FINISHER de lÂ'Ã©cotrail de Paris !
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : eric92
PubliÃ©e le : 6/5/2011 9:16:19

Comment faire un Cr de 8 heures de courses ?
Je ne sais pas vraiment, alors me lance â€¦

Le samedi je me lÃ¨ve de bonne heure car je n'aime pas arriver trop tard sur le dÃ©part d'une course.

Bon il faut dire aussi que cela fait deux nuits que je ne dors pas trÃ¨s bien. J'avais oubliÃ© les Â« joies Â» des appartements dans la capitale : le bruit des voitures, les klaxonnes, les portes qui claquent, les chasse d'eau etcâ€¦ Ah les joies de vivre en immeuble !!!

Bon petit dÃ©jeuner Ã base de riz au lait, puis je prends mon sac (que j'avais prÃ©parÃ© la veille) et direction le mÃ©tro pour atteindre le RER ensuite direction Versailles.

Une fois arrivÃ© devant les barriÃ¨res du RER les agents me guident avec une simple question : Â« 50 ou 80 Â» sous entendu quelle train vous voulez, celui pour le dÃ©part du 50 km ou du 80 km de l'Ã©co trail ? Et puis le plus Ã¢gÃ© me dit : Â« en faite c'est simple il faut suivre les sacs jaunes Â». Il n'avait pas tord le quai Ã©tait remplit de coureurs en tenue et des sacs jaunes que l'organisation nous avait donnÃ© avec nos dossards pour y dÃ©poser nos affaires de recherche.

Je prends le train et quelques minutes plus tard nous arrivons Ã bon port.
Des navettes nous attendent pour nous permettent de rejoindre paisiblement la ligne de dÃ©part.

Il y a dÃ©jÃ un peu de monde mais pas tant que cela, le petit dÃ©jeuner est en place et les coureurs discutent facilement entre eux au tour d'un cafÃ©, d'un thÃ© ou d'un peu de gÃ¢teau.

AprÃ¨s quelques minutes et quelques difficultÃ©s nous arrivons Ã nous retrouver avec Pgaz. Merci Ã toi pour tes encouragements et ta prÃ©sence sur le dÃ©part de cette course.

Il manque minipouce pour formÃ© un trio de PCaPien, c'est chose faite aprÃ¨s un message et un appel tÃ©lÃ©phonique.
Quel plaisir de te retrouver Minipouce, ton sourire et ta bonne humeur font plaisir Ã voir.

Voila on papote un peu, quelques photos et voila que le dÃ©part s'annonce gentiment.
10 h 15 briefing des organisateurs, bon ce n'est pas trÃ¨s bien mais avec minipouce nous n'avons pas tous entendu et mÃªme pas tous Ã©coutÃ©.

Et voila les 10 h 30 dÃ©part officiel de la course. Celle-ci commence par un faux plat montant avec de l'herbe (oui c'est un trail quand mÃªme !!!) Pgaz prend encore une photo et nous voila avec minipouce parti pour 55 km (ah oui Ã§a c'est aussi une surprise Ã l'arrivÃ©e car ce n'est pas 50 ni mÃªme 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 aprÃ¨s 30 minutes de courses nous avons effectuÃ© 5 kilomÃ¨tres (et oui 10 km/h c'est rapide pour moi !!!)
Le dÃ©but du parcours est fort agrÃ©able car nous sommes dans le parc du chÃ¢teau de Versailles.

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

mieux car c'est trop rapide.

Petit Ã petit les kilomÃ¨tres s'Ã©grainent, minipouce semble avoir un peu plus de mal que moi Ã 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 Ã se taire aussi !!!

Le 15Â° kilomÃ¨tre arrive et un petit coup de barre pour moi , je le dis Ã minipouce qui me rÃ©conforte en me disant que c'est normal . Je m'hydrate bien, mange un peu de salÃ© car je sais que sinon les crampes vont vite s'inviter.
Un petit mieux aprÃ¨s, mais le semi arrive et je sais maintenant que cela vas Ãªtre dur. Je dis Ã minipouce de partir devant, elle refuse , j'insiste, elle refuse encore (mais elle est tÃªtue la p'tite !!) j'insiste de nouveau (moi aussi je suis tÃªtu le mÃ©lange Normand/Breton cela donne Ã§a !!!) elle craque (enfin !) et pars devant.
Je ne la reverrais pas.

J'aurais bien aimÃ© rester Ã deux jusqu'au premier ravitaillement (27Â° km) mais ce ne fÃ»t pas possible minipouce Ã©tait plus en forme Ã ce moment que moi, bravo Ã toi !

Maintenant il faut gÃ©rer jusqu'au ravitaillement, les montÃ©es 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 flÃ©chir, pas question d'abandonner !

Le camel se vide petit Ã petit et j'ai l'impression que les kilomÃ¨tres sont plus long en rÃ©gion parisienne que chez moi, que c'est long et les cÃ´tes je ne vous parle pas des cÃ´tes elles sont plus pentues encore que dans les Alpes !!! Bon je dois dÃ©lirer un peu !! Je dois Ãªtre dÃ©shydratÃ©, effectivement j'ai la bouche sÃ¨che, pÃ¢teuseâ€¦tiens les mollets commencent Ã tirer, les crampes arrivent. Vite de l'eau et du salÃ©, encore de l'eau.

