

Ecotrail de Paris**Récits des courses**

Post   par : Cezallier2022

Publié le : 16/4/2011 21:26:40

   Après une nuit quelque peu agitée due au noeud dans le ventre que je n'arrive pas à évacuer en allant me coucher la veille, je me réveille naturellement à 5h30 de ce samedi matin. Trop tôt : il me reste 1h30 à tenter de me rendormir sans cogiter avant la sonnerie de mon réveil. Peine perdue. A 7h branle-bas de combat : petit déjeuner énergétique histoire de l'avoir bien digéré avant le départ de la course prévu à 10h30, habillage avec changement de t-shirt au dernier moment (il fait déjà doux ce matin et 18   sont prévus dans la journée sur Paris !), mise en place du dossard (je m'y reprends à 3 fois afin qu'il soit "bien droit" : mon côté maniaque), préparation de mon sandwich d'après course (je sais : un grand buffet de collations est prévu à l'arrivée, mais j'ai toujours une envie irrépressible de pain et de crudités à l'arrivée d'un gros effort: donc sandwich surimi/crudités + compote de pomme, na !), et enfin remplissage de mon camelbag avec ma boisson énergétique. Catastrophe, gros coup de stress : je pâte mon embout au moment d'aspirer l'air restant dans la poche à eau (ce qui évite le "floc-floc" durant plusieurs heures du liquide qui ballote ...) "Ray : au secououourrrrr !!!" Très flegmatique, mon homme qui a très peur que je pâte un cable en plus, regarde le dit embout avant de faire son diagnostic : "t'as pas une autre poche à eau ?" A 5 mn de partir ??? NON ! Je termine ma préparation tandis qu'il répare ma connerie, je ne sais comment. Mais je flippe quand même un peu car dorénavant j'ai besoin de mes deux mains pour aspirer le précieux liquide de son contenu et non plus de mes seules incisives ... Direction Versailles et son bassin Neptune d'o  ¹ aura lieu le   départ.

  



  

On arrive avec 1h45 d'avance. De quoi faire mes multiples petits besoin d'avant course, et de m'échauffer un petit quart d'heure. Je croise une féminine qui s'échauffe aussi, mais à une allure très supérieure de la mienne, très concentrée : une volonté d'un podium à n'en pas douter ! Je lui donne 25 ans, j'apprendrai quelques heures plus tard, qu'elle en a 9 de plus. Et effectivement c'est elle, Agnès Hervé qui gagnera chez les féminines !



Â

Petit speech du speaker qui annonce les trois prÃ©tendantes au podium. Je n'y suis pas bien sÃ»r ! Mais cette omission me titille ... "et si" ? ...Il nous annonce plus de 1600 au dÃ©part. Nous ne sommes "que" 1458 exactement dont 276 femmes (18,9 %). Dans l'aire du dÃ©part je retrouve un coureur rencontrÃ© lors du **Trail des Marcassins** Ã St Brice sous ForÃªt en FÃ©vrier : il s'agit de Marc Sebe et nous avons sympathisÃ© en Ã©voquant justement ce fameux Ecotrail. De grande taille je le reconnais facilement et nous Ã©voquons mutuellement nos prÃ©parations d'entraÃªnement respectives en attendant le coup de feu libÃ©rateur. Par contre impossible de croiser Virginie Senejoux, rencontrÃ©e elle en Septembre dernier Ã l'occasion du **Trail de la CÃ¢te d'Opale** prÃ¨s de Calais. Elle m'avait doublÃ© dans les derniers kilomÃªtres, et l'annÃ©e derniÃ¨re elle avait terminÃ© ce mÃªme 50 km de l'Ecotrail en 9Ãªme position (49 km en 5h03). Je l'avais croisÃ© hier Ã la remise des dossards mais ce matin impossible de l'apercevoir. J'aimerais parfois Ãªtre diffÃ©rente, mais celÃ m'arrange : tant que la course n'est pas terminÃ©e je la vois comme une concurrente. AprÃ¨s, peu importe nos places respectives : je redeviens la bonne copine en toute sincÃ©ritÃ© !

