Ecotrail de Paris
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : Cezallier2022
PubliÃ©e le : 16/4/2011 19:26:40

Â AprÃ¨s une nuit quelque peu agitÃ©e due au noeud dans le ventre que je n'arrive pas Ã Ã©vacuer en allant me coucher la veille, je me rÃ©veille naturellement Ã 5h30 de ce samedi matin. Trop tÃ´t : il me reste 1h30 Ã tenter de me rendormir sans cogiter avant la sonnerie de mon rÃ©veil. Peine perdue. A 7h branle-bas de combat : petit dÃ©jeuner Ã©nergÃ©tique histoire de l'avoir bien digÃ©rÃ© avant le dÃ©part de la course prÃ©vu Ã 10h30, habillage avec changement de t-shirt au dernier moment (il fait dÃ©jÃ doux ce matin et 18Â° sont prÃ©vus dans la journÃ©e sur Paris !), mise en place du dossard (je m'y reprends Ã 3 fois afin qu'il soit "bien droit" : mon cÃ´tÃ© maniaque), prÃ©paration de mon sandwich d'aprÃ¨s course (je sais : un grand buffet de collations est prÃ©vu Ã l'arrivÃ©e, mais j'ai toujours une envie irrÃ©pressible de pain et de cruditÃ©s Ã l'arrivÃ©e d'un gros effort: donc sandwich surimi/cruditÃ©s + compote de pomme, na !), et enfin remplisage de mon camelbag avec ma boisson Ã©nergÃ©tque. Catastrophe, gros coup de stress : je pÃ¨te mon embout au moment d'aspirer l'air restant dans la poche Ã eau (ce qui Ã©vite le "floc-floc" durant plusieurs heures du liquide qui ballote ...) "Ray : au secououourrrr !!!" TrÃ¨s flegmatique, mon homme qui a trÃ¨s peur que je pÃ¨te un cable en plus, regarde le dit embout avant de faire son diagnostic : "t'as pas une autre poche Ã eau ?" A 5 mn de partir ??? NON ! Je termine ma prÃ©paration tandis qu'il rÃ©pare ma connerie, je ne sais comment. Mais je flippe quand mÃªme un peu car dorÃ©navant j'ai besoin de mes deux mains pour aspirer le prÃ©cieux liquide de son contenu et non plus de mes seules incisives ... Direction Versailles et son bassin Neptune d'oÃ¹ aura lieu leÂ dÃ©part.
Â



Â

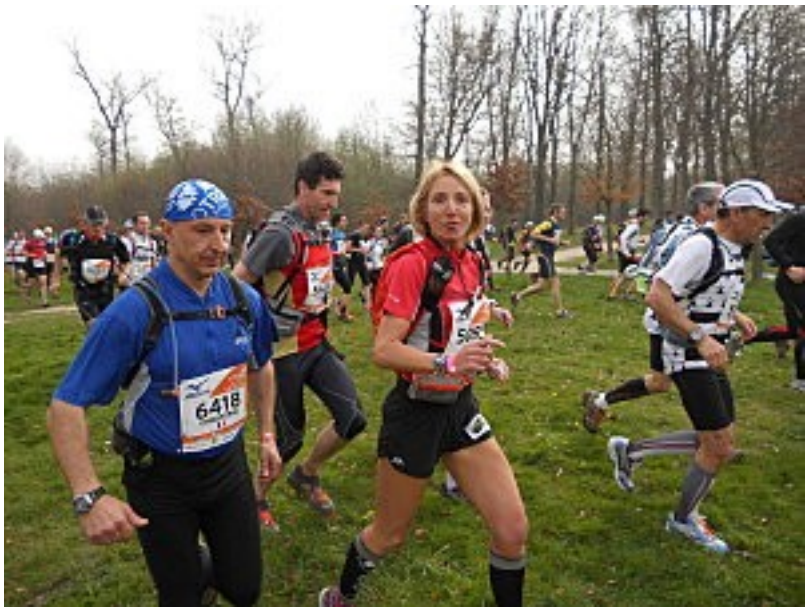
On arrive avec 1h45 d'avance. De quoi faire mes multiples petits besoin d'avant course, et de m'Ã©chauffer un petit quart d'heure. Je croise une fÃ©minine qui s'Ã©chauffe aussi, mais Ã une allure trÃ¨s supÃ©rieure de la mienne, trÃ¨s concentrÃ©e : une volontÃ© d'un podium Ã n'en pas douter ! Je lui donne 25 ans, j'apprendrai quelques heures plus tard, qu'elle en a 9 de plus. Et effectivement c'est elle, AgnÃ¨s HervÃ© qui gagnera chez les fÃ©minines !



