

Ecotrail Paris 2013 : 80 km / 1.500 m D+

C'est mi janvier que j'ai commencé le plan pour l'écotrail de Paris. Après la bonne saison 2012 et la confiance de mon 1° 100+ km à mon palmarès, je n'avais nul doute sur ma capacité à finir dans les temps et pour la première fois, j'affichais un objectif chrono : 10h max ! Le second objectif était de faire du foncier pour mon 120 km de début juin. C'est donc dans cette optique que je me suis entraîné : pas mal de foncier, un peu de dénivelé quand même, avec 3 semaines consécutives très dures à passer et très fatigantes pour moi, où je devais tourner à 100 km/semaine. La 3° semaine, au vu de mon état de fatigue, j'ai raccourci ma sortie longue de 10 km. Pendant tout l'entraînement, c'était bizarre. Le chrono disait que c'était bon, mais les sensations étaient médiocres, voire parfois carrément mauvaises, et des bleus sont apparus sur mes cuisses, dus, selon les spécialistes, à un cassage de muscles excessifs. Ce n'est que 2 semaines avant la compétition que pour la 1° fois j'ai bouclé 30 km avec de bonnes sensations. Cependant, le dimanche avant l'écotrail, j'ai fini mes 2h étalon en avance sur mon chrono habituel, mais exténué à la fin et les jambes dures une bonne partie de la semaine. Enfin, je suis tout de même arrivé à la course avec mes bobos résorbés, à peu près reposé, et sans avoir du tout l'impression que j'allais faire une compétition.

Je suis allé chercher mon dossard le vendredi soir, et déjà, l'organisation m'a énervé en nous obligeant à slalomer entre tous les stands. J'ai cru un court instant que j'étais chez Mickey ! Du coup, je n'ai même pas attendu que la charmante commerciale de chez Black Diamond soit dispo pour papoter bâton de trail avec elle. Si, si, ce n'était pas pour son 06... Je regarde rapidement, à la maison la doc et je vois que ce n'est plus 80 mais 78 km qui sont annoncés. Je prépare mon sac vers 20h et je file au dodo à 22h.

Le samedi vers 10h30, en marchant vers le départ et en envoyant un sms à Daniel, j'avais enfin l'impression d'aller faire une course. Je retrouve les loulous sous la seule et unique tente (sympa l'organisation) car à vrai dire, c'est pas que je suis frileux (encore que...), mais le vent est glacial dehors. On papote gentiment, j'essaie sans succès de péter une jambe à Laurent, et finalement, me voici changé, avec juste 3 couches (un débardeur, mon maillot manches longues de RL et ma super veste coupe vent sans manche) et surprise : je ne suis pas le plus couvert ! La météo a annoncé 8°C, et je me dis que le trail est très roulant et en forêt, ça devrait le faire. De toute façon, j'assure avec le kway et la polaire RL dans le sac, plus un change complet. Ça fait un peu tortue ninja, mais au moins, j'ai l'esprit tranquille en sachant que je peux faire face à la météo sans soucis. 11h20, c'est l'heure de déposer le sac de change, de la dernière pause technique et de filer dans le sas de départ. A partir de là, je perds les camarades de vue, et je me retrouve vers le premier tiers des coureurs pour le départ. Au micro, ça papote sec, sans s'apercevoir, apparemment, que nous commençons à geler sur place !



Enfin, c'est l'heure du départ. Je ne veux pas me cramer, mais il faut que je prenne un peu d'avance sur ces 22 km plat et je pars à mon rythme, mais cool, sans forcer mais sans lever le pied non plus. Je me fais doubler par...presque tout le monde, en particulier une espèce de bonbon rose qui me donne l'impression de marcher ! Bon, je me dis que la course commence de toutes façons au 22° avec les cotes (que j'imagine courtes mais cassantes) et que j'ai largement le

temps de remonter tout ces jeunots qui partent comme des flèches, ou du moins, la plupart d'entre eux. Effectivement, déjà vers le 15°, alors que je continue cool, je commence à ramasser quelques coureurs qui lèvent sensiblement le pied. J'arrive sur le 1° ravito (km 22 : 658°) sans avoir de supers sensations, avec l'impression d'être déjà un peu entamé, mais sans douleurs. J'ai fait mon ravito habituel : 3-4 gorgées toutes les 10 min, et une barre toutes les heures. Je songe, juste avant de tourner vers le ravito à la conversation avec Eric, sur les temps au ravitaillement et je tente de prendre le temps juste. Moi qui perdais avant minimum 10 min, là je file sur une bouteille, je remets eau et poudre pour avoir 1.5 L, et hop, en moins de 3'30'', me voici reparti. In-cro-ya-ble : je viens de gagner 6-7 min sans rien faire. Ca, plus le fait de retrouver le bonbon rose à la sortie du ravitto, je repars avec un moral d'acier.



