

FICHE TECHNIQUE

LE TEMPS EN POR :

Nous avons évoqué l'utilisation du calque dans un autre fiche. L'ensemble des kms du POR doivent être tracés en salle des cartes, (surtout s'il pleut).

Grâce au tableau des temps, vous pourrez respecter de façon précise les vitesses imposées.

Par exemple sur le 1^{er} tronçon, pour une vitesse de 7 km/h, vous devrez atteindre le km 1 en 8'34, le km 2 en 17'08, etc... Vous trouverez ce tableau en page 3.

C'est pour les tronçons suivants que vous aurez à vous organiser pour ne pas être gênés par le décalage entre vos kms tracés et les contrôles. Il est rare en effet qu'ils se juxtaposent.

On peut retracer de nouveau ses kms à chaque contrôle (Pas commode sans table et par temps de pluie).

On peut aussi faire des calculs entre l'heure de départ, la distance du prochain km, la position du soleil le sens du vent et l'horaire des marée !!!

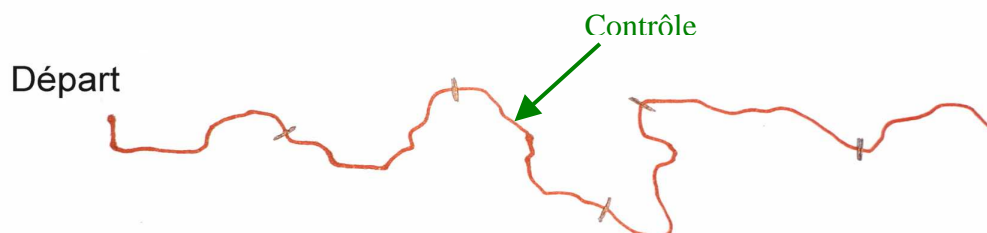
Il est aussi possible de retrouver la même facilité que sur le 1^{er} tronçon grâce à la technique suivante :

REGLE GENERALE :

Le principe de base est : **Se caler sur le km tracé le plus proche.**

Ce problème doit absolument être géré dès votre arrivée, au début des 5 minutes accordées.

CAS N°1 : Le contrôle est juste après votre km tracé.



Dans l'exemple ci-dessus le contrôle se trouve 300m après votre dernier km tracé. Si votre vitesse suivante est de 8km/h, le temps correspondant aux 300m est de 2'15.

Démarrez votre chrono **avant** le top départ, appuyez sur **pause** lorsque le chrono affiche les 2'15.

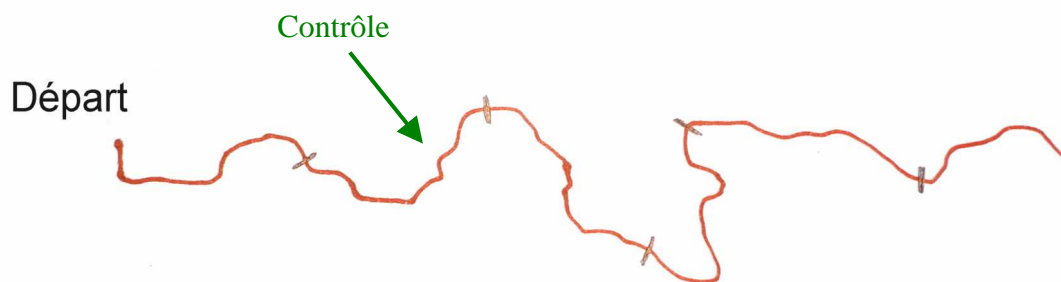
Appuyer sur pause de nouveau au moment du top départ pour poursuivre le décompte au-delà des 2'15.

Vous devrez avoir atteint votre prochain km tracé au bout de 7'30, ce qui correspond à 8 km/h.

La lecture de votre chrono est alors aussi simple que sur le 1^{er} tronçon.

LE TEMPS EN POR (Suite) :

CAS N°2 Le contrôle est juste avant votre km tracé:



Dans l'exemple ci-dessus le contrôle se trouve 300m avant votre dernier km tracé. Si votre vitesse suivante est de 8km/h, le temps correspondant aux 300m est toujours de 2'15.

Au top départ, déclenchez votre chrono puis élevez-vous en gardant un œil sur l'affichage.

Remettez votre chrono à zéro lorsqu'il a atteint les 2'15 puis relancez le aussitôt, où que vous soyez.

La lecture de votre chrono est alors aussi simple que sur le 1^{er} tronçon.