A 10h32 exactement, le dÃ©part est enfin lancÃ©.Â (Marc est en arriÃ¨re plan en collant gris)



Il fait très bon déjà et l'allure, contrairement à ce qu'indique mon GPS, est rapide : 12, 13 km/h ? Nous courrons un bon moment autour du bassin du jardin du château, et c'est i  si que seront rajoutés les kilomètres supplémentaires par rapport à l'année dernière (+ 5)

J'ai du mal à trouver mon rythme. Je suis dans le peloton de tête (mais pas en tête de course !!!) dans les 100 premiers environ. Je me sens trop rapide. J'ai le souffle déjà court (stress ou réalité ?) et surtout je n'ai aucune bonne sensation dans les jambes. Mes chaussettes de compression en sont elles la cause ? Pourtant je les ai souvent portées à l'entraînement sans soucis ... Dans ces premiers kilomètres je suis doubl  e à deux reprises par des féminines aux foulées v  loces et aériennes. Quelle est leur valeur ? Je me sens déjà un peu largu  e...

Après la traversée d'un petit quartier pavillonnaire de Versailles, nous entrons dans le vif du sujet à savoir la forêt de Meudon. Les sentiers sont très bons : secs, beaucoup de feuilles mortes ammortissantes. Je reconnais tous les premiers kilomètres que j'avais couru l'année dernière, mais, à l'époque, détrempés par la pluie des jours précédants ! Je cours plus ou moins en parallèle avec le même groupe de coureurs. Je grimpe les côtes plus rapidement que ces gar  sons mais ils me rattrapent vite dans les descentes voir sur le plat ! Pas le temps de s'ennuyer, il y a de quoi relancer tout le temps. Par contre il fait chaud, malgré le fait que nous soyons sous les arbres. Je bois toutes les 10 mn comme à mon habitude et heureusement j'arrive à actionner la pipette d  ma poche à eau sans réelle difficulté. Impossible de louper cette obligation car ma montre sonne régulièrement pour me rappeler à l'ordre. Oublier de s'hydrater peut anéantir une course !

J'arrive enfin dans la grande descente qui m'avait vu faire un faux pas l'année dernière et avait achevé de me coincer le genou : je la trotte plutôt que je ne la cours par crainte de récidive. Curieusement mon genou qui m'avait tant rappelé à l'ordre ces dernières semaines se fait enfin oublier. J'arrive au fameux rond-point qui m'avait vu définitivement abandonner la course et je commence à attaquer mon mental car depuis plus de deux heures que le départ a été donné, je ne me sens toujours pas dans la course : cel   fait à peine 30 mn que je suis enfin dans "mon" rythme cependant. Nous sommes au 20  me kilomètre. Je décide d'arrêter de penser à l'abandon une fois pour toutes. Maintenant c'est l'inconnu pour moi et je décide de continuer en me laissant porter par mes sensations.



Le premier ravitaillement est prévu dans 7 km, à Chaville. J'y avais laissé mon dossard l'année dernière ... Je me souviens que l'organisation l'avait organisé de façon très festive, avec animations, speaker pour les spectateurs et un buffet 3*. Le groupe avec lequel je cours depuis quelques temps se désolidarise : un des gars n'avance plus après avoir chuté 2 fois dans des descentes (je n'imaginais même pas qu'il pouvait y avoir plus nul que moi dans une descente !!!). Du coup je me retrouve à courir aux côtés d'un jeune homme prénomné Renaud et qui commence à engager la conversation. Je suis mal à l'aise au début car je n'ai pas l'habitude de courir accompagné, ni à l'entraînement ni en course, car j'aime me perdre dans la bulle de mes pensées. Il le ressent et me rassure en me disant qu'il ne va plus parler pour me laisser : "dans votre concentration de course". Je m'excuse mais c'est vrai qu'en plus lorsque je parle j'ai souvent un point de côté qui survient ! Ses propos sont très fair-play et son attitude encore plus : il me laisse passer devant, d'un petit signe de la main, dans les passages étroits et me renseigne à l'avance à chaque changement de direction. Du coup c'est moi qui réengage la conversation ! Le point de côté arrivera inévitablement quelques minutes plus tard et ne me quittera plus jusqu'à l'arrivée. Nous parlons course à pied évidemment. Les quelques spectateurs croisés m'annoncent 6ème féminine. J'avais, au départ de cette course, la grande envie de terminer dans les 10 premières au vu des résultats de 2010. Je pensais être plus loin dans le classement. Cette bonne surprise me remonte le moral tout autant que la conversation avec mon nouveau compagnon de route qui ne cesse de m'encourager.

