

**ECOTRAIL DE PARIS – 82.5km**  
**Samedi 26 mars 2011**



Nous avons remis ça...l'année dernière à cette même époque nous nous lancions dans l'inconnu avec ce trail de 80km, notre première longue distance. Nous avons finis, heureux, en 10h36 cette belle course !

Et bien on a aimé, puisque nous y revoilà !

Cette année, nous sommes plus nombreux du club Rumba à y participer : Laurent, Pascal, Manuel (présent l'année dernière déjà), Daniello, Stéphane, Philippe et moi (Sans oublier Benjamin qui s'aligne sur le 50km, première grande distance pour lui).

Morgan a malheureusement déclaré forfait quelques jours avant la course suite à une blessure...pour mieux repartir sur le prochain objectif, l'Annecime.

Pour rappel, l'écotrail de Paris c'est une course nature pour Paris et sa proche banlieue, c'est cette année la 4ième édition qui nous propose après 80km de découverte des sentiers de la Région Ile de France de rallier la ligne d'arrivée située ... **au premier étage de la Tour Eiffel !!!**

Je ne représente pas le parcours, matériel obligatoire, ... (pour ceux qui n'auraient pas suivi, aller voir le cr de l'année dernière sur notre blog).

Une nouveauté par rapport à l'année dernière : un ravitaillement de moins...ben voyons !

Donc ravito aux kms : 23 , 56 (c'est entre ces 2 là qu'il ne va pas falloir se rater) et 73, et l'arrivée...tiens d'ailleurs, c'est sensé être un trail de 80km, mais l'arrivée est annoncée au 82 ou 83<sup>ième</sup> suivant les textes...hummmm, à suivre !!

- **Préparation**

La préparation se passe bien, depuis le début de l'année : Icetrail (30km) en janvier, un Off kikourien de 30km en février, et le trail de Giverny (39km) en mars. Voilà pour les courses 'officielles', sans oublier les entrainements du mardi/jeudi au club, les sorties du samedi et dimanche et la piscine du lundi et vendredi (pas toujours régulier, mais j'essaye de m'y tenir)...bon avec tout ça on devrait être prêts !!!

Dernière semaine, nous optons pour un entrainement club en côte le mardi soir (côtes faites à faible vitesse) et une petite sortie vélo de 12km le mercredi soir pour ma pomme (ben oui on a des nouveaux vélos depuis samedi, faut bien les étrenner ☺ ), c'est juste histoire de hein...

- **J-1**

Je continue de boire mon Malto, pourtant cela me procure quelques maux de tête, comme la dernière fois...va falloir que je regarde ça de plus près pour la prochaine course, voir si je peux remplacer le Malto par autre chose d'équivalent.

A l'heure du déjeuner je m'octroie une pause près des étangs de la minière avec mon

encas : dire que demain à la même heure je passerai à quelques mètres d'ici. Cela me fait tout bizarre, et je commence à me poser plein de questions : ai-je bien fait de remettre ça ? vais-je de nouveau y arriver ? ...bref un peu de panique mélangée à de l'envie d'y être et d'en découdre maintenant. Le temps est super, il est annoncé un peu plus frais pour demain, ce qui est peut être très bien en fait !

Donc retour, nous sommes vendredi 25 mars, 18h30, rdv aux pieds de la tour Eiffel avec Philippe pour prendre possession de nos dossards et signer la chartre éthique.. Nous croisons des amis, Laurence et James qui s'alignent pour la première fois sur 50km, et quelques kikous. Ce sera les n° 622 et 625 (notre classement de l'année dernière en fait, c'est sympa), y'apluka...

Aurélié nous a appelé pour nous signaler qu'elle courrait la première portion avec nous dans le cadre de sa préparation à Jouy (35km) dans 8 jours, c'est vraiment sympa ! Et visiblement plein d'amis du club devraient être dans les parages pour nous suivre en vélo, de quoi nous donner la 'patate' ! J'aime ces encouragements sur le bord du chemin, ça me porte, ça me donne vraiment envie de continuer, **j'adooooooooorre** (merci à vous tous d'avance) !

