

**FINISHER de l'Écotrail de Paris !**

**Récits des courses**

Posté par : eric92

Publié le : 6/5/2011 11:16:19

Comment faire un Cr de 8 heures de courses ?

Je ne sais pas vraiment, alors me lance à€!

Le samedi je me lève de bonne heure car je n'aime pas arriver trop tard sur le départ d'une course.

Bon il faut dire aussi que cela fait deux nuits que je ne dors pas très bien. J'avais oublié les « joies » des appartements dans la capitale : le bruit des voitures, les klaxons, les portes qui claquent, les chasses d'eau etc€! Ah les joies de vivre en immeuble !!!

Bon petit déjeuner à base de riz au lait, puis je prends mon sac (que j'avais préparé la veille) et direction le métro pour atteindre le RER ensuite direction Versailles.

Une fois arrivé devant les barrières du RER les agents me guident avec une simple question : « 50 ou 80 » sous entendu quelle train vous voulez, celui pour le départ du 50 km ou du 80 km de l'Écotrail ? Et puis le plus âgé me dit : « en faite c'est simple il faut suivre les sacs jaunes ». Il n'avait pas tort le quai était rempli de coureurs en tenue et des sacs jaunes que l'organisation nous avait donné avec nos dossards pour y déposer nos affaires de recherche.

Je prends le train et quelques minutes plus tard nous arrivons à bon port.

Des navettes nous attendent pour nous permettent de rejoindre paisiblement la ligne de départ.

Il y a déjà un peu de monde mais pas tant que cela, le petit déjeuner est en place et les coureurs discutent facilement entre eux au tour d'un café, d'un thé ou d'un peu de gâteau.

Après quelques minutes et quelques difficultés nous arrivons à nous retrouver avec Pgaz. Merci à toi pour tes encouragements et ta présence sur le départ de cette course.

Il manque minipouce pour former un trio de PCaPien, c'est chose faite après un message et un appel téléphonique.

Quel plaisir de te retrouver Minipouce, ton sourire et ta bonne humeur font plaisir à voir.

Voilà on papote un peu, quelques photos et voilà que le départ s'annonce gentiment.

10 h 15 briefing des organisateurs, bon ce n'est pas très bien mais avec minipouce nous n'avons pas tous entendu et même pas tous écouté.

Et voilà les 10 h 30 départ officiel de la course. Celle-ci commence par un faux plat montant avec de l'herbe (oui c'est un trail quand même !!!) Pgaz prend encore une photo et nous voilà avec minipouce parti pour 55 km (ah oui ça c'est aussi une surprise à l'arrivée car ce n'est pas 50 ni même 53 km comme l'organisateur nous l'avait dit mais bien 55 km au pied de la tour Eiffel !!!!).

Nous prenons un rythme tranquille avec minipouce, afin pas si tranquille que cela car après 30 minutes de courses nous avons effectué 5 kilomètres (et oui 10 km/h c'est rapide pour moi !!!)

Le début du parcours est fort agréable car nous sommes dans le parc du château de Versailles.

Je dis à Minipouce qu'il faudra ralentir car je ne tiendrais pas ce rythme, elle me dit la même chose ! Tant

mieux car c'est trop rapide.

Petit à petit les kilomètres s'agrèment, minipouce semble avoir un peu plus de mal que moi à ce mettre dans le rythme, je me retourne souvent pour me pas prendre minipouce dans mon champs de vision. Nous restons ensemble, parlons de moins en moins mais nous ne sommes pas les seuls le peloton commence à se taire aussi !!!

Le 15<sup>e</sup> kilomètre arrive et un petit coup de barre pour moi , je le dis à minipouce qui me rassure en me disant que c'est normal . Je m'hydrate bien, mange un peu de salé car je sais que sinon les crampes vont vite s'inviter.

Un petit mieux après, mais le semi arrive et je sais maintenant que cela vas être dur. Je dis à minipouce de partir devant, elle refuse , j'insiste, elle refuse encore (mais elle est têtue la p'tite !!) j'insiste de nouveau (moi aussi je suis têtue le mélange Normand/Breton cela donne à sa !!!) elle craque (enfin ! ) et pars devant. Je ne la reverrais pas.

J'aurais bien aimé rester à deux jusqu'au premier ravitaillement (27<sup>e</sup> km) mais ce ne fut pas possible minipouce était plus en forme à ce moment que moi, bravo à toi !

Maintenant il faut grimper jusqu'au ravitaillement, les montées et les descentes s'enchainent au point de faire mal aux jambes. Pas le choix tu serres les dents et tu avance ! Pas question de fléchir, pas question d'abandonner !

Le camel se vide petit à petit et j'ai l'impression que les kilomètres sont plus long en région parisienne que chez moi, que c'est long et les côtes je ne vous parle pas des côtes elles sont plus pentues encore que dans les Alpes !!! Bon je dois délirer un peu !! Je dois être déshydraté, effectivement j'ai la bouche sèche, piteusement les mollets commencent à tirer, les crampes arrivent. Vite de l'eau et du salé, encore de l'eau.