Rapidement, les premières grimpettes arrivent et je les attends avec impatience, histoire d'avoir une excuse pour arrêter de courir... Ca passe sans soucis, et je suis étonné d'en voir certains agoniser sur une cote certes raide et cassante, mais qui se passe en 3-4 min. Comme au Templier, je double en côte : ca devient une bonne habitude. En haut, je relance de suite, contrairement à ceux qui m'entourent qui marchent de plus en plus longtemps une fois la difficulté passée. Du coup, j'arrive au ravito en eau de Meudon (km 42 : 460°) en ayant l'impression de ne pas trop trainer, mais ca devient dur. Je relance toujours mais j'ai de plus en plus de mal à retrouver le bon rythme à chaque coupure, et je ne suis qu'au 45°. Du coup, j'envoie un petit sms à mme pour avoir mon classement, qui me répond 457° ! Je me dis que je suis trop fort et que je tiens le bon bout. Je demande pour Laurent...299°...là, il va falloir pas mal de pluie et un gros coup de mou de sa part pour que sur un malentendu, j'arrive à rattraper le missile. Tout ca m'a fait perdre un peu de temps, sans compter le contrôle de mon matos obligatoire, mais je suis remonté à bloc. Je prends juste le temps d'enfiler les sous gants en soie car il commence à faire frais, et hop, j'ai du mal, mais je repars bien.



A chaque zieuttage de chrono pour boire, j'en remets une petite couche. Finalement, c'est sur cette portion que je vais avoir le meilleur rythme, sans m'en rendre compte. En 20 km (entre Meudon et St Cloud), je remonte en gros 100 places. Je trace au ravitaillement de Chaville (km 55 : 401°) car je ne mange de toutes façons que ce que j'ai dans mon sac. Je me suis changé, car la nuit arrive, il pluvote un peu et si j'en crois les nombreux nuages, on ne devrait pas tarder à se prendre un truc sur le coin du nez. Je mets donc ma tenue de pluie, avec kway et casquette, je range la frontale dans une poche extérieure du sac, et je reprends la route au sec et au chaud. Je commence à calculer en courant que je suis largement en 10h, et que je peux même espérer les 9h30 en maintenant l'allure.

Ca me motive pour repartir de plus belle. Au 61° km, j'allume la lampe car je ne vois presque plus rien. La nuit ne me dérange pas plus que ca. Je n'ai pas vu de paysage sympa en courant, sauf le ravito à Meudon (je crois) avec une église et une belle vue, et je suis trop concentré sur le temps et la montre pour penser à autre chose et flâner en route. Les 10 petits km sont rapidement avalés jusqu'au dernier ravitaillement (km 67 : 359°). En moins de 3 minutes, j'ai remis ma poche à eau à un peu moins d'un litre pour finir les 11 derniers km.

Là, je ne me pose plus de question car en relançant, j'ai regardé plusieurs fois ma montre pour m'assurer que j'avais bien vu et que je devrais largement passer la barre des 9h30. Cela m'a aussi

permis de voir que j'avais fait une fausse manip en arrêtant le chrono au lieu de faire « lap »...là



aussi, ça devient habituel... Après une très courte descente, on déboule vers Sèvres, et je sais enfin où je suis. Je regarde la tour Eiffel qui semble encore loin, et sous la pluie, je baisse la tête pour avoir l'air d'un coureur. Seul objectif : conserver ma place qui commence à se vendre cher. Dès que je vois une frontale, je fais le forcing pour rattraper, et dès que je me fais doubler, je tente aussi d'en doubler un, voire 2. J'arrive sur Paris, le parcours est encore moins beau qu'avant et je fais une erreur de jeunesse en pensant bêtement que le bitume est plat.