Nous repartons de la Tour Eiffel avec nos dossards et nos sacs (que nous laisserons au départ, et retrouverons à l'arrivée à Paris). Je reçois juste au moment de partir un SMS de ma nièce qui me dit qu'elle part accoucher...je promets à ce moment là de dédicacer au petit ma montée des marches, je n'ai plus le droit de ne pas y arriver donc, il faut assurer !!!

Allez nous rentrons à la maison, faisons le point sur notre sac complet, je check tout le matériel obligatoire : sifflet, couverture de survie, nourriture, eau, lampe+piles, brassard, téléphone (INDISPENSABLE mon téléphone, d'abord pour recevoir des SMS, hé oui je compte bien que tous mes fans pensent à moi...et puis pour prendre des photos et vidéos tout au long du trajet), coupe-vent, bande élasto, gels, barres, ....je pèse mon sac avec 1,5l d'eau : résultat 3,1kg ! Bon ben falloir faire avec, je n'ai que le strict minimum, je ne vois pas ce que je pourrais enlever de toute façon.



Le matos

Accrochage du dossard sur le t-shirt, tout est prêt, on va manger notre plat de pâtes ! Couchés vers minuit, la nuit est assez bonne, mais je suis réveillée vers 6h45, pas moyen de se rendormir, la course se dessine dans ma tête...

#### • Jour J

Nous prenons un petit déjeuner 'normal' : thé, tartines, beurre, confiture et yaourt pour moi. Nous prévoyons de manger un bout de Gatosport avant de partir, vers midi.

Notre ami Marc vient nous chercher vers 11h, et nous partons vers la base de St Quentin...l'aventure commence !

De nombreux coureurs sont déjà là, nous retrouvons de suite Annette, Daniello et Aurélie. (Elle n'est donc pas inscrite à la course, mais m'accompagne sur les 22 premiers km jusqu'au ravito de Buc).

Nous nous dirigeons vers la tente de départ, posons nos sacs, et retrouvons toute l'équipe : Morgan est là aussi pour nous donner ses encouragements, sympa !

Allez, le briefing, bon on n'écoute rien comme d'hab...juste pour nous dire que par rapport à l'année dernière ils ont supprimé un ravito, et ajouté 2,5km, bon que des super nouvelles !

Petite tape dans les mains amicales à mes compagnons de galère...

- **Saint Quentin – Buc : 22km**

12h30 - 10s, tout le monde égrène les secondes 1 à 1, et nous déclenchons nos chronos, c'est parti pour quelques heures...

Le départ sur un terre plein d'herbes, plein de trous : il faut faire attention pour ne pas se fouler une cheville, ca serait dommage de ne faire que les 500 premiers mètres, j'imagine la déception !! Il est prévu de retrouver Aurélie 1km plus loin environ. Tout le monde part devant moi (sauf Stéphane je crois), je prends mon rythme, seul Laurent est à mes côtés.

Les encouragements sont nombreux, j'aperçois Marc, Daphné et Clémentine, puis les copains de Rumba (Laetitia, Elisabeth, Hyacinthe, Michel, Kamel, Jean-Pierre, Valérie, Jean-Luc, Marie-Claire, Marc...j'espère ne pas en oublier), c'est chouette ! Ca y est voilà Aurélie qui se joint à moi, elle va me 'coller' pendant 22 km ! C'est trop cool !

Le tour de base se termine, revoilà nos copains de Rumba sur la fin de la base, ils sont en VTT, et comptent bien nous suivre un moment !!

Juste avant de sortir de la base, un caméraman nous suit et me tend un micro : il me pose plusieurs questions, me filme, c'est bien agréable ma foi ! Je me sens presque 'star' ! Bon allez redevenons sérieux, les pieds sur terre, c'était sympa, mais j'ai des km qui m'attendent !!! Je rends le micro et l'on traverse maintenant Guyancourt pour se rendre vers les étangs de la minière. Plusieurs kikous nous encouragent, Caro et Patricia notamment, c'est très sympa.