C'est quoi ce bruit au loin ? Un speakeur ? oui c'est le premier ravitaillement Ã Chaville, je passe sur la ligne de chronomÃ©trage en courant (pour la forme, on ne sait jamais un photographe d'un grand magasin cachÃ© dans les poubellesâ€¦).

Je jette un coup d'Âœil rapide pas de minipouce, soit elle n'a pas trainÃ© au ravitaillement, soit elle m'a mis un sacrÃ© vent.
Je bois de l'eau plate, gazeuse, du cola, je mange aussi de salÃ© et du sucrÃ©.
Je dÃ©cide de ne pas trop restÃ© sur place alors je Â« refais le plein Â» du camel avec juste un litre pour ne pas trop me charge.
Je repars avec une mauvaise sensation , celle d'Ãªtre ballonnÃ©, trop de bulle et trop vite mangÃ©.

Bon il faut faire avec, je marche donc encore un peu. J'en profite pour appelÃ© ma femme.
Extrait :
Â« - Oui c'est moi !
- Ã‡a va ?
- Moyen c'est dur dur !
- tu as fini ? (sous entendu Â« dÃ©jÃ Â», deuxiÃ¨me sous entendu Â« ce n'est pas possible que tu ai dÃ©jÃ fini Â»)
- non, je suis Ã la moitiÃ©.
- ah bon !
- oui c'est pas facile !
- Et bien arrÃªte. Â»

Bon alors lÃ il faut que je vous dise Ã vous les tendres Ã©pouses, Ã vous les charmants maris, Ã vous les compagnons fidÃ¨les des petits coureurs que nous sommes, ne dites JAMAIS Ã§a !!! Non jamais, jamais au grand jamais.

Et bien oui dÃ©jÃ ce n'est pas le moment et puis il ne faut pas nous dire cela on risquerait de la faire , mais Ã§a ne vas pas la tÃªte, non ???

Non il ne faut pas dire cela, vous ne pouvez pas comprendre !!!!!!!
Bon revenons Ã la course.
La digestion va mieux, je recours un peu plus. Les jambes commencent Ã faire mal.
Les montÃ©es se font en marchant, les descentes Ã fond (enfin Ã§a c'est relatif) et le plan en courant si possible.
Ballant mallant, les kilomÃ¨tres passent les uns aprÃ¨s les autres, je gÃ¨re l'alimentation et l'hydratation.
Le marathon est passÃ© en 6 h environ (je ne sais plus exactement, dÃ©jÃ un peu fatiguÃ© le garÃ§on !).
Il reste environ deux kilomÃ¨tres pour le deuxiÃ¨me 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 Ã plein nez (Ben oui je vous rappelle que je suis Normand c'est presque innÃ© de Â« sentir Â» la pluie). Il ne faut pas trainer direction le ravitaillement.

MÃªme stratÃ©gie sur le dernier ravitaillement, petit coup d'Âœil, mÃªme constat pas de minipouce, je bois (plus lentement), je mange, plus de salÃ© (fromage, saucisson et tuc) je remplis d'un nouveau litre ma poche Ã eau.
J'attrape une compote de pomme avec une cuillÃ¨re (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 kilomÃ¨tres normalement (en fait 10 ou 11) avec une fin de parcours moins agrÃ©able, plus monotone.
Pas trÃ¨s agrÃ©able.
Je suis presque plus qu'en mode marche, je cours quelques centaines de mÃ¨tres puis je marche encore, je marche, Â« je marche seul dans les rues qui se donnent Â» ah non Ã§a c'est dÃ©jÃ pris par quelqu'un, un certain JJ Goldman !
Bon donc je marche, le loin des quais (Ã§a c'est pris par personne !!) je cours (un peu, presque pas), la pluie est maintenant lÃ , j'en profite pour sortir ma veste de pluie (et c'est du matÃ©riel obligatoire sur cette course, donc je la montre !)
La tour Eiffel semble grandir, elle se rapproche, je la touche presque, elle est lÃ Ã une portÃ© de foulÃ©e (enfin un peu plus), ...mais, mais mais il me fait quoi ce bÃ©nÃ©vole ?
Il me fais signe de tourner Ã 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 Ã§a ce n'est pas bon pour les jambes !!! Ouille, ouille !!!

Bon lÃ sur le moment je n'ai pas vu le piÃ¨ge. Et oui si je traverse la Seine, je m'Ã©loigne de la tour Eiffel et donc il faudra Â« retraverser Â» la Seineâ€¦. Donc Â« re -escalier Â» pour la montÃ© et pour la descente.
C'est mathÃ©matique !!! 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 manÃ¨ge) le chrono sur la droite de l'arche indique 8 : 00 : 27.

Yes !!!! Je suis FINISHER de l'Ã©cotrail de Paris version 50km vendu 55 km gagnÃ©.

Merci Ã vous tous pour votre soutien (physiquement comme Pgaz ou Sydoky, dÃ©matÃ©rialisÃ© par SMS ou Mail ou encore en pensÃ©s) 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.