Â

Petit speach 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 duÂ **Trail des Marcassins**Â Ã St Brice sous ForÃªt en FÃ©vrier : il s'agit de Marc Sebe et nous avions sympathisÃ© en Ã©voquant justement ce fameux Ecotrail. De grande taille je le reconnais facilement et nous Ã©voquons mutuellement nos prÃ©parations d'entraÃ®nement 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 duÂ **Trail de la CÃ´te d'Opale**Â prÃ¨s de Calais. Elle m'avait doublÃ© dans les derniers kilomÃ¨tres, et l'annÃ©e derniÃ¨re elle avait terminÃ© ce mÃªme 50 km de l'Ecotrail en 9Ã¨me 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 trÃ¨s bon dÃ©jÃ et l'allure, contrairement Ã ce qu'indique mon GPS,est rapide : 12, 13 km/h ? Nous courrons un bon moment autour du bassin du jardin du chÃ¢teau, et c'est iÃ§i que seront rajoutÃ©s les kilomÃ¨tres supplÃ©mentaires par rapport Ã l'annÃ©e derniÃ¨re (+ 5)

J'ai du mal Ã trouver mon rythme. Je suis dans le peloton de tÃªte (mais pas en tÃªte de course !!!) dans les 100 premiers environ. Je me sens trop rapide. J'ai le soufle dÃ©jÃ court (stress ou rÃ©alitÃ© ?) 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 portÃ©es Ã l'entraÃ®nement sans soucis ...Dans ces premiers kilomÃ¨tres je suis doublÃ©e Ã deux reprises par des fÃ©minines aux foulÃ©es vÃ©loces et aÃ©riennes. Quelle est leur valeur ? Je me sens dÃ©jÃ un peu larguÃ©e...

AprÃ¨s la traversÃ©e d'un petit quartier pavillonaire de Versailles, nous entrons dans le vif du sujet Ã savoir la forÃªt de Meudon. Les sentiers sont trÃ¨s bons : secs, beaucoup de feuilles mortes ammortissantes. Je reconnais tous les premiers kilomÃ¨tres que j'avais couru l'annÃ©e derniÃ¨re, mais, Ã l'Ã©poque, dÃ©trempÃ©s par la pluie des jours prÃ©cÃ©dants ! Je cours plus ou moins en parallÃ¨le avec le mÃªme groupe de coureurs. Je grimpe les cÃ´tes plus rapidement que ces garÃ§ons 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, malgrÃ© le fait que nous soyons sous les arbres. Je bois toutes les 10 mn comme Ã mon habitude et heureusement j'arrive Ã actionner la pipette dema poche Ã eau sans rÃ©elle difficultÃ©. Impossible de louper cette obligation car ma montre sonne rÃ©guliÃ¨rement pour me rappeller Ã l'ordre. Oublier de s'hydrater peut anÃ©antir une course !

J'arrive enfin dans la grande descente qui m'avait vu faire un faux pas l'annÃ©e derniÃ¨re et avait achevÃ© de me coincer le genou : je la trottine plutÃ´t que je ne la cours par crainte de rÃ©cidive. Curieusement mon genou qui m'avait tant rappelÃ© Ã l'ordre ces derniÃ¨res semaines se fait enfin oublier. J'arrive au fameux rond-point qui m'avait vu dÃ©finitivement abandonner la course et je commence Ã attaquer mon mental car depuis plus de deux heures que le dÃ©part a Ã©tÃ© donnÃ©, je ne me sens toujours pas dans la course : celÃ fait Ã peine 30 mn que je suis enfin dans "mon" rythme cependant. Nous sommes au 20Ã¨me kilomÃ¨tre. Je dÃ©cide d'arrÃªter de penser Ã l'abandon une fois pour toutes. Maintenant c'est l'inconnu pour moi et je dÃ©cide de continuer en me laissant porter par mes sensations.