Nous arrivons sur les lacs de la minière, mon terrain d'entraînement du boulot, de nouveau un petit coucou des rumbaiens (ils vont être crevé !!)

Nous faisons un tour sur le haut des 2 lacs, puis partons vers Buc. Aurélie me donne un bon rythme, nous sommes sur un 10,2 de moyenne environ, pas mal pour moi sachant que j'en ai plus de 80 à faire, il ne faut pas que je m'emballe non plus, mais je suis bien, donc je garde ce rythme. Mon ami Michel est là aussi en vélo pour nous soutenir et nous photographier !! Que de monde qui ont pensé à nous, je me répète mais ca fait vraiment chaud au cœur !

Vers le 16<sup>ième</sup> km, je signale à Aurélie que cela commence à me froter sous le pied...pas bon signe : faut vous dire que mon problème ce sont les ampoules ! Alors depuis 10jrs je fais séance tanin et crème NOK matin et soir, et je me suis achetée des belles chaussettes double épaisseur, 'anti-ampoule' qu'ils disaient...hummmm.ai-je fais le bon choix ??

Allez, c'est déjà l'arrivée à Buc, Annette et sa petite fille sont là pour m'accueillir, Marc et les filles aussi !! Je me mets par terre et enlève direct ma chaussette pour ajouter une bande élasto sous le pied, pendant ce temps là, Aurélie me ramène de l'eau, du cake, bref tout ce qu'il me faut pour me ravitailler !! Je file remplir ensuite mon camel back, et repars pour la suite (du coup j'en oublie d'aller voir mon ami Bernard qui tenait le

ravito...désolée...). Encore un grand merci à Aurélie pour ces 22km qui sont passés tous seuls, on a bien papoté toutes les 2 !! C'était bien cool, un bon moment passé toutes les 2, enfin j'espère aussi pour elle ☺ !

- **Buc – Chaville : 34 km**

Je repars donc toute seule, la route va être longue maintenant...

A peine repartie vers la forêt, les Copains de Rumba sont là, tous à hurler mon prénom, ça fait chaud au cœur !!! Ca booste vraiment, merci à vous tous pour ces moments chaleureux !

Une belle côte nous attend maintenant, je passe en mode marche active ! Je ne suis pas trop mal dans les côtes en fait, mais sur les cuisses comme d'habitude et c'est parti.

Je retrouve sur le chemin tonton trailer de kikourou, qui est là pour prendre les kikous en photos, super sympa.

Et puis les rumbaiens de nouveau, cette fois je sors mon appareil et les filme, ils chantent, m'encouragent, que de la bonne humeur, cela fait du bien ! 2h48, 26km.

Par contre mes pieds me font de plus en plus mal, et j'ai un peu peur pour la suite...ça ne se présente pas très bien cette histoire !!

Je reçois de très nombreux SMS depuis le départ : des encouragements d'amis, de collègues, de la famille, c'est vraiment chouette ! Et j'en attends un tout particulièrement, c'est celui qui va m'annoncer la naissance de mon petit neveu franco-américain, en direct de New York, mais pour l'instant pas de nouvelle, il se fait attendre ce bougre...j'attends...

Je n'ai pas le temps de lire tous ces SMS en direct, alors je guette les côtes pour ce petit plaisir, heureusement, sur cette portion elles sont nombreuses ☺

28,5km, 15h34 : ca y est je reçois un SMS, ma nièce Typhaine vient d'accoucher... youhou ! Allez je repars de plus belle, je vais essayer d'oublier mes ampoules et penser un peu au bébé...

3h14 de course, 30km.

Nous entrons maintenant dans la forêt de Meudon.