Nous arrivons enfin au premier ravitaillement après une longue montée éprouvante. Il est situé (sur mon GPS) au 28ème km et nous l'atteignons au bout de 2h34 de course. Renaud n'a pas plus besoin que moi de s'arrêter et nous passons directement sous les applaudissements des nombreux spectateurs présents et en entendant le speaker confirmer ma sixième position chez les féminines.

Cinq minutes plus tard, un spectateur m'annonce être quatrième ! Devant mon incrédulité, un coureur m'explique qu'au ravitaillement les deux féminines qui me précédaient s'y sont arrêtées ! Ah Chouette ! Deux places de gagnées sans courir plus vite, ça c'est une sacrée bonne nouvelle ! Mon option de courir en autosuffisance paye doublement, pourtant quelle importance et différence d'être quatrième ou sixième ? Dans les deux cas il n'y a pas de podium à l'arrivée ! Mais en fait nous remontons sacrément dans le classement général suite à ce "non stop" : de 99ème position je passe ainsi à la 50ème dès la troisième heure de course !

Nous avons tout juste dépassé la moitié du parcours ... Le plus difficile est à venir ! Je commence à pressentir que les 53 km annoncés seront peut-être un peu plus longs... La fatigue va peu à peu s'installer et

ralentir progressivement notre rythme, je redoute aussi la descente du Parc de St Cloud aux quais de Seine mais je me rassure en me disant que mon sac sera d'autant allégé et que les 10 derniers kilomètres seront ultra plats.

Grosse surprise peu après Chaville : il me semble apercevoir mon copain Dominique Chauvelier en bas d'une belle descente. Je ne l'ai pas revu depuis quelques mois mais plus sa silhouette se rapproche et plus je suis certaine que c'est lui. Super qu'il soit venu encourager les coureurs au détour d'un croisement en pleine forêt !

Une rencontre dans le monde de la course à pied "Chauchau", dont le visage est connu d'une majorité des coureurs de l'hexagone, mais sont-ils nombreux à l'avoir reconnu au détour d'un sentier ce samedi après-midi ? Nous nous embrassons, il me demande si je suis première ! "Oulala, t'es pas bien ?, j'en suis loin !" Juste après une grosse chute : la honte : je marche ! Et Dominique de me crier "Allez Virginie !!!" Sera-t-il l'arrivée ? Nini faut pas ralentir me dis-je en mon fort intérieur. Soyons à la hauteur de notre supporter !!!