Le premier ravitaillement est prÃ©vu dans 7 km, Ã Chaville. J'y avais laissÃ© mon dossard l'annÃ©e derniÃ¨re ...Je me souviens que l'organisation l'avait organisÃ© de faÃ§on trÃ¨s festive, avec animations, speaker pour les spectateurs et un buffet 3*. Le groupe avec lequel je cours depuis quelques temps se dÃ©solidarise : un des gars n'avance plus aprÃ¨s avoir chutÃ© 2 fois dans des descentes (je n'imaginais mÃªme pas qu'il pouvait y avoir plus nul que moi dans une descente !!!). Du coup je me retrouve Ã courir aux cÃ´tÃ©s d'un jeune homme prÃ©nommÃ© Renaud et qui commence Ã engager la conversation. Je suis mal Ã l'aise au dÃ©but car je n'ai pas l'habitude de courir accompagnÃ©e, ni Ã l'entraÃ®nement ni en course, car j'aime me perdre dans la bulle de mes pensÃ©es. 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 cÃ´tÃ© qui survient ! Ses propos sont trÃ¨s fair-play et son attitude encore plus : il me laisse passer devant, d'un petit signe de la main, dans les passages Ã©troits et me renseigne Ã l'avance Ã chaque changement de direction. Du coup c'est moi qui rÃ©engage la conversation ! Le point de cÃ´tÃ© arrivera inÃ©vitablement quelques minutes plus tard et ne me quittera plus jusqu'Ã l'arrivÃ©e. Nous parlons course Ã pied Ã©videmment. Les quelques spectateurs croisÃ©s m'annoncent 6Ã¨me fÃ©minine. J'avais, au dÃ©part de cette course, la grande envie de terminer dans les 10 premiÃ¨res au vu des rÃ©sultats de 2010. Je pensais Ãªtre 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 aprÃ¨s une longue montÃ©e Ã©prouvante. Il est situÃ© (sur mon GPS) au 28Ã¨me km et nous l'atteignons au bout de 2h34 de course. Renaud n'a pas plus besoin que moi de s'y arrÃªter et nous passons directement sous les applaudissements des nombreux spectateurs prÃ©sents et en entendant le speaker confirmer ma sixiÃ¨me position chez les fÃ©minines.Â

Cinq minutes plus tard, un spectateur m'annonce Ãªtre quatriÃ¨me ! Devant mon incrÃ©dulitÃ©, un coureur m'explique qu'au ravitaillement les deux fÃ©minines qui me prÃ©cÃ©daient s'y sont arrÃªtÃ©es ! Â Chouette ! Deux places de gagnÃ©es sans courir plus vite, Ã§a c'est une sacrÃ©e bonne nouvelle ! Mon option de courir en autosuffisance paye doublement, pourtant quelle importance et diffÃ©rence d'Ãªtre quatriÃ¨me ou sixiÃ¨me ? Dans les deux cas il n'y a pas de podium Ã l'arrivÃ©e ! Mais en fait nous remontons sacrÃ©ment dans le classement gÃ©nÃ©ral suite Ã ce "non stop" : de 99Ã¨me position je passe ainsi Ã la 50Ã¨me dÃ©s la troisiÃ¨me heure de course !

Nous avons tout juste dÃ©passÃ© la moitiÃ© du parcours ... Le plus difficile est Ã venir ! Je commence Ã pressentir que les 53 km annoncÃ©s seront peut-Ãªtre un peu plus longs... La fatigue va peu Ã 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 allÃ©gÃ© et que les 10 derniers kilomÃ¨tres seront ultra plats.Â

Grosse surprise peu aprÃ¨s 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 dÃ©tour d'un croisement en pleine forÃªt !

