

Ecotrail Paris 2016

Samedi 19 mars 2016 : 80 km – 1.500 mD+

Record : 8h57 en 2015

Objectif 2016 : 8h30 et top 300

Réalisé : 7h57'48'' - 154/1683 partants

0/ Avant course

Et oui, encore l'écotrail ! Cette course devient décidément une habitude de début de saison. Cette année, j'y retourne car c'est une course club du VOA (Val d'Orge Athletic, où je viens de rentrer). Du coup, je me dis que ça va me faire une bonne base de trail polyvalent avec un peu de vitesse pour l'UT4M de cet été, et j'en ai fait mon objectif secondaire de la saison 2016. Ayant réussi moins de 9h l'an passé, et pensant, si tout se passe bien, pouvoir facilement gagner 15 min, je me mets un gros objectif à 8h30 de course, ce qui devrait logiquement me placer autour du top300. Ça risque d'être dur à atteindre, mais j'aime les défis relevés.

De ce fait, et toujours en prévision de cet été, j'ai fait un gros et sérieux plan d'entraînement, seul et avec le VOA, mais sans inclure d'entraînement croisé en vélo. Une fois n'est pas coutume, je n'ai pas eu de soucis cet hiver, pas de bronchite, rien. Bref, aucune excuse le jour J. D'autant plus que sur mon dernier entraînement étalon d'avant course, j'avais prévu de faire sans forcer 22km à 11 km/h, mais j'ai été incapable de ralentir et j'ai finalement bouclé les 23 km à presque 12 km/h en arrivant frais : de bonne augure pour la première section de la course.

J'arrive donc zen et confiant au départ, un peu perdu sans Laurent pour me tenir compagnie. Mais je papote avec le cousin qui fait son premier 80km, puis avec les participants du VOA. Ma stratégie de course est simple, sur le papier : allure cool jusqu'à Bures pour ne pas me griller, relance jusqu'à Meudon tout en gardant des forces pour gérer au mieux la fin. Si je me base sur les entraînements VOA et le groupe de 5-6 dont je fais partie, j'espère arriver 4-5° du club. Après avoir hésité et demandé conseil à Laurent, j'ai décidé de partir avec les chaussures routes/chemins.

1/ Saint Quentin – Buc : km 23 - 1h55 – 273/1683

Dès le départ, les 4 fadas qui m'accompagnent me lâchent... Pas de soucis, je ne comptais pas partir avec eux de toute façon. Je me chauffe gentiment sur les 2 premiers kilo à 10,5 km/h, avant de prendre un rythme cool, sans trop forcer, mais sans trainer non plus. Mon objectif ne se joue pas sur cette portion, mais je ne dois pas non plus perdre trop de temps. Je veux arriver à Buc en 2h si possible. Je tourne donc en 5'-5'10'' au kilo. Tout de suite, je me sens bien et détendu, mais j'hallucine quand je regarde les laps sur la montre. Tant pis, j'ai pris le rythme, on verra bien. Autour de moi quelques-uns me doublent, mais pas tant que ça. Vers les étangs de la minière, je rattrape Laurent (oui, un autre, je suis poursuivis^^) et on échange quelques phrases. Je le lâche assez rapidement, à mon grand étonnement et sans avoir l'impression de



forcer. Je reconnais le parcours au fur et à mesure, ça défile assez vite et j'arrive rapidement à la petite descente vers Buc. J'allonge un peu, et je prends peur en regardant ma montre : 1h55 de course seulement ! Pourtant j'ai les mêmes sensations que l'année dernière, je suis frais, tous les voyants sont au vert. Je ravitaille rapidement en eau (1'18'') et avant de repartir, je file la bouteille d'eau à Laurent qui arrive à son tour : je ne le reverrai plus.

2/ Buc – Meudon : km45 – 4h21 – 195/1683

Je prends un gel en partant du ravitto car les montées arrivent. La première, un peu raide, est mon premier juge de paix. Je monte vite en marchant, je relance de suite et je suis bien. Le moral est au plus haut, je suis limite euphorique. Avec les montées, l'allure a ralenti, mais je conserve un bon rythme sur le plat, similaire à celui du départ. Je trouve le bon rythme d'alimentation, car j'utilise pour la 1^o fois les gels essentiellement. J'en prends un par heure environ, pas mal d'eau avec, et 1/3-1/2 barre toutes les 2h30-3h car j'ai une sensation de fringale sinon. Il n'y a pas grand monde qui me