C'est quoi ce bruit au loin ? Un speakeur ? oui c'est le premier ravitaillement à Chaville, je passe sur la ligne de chronométrage en courant (pour la forme, on ne sait jamais un photographe d'un grand magasin caché dans les poubelles!).

Je jette un coup d'œil rapide pas de minipouce, soit elle n'a pas trainé au ravitaillement, soit elle m'a mis un sacré vent.

Je bois de l'eau plate, gazeuse, du cola, je mange aussi de salé et du sucré.

Je décide de ne pas trop rester sur place alors je « refais le plein » du camel avec juste un litre pour ne pas trop me charge.

Je repars avec une mauvaise sensation , celle d'être ballonné, trop de bulle et trop vite mangé.

Bon il faut faire avec, je marche donc encore un peu. J'en profite pour appeler ma femme.

Extrait :

« - Oui c'est moi !

- Ça va ?

- Moyen c'est dur dur !

- tu as fini ? (sous entendu « déj' », deuxième sous entendu « ce n'est pas possible que tu ai déjà fini »)

- non, je suis à la moitié.

- ah bon !

- oui c'est pas facile !

- Et bien arrête. »

Bon alors il faut que je vous dise vous les tendres épouses, vous les charmants maris, vous les compagnons fidèles des petits coureurs que nous sommes, ne dites JAMAIS à sa !!! Non jamais, jamais au grand jamais.

Et bien oui déjà ce n'est pas le moment et puis il ne faut pas nous dire cela on risquerait de la faire , mais à sa ne vas pas la têter, non ???

Non il ne faut pas dire cela, vous ne pouvez pas comprendre !!!!!!!

Bon revenons à la course.

La digestion va mieux, je recours un peu plus. Les jambes commencent à faire mal.

Les montées se font en marchant, les descentes à fond (enfin à ça c'est relatif) et le plan en courant si possible. Ballant mallant, les kilomètres passent les uns après les autres, je gère l'alimentation et l'hydratation.

Le marathon est passé en 6 h environ (je ne sais plus exactement, d'ailleurs un peu fatigué le garçon !).

Il reste environ deux kilomètres pour le deuxième ravitaillement, c'est certain maintenant je n'abandonnerai pas (Cf le dialogue juste au dessus).

Le ciel s'assombrit, il gronde, une fois puis encore trois ou quatre fois, cela sent la pluie à plein nez (Ben oui je vous rappelle que je suis Normand c'est presque innomé de « sentir » la pluie ). Il ne faut pas trainer direction le ravitaillement.

Même stratégie sur le dernier ravitaillement, petit coup d'œil, même constat pas de minipouce, je bois (plus lentement), je mange, plus de salé (fromage, saucisson et tuc) je remplis d'un nouveau litre ma poche à eau. J'attrape une compote de pomme avec une cuillère (c'est plus facile pour manger !) et zou direction la tour Eiffel. Je la vois maintenant, elle est encore loin mais bon je la vois.

Il reste 9 kilomètres normalement (en fait 10 ou 11) avec une fin de parcours moins agréable, plus monotone. Pas très agréable.

Je suis presque plus qu'en mode marche, je cours quelques centaines de mètres puis je marche encore, je marche, à je marche seul dans les rues qui se donnent à ah non à ça c'est d'ailleurs pris par quelqu'un, un certain JJ Goldman !

Bon donc je marche, le loin des quais (à ça c'est pris par personne !!) je cours (un peu, presque pas), la pluie est maintenant là, j'en profite pour sortir ma veste de pluie (et c'est du matériel obligatoire sur cette course, donc je la montre !)

La tour Eiffel semble grandir, elle se rapproche, je la touche presque, elle est là à une portée de foulée (enfin un peu plus), .....mais, mais mais il me fait quoi ce bémol ?

Il me fait signe de tourner à gauche !!!

Pourquoi faire ?

Traverser la Seine, mais il est fou !!

Ben non il faut la traverser et donc monter des marches puis surtout en descendre d'autres en face !!! Et à ça ce n'est pas bon pour les jambes !!! Ouille, ouille !!!

Bon là sur le moment je n'ai pas vu le piège. Et oui si je traverse la Seine, je m'éloigne de la tour Eiffel et donc il faudra « retraverser » la Seine. Donc « re-escalier » pour la montée et pour la descente.

C'est mathématique !!! Donc ouille, ouille encore !!!

Mais c'est pas grave cette fois je la vois cette fameuse tour Eiffel en ligne droite juste devant moi, il n'y a plus d'obstacle, je cours (presque comme un gosse qui a vu un manège) le chrono sur la droite de l'arche indique 8 : 00 : 27.

Yes !!!! Je suis FINISHER de l'Écotrail de Paris version 50km vendu 55 km gagné.

Merci à vous tous pour votre soutien (physiquement comme Pgaz ou Sydoky, d'ailleurs matérialisé par SMS ou Mail ou encore en pensées) et pour votre patience pour avoir lu ce texte en entier (bon j'ai les noms de ceux qui n'ont pas tous lu).

Encore merci pour vos messages et SMS.