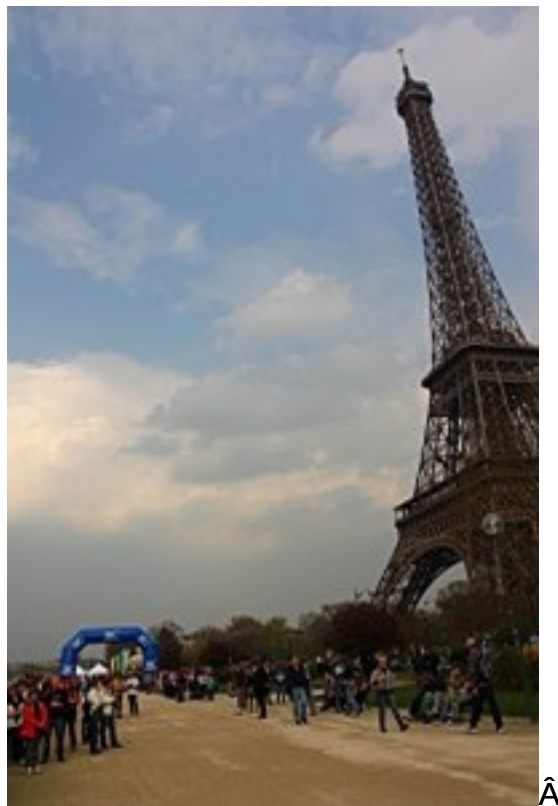
Je ne sais plus combien de temps nous continuons à trotter ainsi Renaud et moi chute à chute. Nous doublons quelques coureurs. Chaque montée devient de plus en plus difficile : Renaud suit mon rythme à la foule après. Je marche dès que la chute me semble raide et reprends la course dès que possible. Mais nous parlons beaucoup moins ! Je regarde mon chrono lorsque nous atteignons les 40 km de course : en 3h50. Cela aurait fait un marathon en 4h... Puis nous quittons la forêt pour quelques rues bitumées sur lesquelles je réalise que j'ai laissé quelques problèmes sur les enchaînements de chutes et de descentes parcourus : j'ai les mollets durs comme du bois... J'appréhende la suite mais de retrouver la ville me laisse à penser que l'arrivée n'est plus qu'à quelques kilomètres. Tout est relatif évidemment : une quinzaine ! Nous entrons dans le Parc de St Cloud que je ne connais pas, pas plus que Renaud, mais la large grille l'entrée ne fait aucun doute. Nous croisons quelques joggers du week-end qui nous encouragent. Soudain, Renaud me pousse du coude pour me montrer une silhouette un peu plus loin dans une belle allée : c'est la troisième femme ! Il ne me dit pas un mot, attendant ma stratégie, et nous la rattrapons progressivement. En quelques secondes je dois me décider : dois-je la talonner et espérer la doubler au finish en prenant le risque que sa lente foule du moment ne soit que passagère, ou bien dois-je la doubler au risque que ce soit l'inverse qui se produise ? Je cours, je double et basta. Suit-elle ? Je me poserai la question jusqu'au dernier kilomètre mais jamais je ne me retournerai. Ais-je augmenté quelque peu mon allure dans l'euphorie de la perspective de cette nouvelle place ? Toujours est-il que mon acolyte décroche à ce moment là. Il me souhaite bon courage pour la suite et j'ai un petit pincement au cœur pour lui de le laisser derrière moi. Je l'aurais de toute façon laissé au second ravitaillement, à la sortie du parc, car il avait prévu de s'y arrêter. Ce ravitaillement était indiqué au 44ème kilomètre. Comment ce trail pourrait-il ne faire que 53 km alors que je suis certaine qu'il reste dix kilomètres à parcourir au moment où nous devons retrouver les quais de Seine ? Aurais-je assez d'eau pour terminer ma course ? Dois-je prendre le risque de perdre ma place en rechargeant ma poche à eau (pour les néophytes, cette manipulation peut me faire perdre plus de 5 minutes !) au ravitaillement ? J'arrive au stand au bout de 4h13 d'efforts, et trace sans m'arrêter, un peu angoissée quand même. Je suis, sans le savoir, à la 41ème position à ce moment là. Au pire, me dis-je, je peux toujours tenir les derniers kilomètres sans boire ! OÙ est la pluie prévue qui devait nous rafraîchir ?

Ce seront les dix kilomètres les plus pénibles de ma modeste carrière de coureuse. Pour la première fois de ma vie je suis sujette aux crampes en courant. Mes mollets se nouent à chaque escalier, et mes orteils se contorsionnent dans mes chaussures au gré de leur bon vouloir, le tout dans de terribles douleurs. J'avais déjà subi, antérieurement par la fatigue, les derniers kilomètres de l'UTMB il y a cinq ans, mais sans douleur spécifique. Mais là je suis à la limite de pleurer à chaque nouvelle contracture de mes muscles. Je les supplie de ne pas tétaniser complètement avant la ligne d'arrivée franchie, et je me force à continuer de trotter tant bien que mal. C'est un combat intérieur qui va durer une interminable heure : une partie de moi ne rêve que de marcher, et l'autre lui ordonne de continuer à courir afin d'offrir à mon père, qui m'attend à l'arrivée, la fierté d'entendre mon nom annonçant ma troisième place.