De belles côtes de nouveau, tout le dénivelé est quasiment entre ces 2 ravitaillements, les 22 premiers km étaient assez plats, les 10 derniers le seront aussi, entre il faut avaler les 1500m de dénivelé annoncés.

Le chemin n'est pas tout à fait le même que l'année dernière, je ne reconnais pas tout...malgré mes douleurs aux pieds je me fais plaisir, reste sereine pour l'instant.

Cependant les douleurs vont s'intensifier, je m'imagine bien mes ampoules sous le pied, et le malheur c'est que les 2 pieds me font souffrir...je suis un peu énervée contre ça quand même !!

Km 34, 3h46 : gros coup de mou, fortes douleurs aux pieds, cela me brûle, j'ai vraiment peur de la suite...

36<sup>ième</sup> : je croise de nouveau Jean-Luc et Marie-Claire qui me proposent des Compeed pour mes pieds, je repars finalement sans, je pense que ça va aller...ils me signalent Manu juste devant. De nouveau de belles montées à avaler, je marche, toujours assez rapidement, d'ailleurs je suis loin d'être ridicule dans les montées par rapport aux autres coureurs, j'en double quelques uns ☺

40ième : THE cote ! Dur dur...

Et là, de grosses douleurs soudaines dans les cuisses, des crampes terribles, noooooonnnn !!! C'est pas vrai pas ça !!! Ampoules + crampes...je risque de ne pas aller loin...bon ne paniquons pas, cela va passer..je bois et n'oublie pas de m'alimenter régulièrement : j'ai pris une barre et un gel, et bu pas mal pour éviter les crampes justement ! Cependant je fais attention à mon eau car il y a 34km sans ravito à gérer, il

faut faire attention !

Heureusement les crampes ne s'éternisent pas, je bois beaucoup, et au 43<sup>ième</sup> je repars de plus belle, je suis à nouveau bien (mis à part les ampoules bien sur mais j'essaie de les oublier, même si c'est difficile...).

47<sup>ième</sup> km, une côte pour monter sur l'observatoire de Meudon. Ensuite quelques pavés et traversée du parc de l'observatoire. Des SMS réguliers de Philippe m'indiquent aussi qu'il a des problèmes de crampes, aie aie aie..



A ce niveau là nous voyons la tour Eiffel, il reste juste 35km à effectuer...arghhh !

Km 48,8, un contrôle : couverture de survie, brassard et lampe, tout y est, je peux repartir !

Par contre, ils annoncent être au km 46, et moi j'ai 48,8 à mon GPS, espérons que c'est moi qui dit vrai !

J'en profite pour mettre mon brassard au bras, ca sera fait, pas besoin de le re-ranger !

Le tonnerre gronde depuis quelques temps, et le ciel s'assombrit...hummm...nous n'y coupons pas, la pluie arrive, et une bonne averse qui plus est : tous ou presque s'arrêtent pour mettre le k-way, mais je décide de faire l'impasse, je n'ai pas froid et je continue en t-shirt. Le terrain devient vite boueux, il pleut vraiment beaucoup !!

Je rentre mon téléphone dans le sac, car ce sont maintenant des trombes d'eau que nous recevons...Heureusement cela ne va pas trop durer, je dirai 30 bonnes minutes environ.

Je reprends un bon rythme maintenant, le ravito n'est plus qu'à 8km, je n'avance pas trop mal...mes ampoules ont du éclater, car elles me font 'un peu' moins mal, j'arrive à faire abstraction de la douleur et penser à autre chose.

Je gère bien mon eau, et ma gourde n'est pas tout à fait vide lorsque j'arrive enfin au ravito. Odile m'accueille, et me signale que Manu va s'arrêter là...les autres sont passés, tout va bien !

Je retrouve mon caméraman du départ, et j'ai le droit à une nouvelle interview ☺

Je discute 2min avec Manu, avale une soupe chaude, un Tuc ou 2. Je mets mon buff kikourou en mode 'bonnet' et ma lampe car il commence à faire sombre maintenant, nous n'allons pas tarder à devoir l'allumer.