Une rÃ©fÃ©rence dans le monde de la course Ã pied "Chauchau", dont le visage est connu d'une majoritÃ© des coureurs de l'hexagone, mais sont-ils nombreux Ã l'avoir reconnu au dÃ©tour d'un sentier ce samedi aprÃ¨s-midi ? Nous nous embrassons, il me demande si je suis premiÃ¨re ! "Oulala, t'es pas bien ?, j'en suis loin !" Juste aprÃ¨s une grosse cÃ´te : la honte : je marche ! Et Dominique de me crier "Allez Virginie !!!" Sera t-il Ã l'arrivÃ©e ? Nini faut pas ralentir me dis-je en mon fort intÃ©rieur. Soyons Ã la hauteur de notre supporter !!!

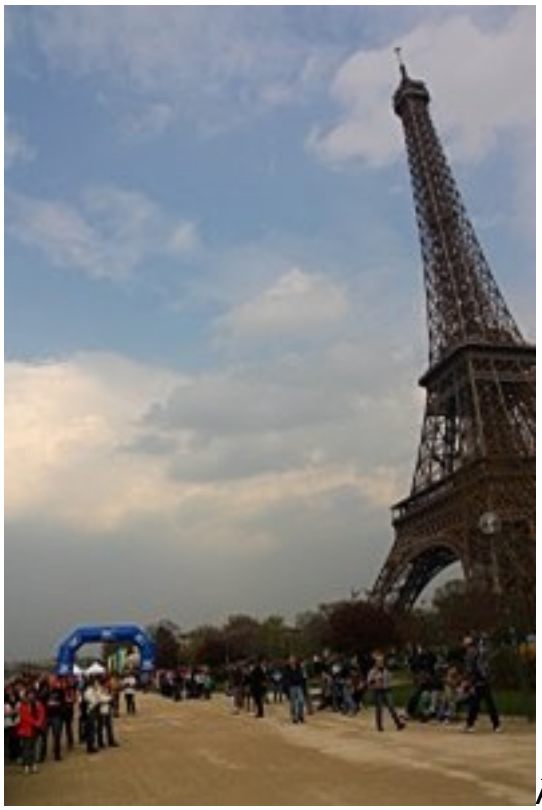
Je ne sais plus combien de temps nous continuons Ã trottiner ainsi Renaud et moi cÃ´te Ã cÃ´te. Nous doublons quelques coureurs. Chaque montÃ©e devient de plus en plus difficile : Renaud suit mon rythme Ã la foulÃ©e prÃ¨s. Je marche dÃ©s que la cÃ´te me semble raide et reprends la course dÃ©s que possible. Mais nous parlons beaucoup moins ! Je regarde mon chrono lorsque nous atteignons les 40 km de course : en 3h50. CelÃ aurait fait un marathon en 4h... Puis nous quittons la forÃªt pour quelques rues bitumÃ©es sur lesquelles je rÃ©alise que j'ai laissÃ© quelques plÃ»mes sur les enchaÃ®nements de cÃ´tes et de descentes parcourus : j'ai les mollets durs comme du bois... J'apprÃ©hende la suite mais de retrouver la ville me laisse Ã penser que l'arrivÃ©e n'est plus qu'Ã quelques kilomÃ¨tres. Tout est relatif Ã©videmment : une quinzaine ! Nous entrons dans le Parc de St Cloud que je ne connais pas, pas plus que Renaud, mais la large grille Ã l'entrÃ©e ne fait aucun doute. Nous croisons quelques joggers du we qui nous encouragent. Soudain, Renaud me pousse du coude pour me montrer une silhouette un peu plus loin dans une belle allÃ©e : c'est la troisiÃ¨me fÃ©minine ! Il ne me dit pas un mot, attendant ma stratÃ©gie, et nous la rattrapons progressivement. En quelques secondes je dois me dÃ©cider : dois-je la talonner et espÃ©rer la doubler au finish en prenant le risque que sa lente foulÃ©e du moment ne soit que passagÃ¨re, 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 kilomÃ¨tre mais jamais je ne me retournerai. Ais-je augmentÃ© quelque peu mon allure dans l'euphorie de la perspective de cette nouvelle place ? Toujours est-il que mon acolyte dÃ©croche Ã ce moment lÃ . Il me souhaite bon courage pour la suite et j'ai un petit pincement au coeur pour lui de le laisser derriÃ¨re moi. Je l'aurais de toute faÃ§on laissÃ© au second ravitaillement, Ã la sortie du parc, car il avait prÃ©vu de s'y arrÃªter. Ce ravitaillement Ã©tait indiquÃ© au 44Ã¨me kilomÃ¨tre. Comment ce trail pourrait-il ne faire que 53 km alors que je suis certaine qu'il reste dix kilomÃ¨tres Ã parcourir au moment oÃ¹ nous devons retrouver les quais de Seine ? Aurais-je assez d'eau pour terminer ma course ? Dois je prendre le risque de Â perdre ma place en rechargeant ma poche Ã eau (pour les nÃ©ophytes, 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'arrÃªter, un peu angoissÃ©e quand mÃªme. Je suis, sans le savoir, Ã la 41Ã¨me position Ã ce moment lÃ . Au pire, me dis-je, je peux toujours tenir les derniers kilomÃ¨tres sans boire ! OÃ¹ est la pluie prÃ©vue qui devait nous rafraÃ®chir ?