double, et même dans les côtes, je me sens bien. Je les monte en marchant, en forçant un peu, mais, sans me mettre trop dans le rouge, puis je relance rapidement en haut. Vers la moitié du parcours, je vois que je suis sur la base de 7h30 et là, mon cerveau s'emballe. Sérieux ? Oui oui, c'est bien ça. Je fais un rapide check up de mon état et même si je suis fatigué, j'ai encore pas mal de réserve. Je suis parti vite certes, mais sans l'impression d'être trop vite, et c'est bien là ce

qui m'étonne quand je vois le chrono. Bon, je me dis que ça va me permettre de gérer le coup de moins bien tranquillement et je commence réellement à croire aux 8h30. C'est sur ces considérations que je grimpe, un peu entamé, les quelques marches qui me mènent au ravitaillement de Meudon, avec sa superbe vue en prime, et avec une trentaine de minutes d'avance sur l'année dernière. Je suis bien, je suis dans le bon train. Je refais le plein en eau, juste ce qu'il faut pour aller au prochain point, et je repars 3'30'' plus tard. Lors du ravitaillement, je dépose JC, mais je l'apprends plus tard car je ne le vois pas. Pourtant nous ne sommes pas très nombreux, mais je reste concentré sur ma course.

3/ Meudon – Chaville : km56 – 5h26 – 160/1683

Je repars pour cette courte section. Dans ma tête, c'est presque finit, le gros des côtes est derrière moi. Je sais qu'il me reste quelques coups de cul mais rien de comparable avec ce qui est passé. La seule question qui me taraude, c'est combien de temps je vais tenir avant d'être rattrapé par les efforts faits pour arriver à Meudon. Chaville... C'est là où j'ai dû stopper 20 min l'année dernière, et mine de rien, ça tourne dans ma tête. Pourtant je me sens toujours bien. Enfin, façon de parler après plus de 5h de course. Les jambes sont plus lourdes, et je dois régulièrement penser à allonger la foulée pour maintenir un rythme correct. D'ailleurs le chrono est clair : je tourne plus vers 5'50 au kilo maintenant, tout en faisant plus d'effort pour courir. Je sens que la fin va être dure à gérer et qu'il va falloir un bon mental pour tenir le long des quais. J'arrive en vue du ravitaillement, quand une voix m'encourage vivement : c'est ma tante qui attend le cousin. Je lui fais une bise rapide en passant, et j'arrive au ravitaillement boosté. Tiens ? Ne serait-ce pas Gégé que j'aperçois quittant le

ravitaillement ? Incroyable, je le pensais loin devant moi ! Comme je suis bien, je ne passe que 1'05 à remettre un peu d'eau. Je pioche un gel booster sur une table avec ma 3^e main, et je file à la poursuite du maillot blanc et violet que je vois au loin car oui, décidément, c'est bien lui ! J'en profite pour commencer à faire quelques projections et je me dis que finalement, il se pourrait que je claque la barre des 8h en me faisant violence jusqu'à la fin.

4/ Chaville – Saint Cloud : km69 – 6h47 – 148/1683



Cette portion est bizarrement celle que je redoute le plus, car l'année dernière, j'ai eu un gros coup de mou et je l'avais trouvé très longue. Là, je suis concentré sur le chrono et le maillot devant moi. Il est vieux mais il avance vite ce bougre de V2 ! Enfin, à l'occasion d'une descente, je commence à courir et je le double avec une petite tape amicale sur l'épaule... héhéhé, il n'y a pas de petits plaisirs. Bon, sur le faux plat montant d'après, il repasse devant et me lâche. Pourtant, je tente de m'accrocher comme une puce sur un chien galleux, car même si je reste au final derrière, il faut que je relance toujours plus pour passer les 8h. Ça devient franchement dur assez rapidement. Le moindre faux plat montant est un supplice et les quelques descendant un bonheur. J'essaye de suivre le rythme, de ne pas trop perdre, de le garder en vue pour revenir dans la descente suivante, tout en m'alimentant et en buvant bien. On se tire bien la bourre tous les

2, et le rythme reste pas mal sur le plat. Je commence à ressentir les premières petites douleurs aux jambes, que je relègue à l'arrière plan. Priorité au chrono du jour. Après un long moment derrière, mais toujours en ligne de mire, je m'aperçois que je reviens peu à peu sur lui, quelque soit le terrain. Je suis maintenant passé à l'alimentation gel booster d'énergie uniquement et je tente de courir sans penser à rien. Ma remontée me fait un bien fou, et à l'occasion de la dernière montée raide (un changement de cette année) vers le ravitaillement, je le double puis le dépose de quelques dizaines de mètre. Ha : il boitille un peu. Il me dit bravo, de foncer vers l'arrivée, lui va faire une petite pause à cause d'un genou en porcelaine. Je lui souhaite bon courage et j'arrive à Saint Cloud fatigué, mais très motivé par le chrono. 1'18 plus tard, je suis en train de partir quand un bénévole me dit que je dois obligatoirement mettre la frontale pour y aller. Pas de soucis chef, elle est dans ma poche arrière. Je songe avec bonheur que c'est la 1^o fois que je la mets si tard. Bon, il me reste une descente sympa, puis le long plat des quais pour finir. Soit environ 10 km, le tout à faire en 1h05 maximum, pour garder 5' de marge pour la montée à la Tour Eiffel. Ça me fait encore 3' d'avance sur les 8h, c'est jouable mais il ne va vraiment pas falloir trainer en chemin.