Nous longeons le nouveau RER : je rêve d'y grimper, j'ai envie de braquer un cycliste et de terminer à vélo, bref je commence à délirer. Pour couronner le tout je suis maintenant à sec question eau. OÙ est cette

saloperie de Tour Eiffel ? Je ne l'aperçois même pas ! Dans le parc de l'Île St Germain qui borde Issy les Moulinaux je me rafraîchis à une pompe à eau et en bois quelques gorgées. Le bônus est de courte durée. "Tenir, tenir, ne pas marcher, le moins possible, continuer à avancer malgré les crampes" je me répète ces mots en boucle. Les rares coureurs devant moi n'ont pas l'air d'être en meilleure forme, et ceux qui me suivent ne me rattrapent pas non plus. On dirait une armée d'achue de zombies qui avancent !!! J'en double un qui vomit ses tripes et un autre qui est assis, l'air hagard, sur un parapet. Sous les ponts il ne fait pas bon de s'y arrêter : les SDF y ont logé domicile et nous nous regardons mutuellement comme des bêtes curieuses. J'imagine la tête des concurrents étrangers ou provinciaux ! Welcome to Paris !

Combien de kilomètres dois je encore parcourir ? on m'en annonce 2 ... L'horreur ! Je n'y arriverai jamais ! Tenir ... Et puis, ENFIN, je la vois !!!



À

La "Grande Dame", et l'arche d'arrivée là-bas, en bleu !!! Les applaudissements surgissent. Entre les touristes et les familles et amis des coureurs il y a du monde ! Je suis émue, j'aperçois mon père, et mon amie Malika venus m'accueillir. Il y a aussi Gilles, à qui je dois la plupart de ces photos. Je suis dans l'euphorie la plus totale.



Â

A mon arrivée je suis interviewée par le speaker. J'ai du mal à rester debout tant mes jambes fourmillent mais je donne le change !



À

Je suis enfin arrivée à bout de cette course en 5h et 13 minutes très exactement. Je suis 33  me au général. Sur cette épreuve 164 coureurs abandonneront dont 27 femmes. Je suis donc troisième féminine et seconde v  t  rane (40 ans et plus) sur 118.

La gagnante est à la triathlète Agnès Hervé, avec un chrono de 5h, suivie de près par la belge Za  na Semlali en 5h02. Toutes les deux avaient été données favorites au départ.

Je regagne le "village" Ecotrail, composé de grandes tentes abritant les stands des différents partenaires de l'organisation afin de m'y changer et de me ravitailler.





À

A l'intérieur je retrouve mon pote Dominique qui me félicite. (Dominique Chauvelier : médaillé de bronze au marathon des championnats d'Europe en 1990 à Split en Croatie; 30 sélections en Équipe de France; 4 fois champion de France de marathon avec un record sur la distance de 2h11 et un record sur semi en 1h02. Il est aussi consultant pour le magazine "Jogging International", sur Eurosport, entraîneur dans son club du Mans, membre du team Adidas, j'en passe et des meilleures !)

A l'extérieur un orage éclate et la pluie se déverse sur Paris et sa banlieue. Je plains la majorité des coureurs encore en piste et surtout ceux qui auront choisi le 80 km ! Décidemment depuis sa création il y a quatre ans, les arrivées de l'Ecotrail se seront déroulées sous la pluie.

La remise des prix du podium tarde un peu. Je suis fatiguée, je commence à avoir froid mais surtout mes douleurs ne se sont pas stoppées une fois la ligne d'arrivée franchie ! Je prends du paracétamol mais rien n'y fait : mes crampes me font toujours souffrir et en fait c'est tout mon corps qui n'est que douleur. Je suis hyper gâtée avec les lots reçus : bouquet de fleurs, sac Mizuno garni de produits de beauté, bons d'achat chez les différents partenaires. Je regrette juste qu'il n'y ait pas un petit trophée symbolisant ce trail, à garder en souvenir dans mon garage ! Mais la "véritable" course, c'est le 80 km, parti à midi de la base de loisirs de St Quentin en Yvelines ! L'Ecotrail c'est cette course là, pas mon "petit" 50 km !



Pour le moment je ne veux plus entendre parler de course Ã pied, mais qui sait, si mes genoux me laissent encore un an de rÃ©pit, si je ne serai pas sur la grande distance l'annÃ©e prochaine ?... Affaire Ã suivre ! En attendant j'ai encore quelques "petites" Ã©preuves de prÃ©vues !!!

A bientÃ´t doncâ€¦!

