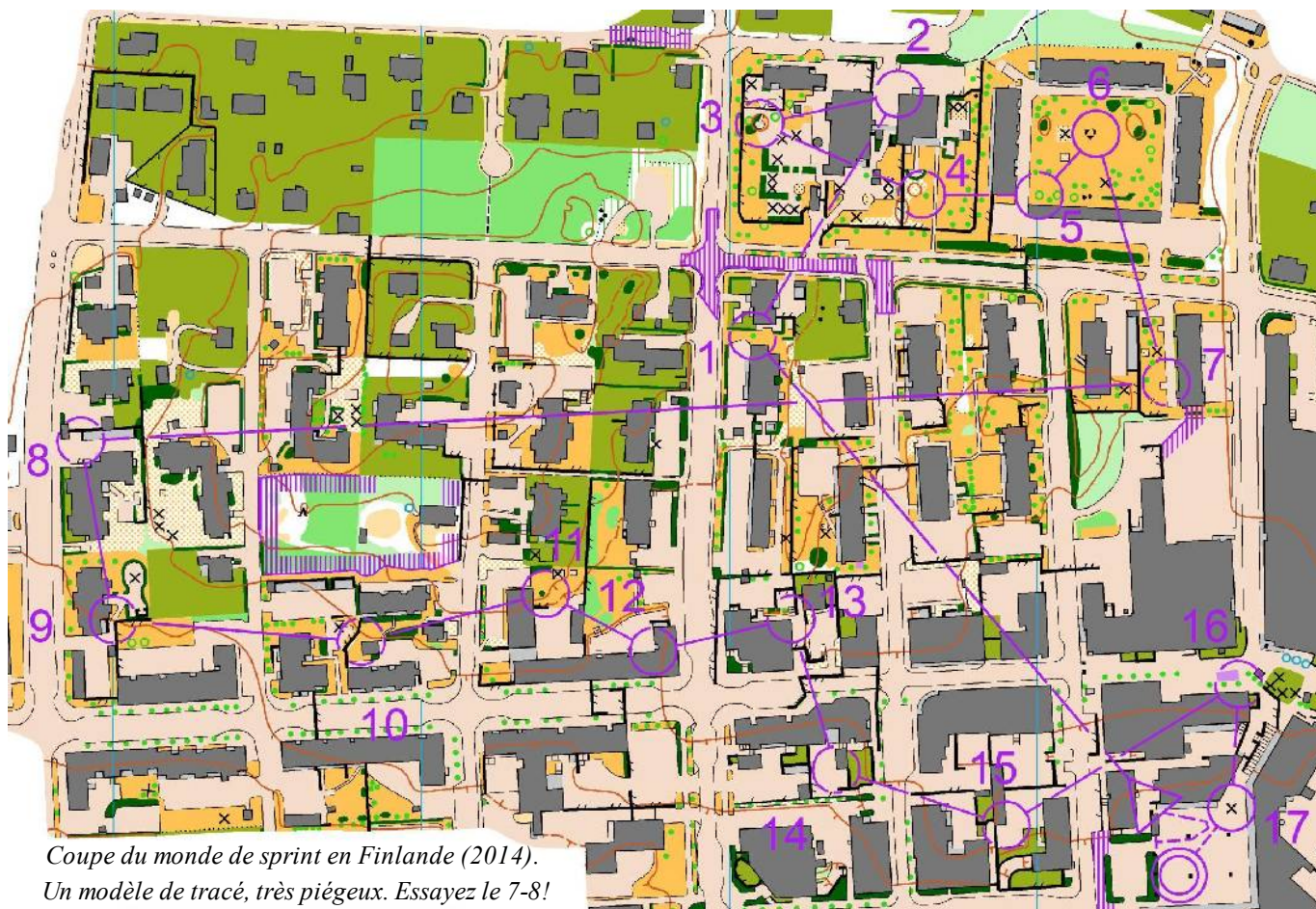
L'itinéraire le plus court n'est pas le plus évident à voir.. En vert les itinéraires viables, en orange les moins pires, en rouge les mauvais

Vianne – Championnat Aquitaine 2014



Les tracés

Un tracé de sprint se compose généralement d'environ 15 à 20 postes, pour des distances comprises entre 2 et 4kms à vol d'oiseau (selon le terrain), ce qui donne des interpostes relativement courts (100 à 300m), mais des interpostes plus longs ne sont pas à exclure. Il n'est pas rare en sprint de rencontrer des tracés dont les lignes se coupent, rendant plus difficile la lecture. Il est également courant, contrairement en forêt, de devoir faire des « entrées-sorties », c'est-à-dire faire un demi-tour après avoir poinçonné la balise. De même, la recherche du poste ne doit pas poser problème. Ici, c'est le choix d'itinéraire qui fera la différence et non la capacité à trouver l'élément du poste. Contrairement à ce qui est souvent le cas en forêt, l'itinéraire le plus proche du trait rouge n'est pas forcément le plus rapide...



*Coupe du monde de sprint en Finlande (2014).
Un modèle de tracé, très piègeux. Essayez le 7-8!*

Quarantaine

Parfois, lors de championnats, et pour garantir l'équité entre les coureurs, est mise en place une quarantaine, lieu où les coureurs sont regroupés en attente de leur course, pour permettre la pose des postes. Les coureurs en profitent alors pour s'échauffer.

Lieux

Les sprints se déroulent essentiellement en milieu urbain (centre-ville, complexes sportifs, universitaires), mais aussi dans des parcs ou jardins, dans des fortifications, et plus rarement en milieu forestier ou mixte (ville + forêt)

BONUS

Quelques extraits de carte dans des lieux insolites....



Butte Montmartre - Paris



La Défense - Paris



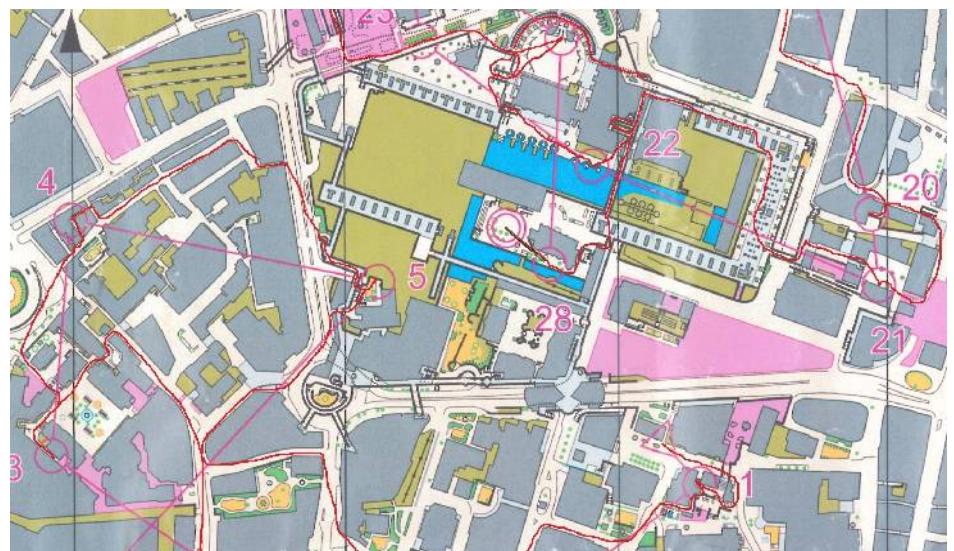
Disneyland® Paris



Mont-Saint-Michel



Cité de Carcassonne



City de Londres

Prochaine étape : La bibliothèque mentale