Petite déconcentration et 30 secondes plus tard, en regardant la Tour qui s'est approchée plus vite que je ne le pensais, je me tords la cheville... Plus de peur que de mal, ce n'est rien, mais l'avertissement a suffit pour que je me file un coup de pied aux fesses (oui, je reste encore très souple malgré la fatigue), que je remonte l'attention au max. et je pars pour le « sprint » final, sous les klaxons des voitures qui m'ovationnent. Sur un des derniers ponts,

je motive un concurrent qui marche et qui repars avec moi. Le bougre (à droite sur la photo) va plus vite que moi ! Que nenni, il n'est pas question que je laisse ma place comme ça, et via une hausse significative de mon allure (je finis à 13 km/h), je le laisse sur place, plus 3 autres frontales anonymes. Enfin, c'est la dernière ligne droite, je sprint vraiment cette fois



pour encore passer 2 concurrents 50m avant la ligne, je passe sous la surprise (bon, c'est pas mal mais rien d'extraordinaire non plus cette petite tour Eiffel en ballons) et la 1^o chose que je fais en passant la ligne, c'est de regarder l'heure officielle : 21h10 ! Là, tout retombe, j'ai tellement de peine à y croire que je retourne regarder une seconde fois, que je contrôle avec l'heure de ma montre, et avec la joie, la fatigue, mes yeux s'humidifient en réalisant ce que je prends pour un exploit personnel de faire 9h10 pour 78 km (je ne sais pas encore que ce n'est que 76). J'ai mal partout aux jambes, les cuisses en feu avec les accélérations des derniers kilo, et je suis tellement sur un nuage, que je ne pense même pas à réclamer le Tshirt finisseur.... Et aucun organisateur ne me le dit non plus.



Je me traîne vers le gymnase pour me mettre au chaud, prendre la douche, et ne pas faire trop attendre Laurent qui doit me ramener en voiture, et que j'imagine déjà bien installé avec un verre de réconfort. Après une douche que je qualifierai de bien fraîche, je tente d'appeler Laurent quand je le vois à 3m de moi ! Finalement, il n'est arrivé que 2 min avant moi, un scénario que j'aurai signé de suite avant le départ. En rentrant à la maison, je me jette sur l'ordi pour voir où en sont les autres. Je suis déçu pour Michel qui a été arrêté, et inquiet pour Daniel et Xavier qui ne sont toujours pas là. Finalement, Xavier arrive assez vite, et c'est avec les yeux plein de sommeil que je vois enfin Daniel passer la ligne. Je vais me coucher, non sans me demander ce qui a pu se passer, et sans quelques inquiétude sur d'éventuelles blessures...j'aurai la réponse le lendemain par sms.

En conclusion, malgré une course très réussie pour moi, je n'ai pas particulièrement apprécié ce « trail ». Ca me fait plus l'impression d'être 2 marathons de suite qu'un trail tellement c'est plat et qu'il faut relancer en permanence si on veut faire un temps. Question organisation, j'ai trouvé le balisage vraiment pas très serré (je me suis planté une fois, de jour, avec 2-3 autres, et les 20 min de nuit seul ont été chaudes pour trouver le chemin), le manque d'abris au départ pour les coureurs pas cool, les 3 changements de distance déconcertantes et moyen le fait que j'ai pu passer à côté du Tshirt comme ça. En positif, les cars pour rejoindre le départ, le transport des sacs et la douche. Les bénévoles étaient comme d'habitude, super et je les admire de rester autant de temps dans le froid pour nous. Le reste (ravito et repas), je ne peux pas juger vu que pas testé. Pour moi, les vrais attraits la course sont qu'elle se déroule près de la maison, sans voyage ni hôtel, et qu'elle vaut honteusement (selon moi) 2 points pour l'UTMB. L'organisation m'a quand même répondu par email suite à ma demande du Tshirt finisher qu'elle va me contacter pour les modalités d'envoi : à suivre.

Un grand bravo à Laurent qui reste mon maître pour quelques minutes (je l'aurai un jour, je l'aurai), et à tous les arrivants. Merci à Laurent (oui, encore) de m'avoir ramené en voiture, merci à tout ceux qui me donnent de bons conseils, tant sur la préparation que sur la course, à Daniel (bon rétablissement) et Xavier pour la bonne humeur permanente, et à tous les autres que je côtoie à l'entraînement.

POINT DE PASSAGE	VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
St Quentin	161m	- km/h	- Sa. 12:02	00:00:00
Buc - Ecole Pré St-Jean	106m	9,72 km/h	Sa. 14:23 / Sa. 14:23	02:20:19
Observatoire de Meudon	132m	7,76 km/h	Sa. 17:07 / Sa. 17:08	05:04:53
Chaville - Parc Mare Adam	139m	8,18 km/h	Sa. 18:26	06:23:20
Domaine national St-Cloud	54m	7,76 km/h	Sa. 20:01	07:59:09
Arrivée mail Branly	32m	7,91 km/h	Sa. 21:10	09:07:36