Ce seront les dix kilomÃ¨tres les plus pÃ©nibles de ma modeste carriÃ¨re de coureuse. Pour la premiÃ¨re fois de ma vie je suis sujette aux crampes en courant. Mes mollets se nouent Ã chaque escalier, et mes orteils se contorsionnent dans mes chaussures au grÃ© de leur bon vouloir, le tout dans de terribles douleurs. J'avais dÃ©jÃ subi, anÃ©antie par la fatigue, les derniers kilomÃ¨tres de l'UTMB il y a cinq ans, mais sans douleur spÃ©cifique. Mais lÃ je suis Ã la limite de pleurer Ã chaque nouvelle contracture de mes muscles. Je les supplie de ne pas tÃ©taniser complÃ¨tement avant la ligne d'arrivÃ©e franchie, et je me force Ã continuer de trottiner tant bien que mal. C'est un combat intÃ©rieur qui va durer une interminable heure : une partie de moi ne rÃªve que de marcher, et l'autre lui ordonne de continuer Ã courir afin d'offrir Ã mon pÃ¨re, qui m'attend Ã l'arrivÃ©e, la fiertÃ© d'entendre mon nom annoncant ma troisiÃ¨me place.

Nous longeons le nouveau RER : je rÃªve d'y grimper, j'ai envie de braquer un cycliste et de terminer Ã vÃ©lo, bref je commence Ã dÃ©lirer. Pour couronner le tout je suis maintenant Ã sec question eau. OÃ¹ est cette

saloperie de Tour Eiffel ? Je ne l'aperÃ§ois mÃªme pas ! Dans le parc de l'Ile St Germain qui borde Issy les Moulinaux je me rafraÃ®chis Ã une pompe Ã eau et en bois quelques gorgÃ©es. Le bÃ©nÃ©fice est de courte durÃ©e. "Tenir, tenir, ne pas marcher, le moins possible, continuer Ã avancer malgrÃ© les crampes" je me rÃ©pÃ¨te ces mots en boucle. Les rares coureurs devant moi n'ont pas l'air d'Ãªtre en meilleur forme, et ceux qui me suivent ne me rattrapent pas non plus. On dirait une armÃ©e dÃ©chue 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 arrÃªter : les SDF y ont logÃ© domicile et nous nous regardons mutuellement comme des bÃªtes curieuses. J'imagine la tÃªte des concurrents Ã©trangers ou provinciaux ! Welcome to Paris !

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

Â

Â

La "Grande Dame", et l'arche d'arrivÃ©e lÃ -bas, en bleu !!! Les applaudissements surgissent. Entre les touristes et les familles et amis des coureurs il y a du monde ! Je suis Ã©mue , j'aperÃ§ois mon pÃ¨re, et mon amie Malika venus m'accueillir. Il y a aussi Gilles, Ã qui je dois la plupart de ces photos. Je suis dans l'euphorie la plus totale.

