

Extrait du Cavalier d'extérieur, randonneur, tréciste amateur

<http://yplaton.free.fr>

# Le départ

- Mes carnets de TREC - Le film d'une épreuve - POR -

Date de mise en ligne : samedi 16 dcembre 2006

---

**Cavalier d'extérieur, randonneur, tréciste amateur**

---

Comme je suis tout seul en général, personne ne me marche mon cheval et donc quand je sors de la salle des cartes, je me dépêche de le détacher, de faire le noeud de ma longe et je pars à pied pour au moins 1 km, le temps d'échauffer mon cheval qui vient de passer 25 mn attaché !

A la différence du TREC attelé, le chrono démarre dès la sortie de la salle des cartes et donc, en général, je perds dès le départ environ 3 mn sur le premier km (le temps de monter à cheval, d'attacher la longe, de ressangler ...). Quand je le peux, je pars en courant à pied : l'échauffement du cavalier et du cheval est plus rapide et on perd moins de temps.

A la sortie de la salle des cartes, j'ai bien sûr pris soin de déclencher mon chrono. Ce dernier va sonner tous les "500 m", plus exactement il va sonner par période d'une durée correspondant à une distance de 500 m à la vitesse demandée. En outre mon chrono comptabilise le nombre de périodes écoulées, ce qui me permet sans problème de me situer temporellement sur la carte où j'ai pris soin d'appliquer une marque tous les 500 m.

L'avantage de cette méthode, c'est que je n'ai besoin que de 3 choses : un chrono avec compte à rebours cumulatif (un peu cher, chrono de cross performant), une fiche de vitesse (une seule, avec horizontalement les distances, verticalement les vitesses de 5 à 12 avec les 1/2) et un étalonnage de la carte tous les 500 m.