5/ Saint Cloud – Tour Eiffel : km79 – 7h57 – 154/1683

Me voilà donc reparti après cette pause expresse. Je mange rapidement la descente vers Sèvres, en lâchant tout pour gagner un peu de temps. J'entame les quais, et je me prépare à un dur combat pour rallier la Tour. C'est une section que je connais pas mal maintenant, avec quelques points de repère sur mon avancement. Seul hic, on quitte rapidement les quais pour s'enfoncer dans Issy avec une côte de chez côte ! kfjdkdiel de travaux ! Voilà ce que c'est de ne pas étudier en détail le parcours... Là, je dépose le cerveau, je pose les mains sur les genoux et je tente de positiver : il va

forcément y avoir une descente derrière. Ouf, j'arrive enfin en haut. Cette dernière côte m'a paru la plus dure de la course. Je me remets à courir doucement pour accélérer progressivement dans la descente et rejoindre les quais. Cette fois, plus de surprise, c'est le parcours habituel. Je suis presque HS, je paye nettement les efforts consentis lors de la dernière section, mais tant pis. Je me shoote aux gels coup de fouet toutes les 20-30' et je mets de côté la déception de me voir doubler par quelques concurrents. Je regarde ma montre et tout ce qui compte maintenant, c'est de courir, courir et encore courir. Qu'ils me semblent long ces quais ! Je gamberge à anticiper la remontée sur le pont, synonyme de l'arrivée toute proche. Enfin, je vois une frontale devant qui tourne à droite et remonte. YES, mon calvaire est bientôt fini. J'accélère... enfin, je ne marche pas, dans ce faux plat montant et je prends soin de sourire et de prendre la pose pour la photo. De toutes façons, j'ai



regardé ma montre et c'est clair, je vais y arriver, alors je ne peux pas m'empêcher d'avoir la banane en courant. Un petit tour sur l'île, les quelques marches, et hop, me voici aux pieds de la Tour Eiffel. J'ai le temps pour monter, alors sans trop trainer, je savoure ces derniers instants de course avant de signer mon exploit. Galant, je laisse même arriver devant une féminine au lieu de la doubler sur les dernières marches. Plus que 3m à faire, je lève les bras, je souris, heureux de voir le chrono : 7h57'48" !

C'est totalement inespéré et je verse ma petite larme devant cette victoire personnelle. Je récupère mon TShirt, très beau en rouge, et je me dirige vers l'ascenseur pour aller me changer et me réchauffer, car maintenant que c'est fini, j'ai franchement froid.

En me changeant, je reçois des sms de félicitations de beaucoup de monde, qui me font chaud au cœur dont mes 2 compères d'entraînement, Daniel et Laurent. Merci à vous les gars pour tous les moments passés ensemble depuis des années. Un grand merci également à tous les autres avec qui je cours le midi, qui m'aident à garder le moral pendant les périodes dures d'entraînement, sans oublier le VOA, dont les échanges m'ont permis de passer un cap.

POINT DE PASSAGE	VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE	
Départ St Quentin	161m	- km/h	-	Sa. 12:15	00:00:00
Buc - Ecole Pre St-Jean	106m	12,01 km/h	273	Sa. 14:11	01:55:38
Château St Philippe à Meudon	131m	9,13 km/h	195	Sa. 16:36	04:21:29
Chaville - Parc Mare Adam	140m	10,27 km/h	160	Sa. 17:41	05:26:29
Domaine national St-Cloud	61m	9,65 km/h	148	Sa. 19:03	06:47:54
Parvis Tour Eiffel Paris	52m	8,68 km/h	151	Sa. 20:08	07:53:29
Arrivée 1er étage	56m	1,45 km/h	154	Sa. 20:13	07:57:38

La course à pied, c'est un sport collectif que l'on fait seul, ou un sport individuel que l'on fait ensemble, au choix.

Je vous laisse méditer la dernière phrase et à l'année prochaine pour gagner encore 1h !