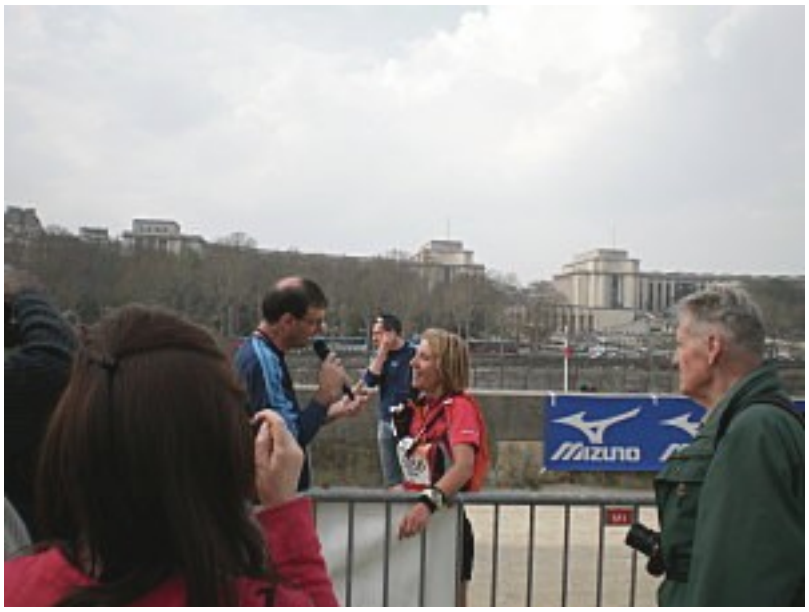
Â 





Â

A mon arrivÃ©e je suis interviewÃ©e par le speaker. J'ai du mal Ã rester debout tant mes jambes fourmillent mais je donne le change !



Â

Je suis enfin arrivÃ©e Ã bout de cette course en 5h et 13 minutes trÃ¨s exactement. Je suis 33Ã¨me au gÃ©nÃ©ral. Sur cette Ã©preuve 164 coureurs abandonneront dont 27 femmes. Je suis donc troisiÃ¨me fÃ©minine et seconde vÃ©tÃ©rane (40 ans et plus) sur 118.

La gagnante est Â la triathlÃ¨te AgnÃ¨s HervÃ©, avec un chrono de 5h, suivie de prÃ¨s par la belge ZaÃ¯na Semlali en 5h02. Toutes les deux avaient Ã©tÃ© donnÃ©es favorites au dÃ©part.

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





Â

A l'intÃ©rieur jeÂ retrouve mon pote Dominique qui me fÃ©licite.(Dominique Chauvelier : mÃ©daillÃ© de bronze au marathon des championnats d'Europe en 1990 Ã Split en Croatie; 30 sÃ©lections en Ã©quipe 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, entraÃ®neur dans son club du Mans, membre du team Adidas, j'en passe et des meilleures !)

A l'extÃ©rieur un orage Ã©clate et la pluie se dÃ©verse sur Paris et sa banlieue. Je plains la majoritÃ© des coureurs encore en piste et surtout ceux qui auront choisi le 80 km ! DÃ©cidemment depuis sa crÃ©ation il y a quatre ans, les arrivÃ©es de l'Ecotrail se seront dÃ©roulÃ©es sous la pluie.

La remise des prix du podium tarde un peu. Je suis fatiguÃ©e, je commence Ã avoir froid mais surtout mes douleurs ne se sont pas stoppÃ©es une fois la ligne d'arrivÃ©e franchie ! Je prends du paracÃ©tamol 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 gÃ¢tÃ©e avec les lots reÃ§us : bouquet de fleurs, sac Mizuno garni de produits de beautÃ©, bons d'achat chez les diffÃ©rents partenaires. Je regrette juste qu'il n'y ait pas un petit trophÃ©e symbolisant ce trail, Ã garder en souvenir dans mon garage ! Mais la "vÃ©ritable" course, c'est le 80 km, parti Ã midi de la basede loisirs de St Quentin en Yvelines ! L'Ecotrail c'est cette course lÃ , 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€¦


ecoTRaIL®
de Paris Ile-de-France
50 km
Le Trail® 50km
18 km
LaTwinSanté®
"Le sport ne forge pas le caractère. Il le révèle"
Heywood Hale Broun
MIZUNO