Vous devrez avoir atteint votre prochain km tracé au bout de 7'30, ce qui correspond à 8 km/h.

AUTRES ASTUCES :

De manière générale, pour ne jamais être en retard il reste une règle à respecter impérativement : prendre de l'avance !.

Prenez en fait 3 ou 4 min d'avance que vous consacrerez à faire le point dans une éventuelle zone difficile. Avec l'expérience, vous devinerez à l'avance ces zones (triangles, tracé sinueux...) ainsi que certains contrôles. Votre temps oscillera entre une petite avance et un retard le plus minime possible.

Anticipez toujours !

Vous devez savoir avant de trotter ce que vous allez chercher dans les 500 prochains mètres au moins.

Coté matériel :

Vous pourrez fonctionner avec un simple chrono mais aussi avec un chrono **compte à rebours** qui fait le décompte à l'envers vous indiquant donc le temps qu'il vous reste pour atteindre le prochain km. La méthode développée plus haut reste applicable mais doit être adaptée.

Les outils les plus adaptés, mais que l'on ne trouve plus dans le commerce, étaient les montres Casio JC 10, 11 et 22 qui affichaient la **distance idéale**, libérant l'esprit de tout calcul de temps.

On trouve encore cette fonction sur la Casio STR 300, mais elle n'affiche que les centaines contrairement aux autres modèles précis au mètre près.

Astuce :

Afin de mesurer les distances rapidement, il est utile d'avoir à portée de main un calque totalisateur.

Pratique et pas cher : vous trouverez au rayon ski des enrouleurs pour forfaits de remontées mécaniques. (2 ou 3 €).

Un trou à l'emporte pièce dans le calque et le tour est joué !



km/h	1 km	2 km	3 km	4km	5 km	6 km	7 km	8 km	9 km
5	12'	24'	36'	48'	60'	1h12	1h24	1h36	1h48
5,5	10'55	21'48	32'42	43'36	54'31	1h05	1h16	1h27	1h38
6	10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30
6,5	9'14	18'28	27'42	36'56	46'10	55'23	1h04	1h13	1h23
7	8'34	17'08	25'43	34'17	42'51	51'26	60'	1h08	1h17
7,5	8'	16'	24'	32'	40'	48'	56'	1h04	1h12
8	7'30	15'	22'30	30'	37'30	45'	52'30	60'	1h07
8,5	7'03	14'07	21'11	28'15	35'19	42'21	49'25	56'28	1h03
9	6'40	13'20	20'	26'40	33'20	40'	46'40	53'20	60'
9,5	6'19	12'38	18'57	25'16	31'34	37'54	44'13	50'32	56'51
10	6'	12'	18'	24'	30'	36'	42'	48'	54'
10,5	5'43	11'26	17'09	22'51	28'35	34'17	40'	45'43	51'26
11	5'27	10'55	16'22	21'49	27'16	32'44	38'11	43'38	49'05
11,5	5'13	10'26	15'39	20'52	26'05	31'18	36'31	41'44	46'57
12	5'	10'	15'	20'	25'	30	35'	40'	45'

km/h	100m	200m	300m	400m	500 m	600m	700m	800m	900m
5	1'12	2'24	3'36	4'48	6'	7'12	8'24	9'36	10'48
5,5	1'05	2'00	3'16	4'22	5'27	6'33	7'38	8'44	9'49
6	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'
6,5	55s	1'51	2'46	3'42	4'37	5'32	6'28	7'23	8'18
7	51s	1'43	2'34	3'26	4'17	5'09	6'	6'51	7'43
7,5	48s	1'36	2'24	3'12	4'	4'48	5'36	6'24	7'12
8	45s	1'30	2'15	3'	3'45	4'30	5'15	6'	6'45
8,5	42s	1'25	2'07	2'49	3'32	4'14	4'56	5'39	6'21
9	40s	1'20	2'	2'40	3'20	4'	4'40	5'20	6'
9,5	38s	1'16	1'54	2'32	3'10	3'47	4'25	5'03	5'41
10	36s	1'12	1'48	2'24	3'	3'36	4'12	4'48	5'24
10,5	34s	1'09	1'43	2'17	2'51	3'26	4'	4'34	5'09
11	33s	1'05	1'38	2'11	2'43	3'16	3'49	4'22	4'55
11,5	31s	1'03	1'34	2'05	2'36	3'08	3'39	4'10	4'42
12	30s	1'	1'30	2'	2'30	3'	3'30	4'	4'30