#### • **Chaville – Parc de Saint Cloud : 17km**

Allez c'est reparti pour une portion de 17km. J'ai un bon souvenir de cette partie, la nuit tombe, le silence s'installe, je suis seule : d'ailleurs c'est marrant, très souvent, un groupe de 5/6 coureurs est devant moi, un autre derrière à 50m environ, et moi seule au milieu...étrange...mais ca me va, je me confie à mon téléphone en mode 'film' pour quelques impressions de courses régulièrement (voir film sur le site), et continue mon petit bonhomme de chemin dans la nuit.

63<sup>ième</sup> km, 8h de course. Il me reste 10km avant le prochain ravito : depuis le début en

fait je marche par étape. Je me fixe chaque ravito comme but, me représente les distances les unes après les autres. Il m'en reste maintenant 10 puis 10 ensuite. Dans la tête je me fixe 10 : on verra les suivants plus tard !! Et je m'imagine : 10 c'est une petite sortie du mardi soir vers le mur, ou à peine la boucle du samedi matin avec les amis... allez c'est pas grand-chose, Anne, ça va le faire...

Allez j'avance bien, j'oublie mes ampoules, pense au ravito, et commence à bien me représenter l'arrivée !! Philippe m'annonce le ravito au 71<sup>ème</sup> et non 73<sup>ème</sup> comme prévu, je relance la machine, avance bien, double pas mal de coureurs. Beaucoup s'étirent, beaucoup vomissent... toujours impressionnant... j'espère qu'ils pourront repartir...

Juste 1km avant le ravito j'aperçois Pascal Il a également des crampes ! Je ne pensais pas le revoir... sa préparation a été un peu bousculée par une entorse à la cheville, alors il lui manque quelques sorties forcément. Je le passe, et on se retrouve au ravito, il repart ensuite juste devant moi.

Je m'arrête, avale une soupe (je me brûle la langue d'ailleurs, manquait plus que ça, leur soupe est bonne mais bouillante !), remets un peu d'eau dans le Camel back pour finir correctement, il reste quand même encore 10km à effectuer, il ne faut pas négliger la boisson, ça peut être encore long !

#### • Parc de Saint Cloud – Tour Eiffel : 10km

72<sup>ème</sup>, 9h de course, je sors du ravito, j'ai pas trop mal couru dans ces 10 derniers kilomètres passés finalement. Allez de nouveau une portion de 10km à avaler, et puis ça sera le bonheur, l'arrivée ! Maintenant je sais que c'est gagné, quoi qu'il arrive je vais terminer, je pense que le chrono ne sera pas meilleur que l'année dernière, mais peu importe, les ampoules ne m'ont pas aidé, le principal est de finir.

Je reprends Pascal dans la descente. Une grande descente qui nous amène sur les quais, l'objectif ne va pas tarder à être en vue maintenant, le bonheur est proche..

Cette portion n'est pas la plus agréable, nous arrivons par le pont de Sèvres, puis les quais, les passages devant les péniches, bétonnières, le long du trafic ... les relances sont difficiles, je fais plusieurs marches de quelques secondes, je repars, je remarque, ...

Et puis ça y est, la tour est là, elle m'attend ! Toujours aussi belle !

Je reçois un SMS de Philippe, il est dans la tour, à lui le bonheur !!! Il me reste environ 3/4km.



Heu, zêtes sur que c'est le bon sens là ??!??

Je finis avec Ouster et TomTomtrailer qui est venu faire les derniers km avec lui, ils me passent, je les repasse...

Dans le dernier kilomètre un groupe de 5/6 jeunes se jettent tout un coup sur mon voisin 'ouais, super, waouh', ils l'entourent, le félicitent,... je me sens tout d'un coup un peu

seule...et puis l'un deux, sans doute par 'pitié' à l'élégance de venir vers moi : « super, bravo madame », très sympa !

Voilà, les dernières marches du quai Branly s'offrent à moi, plein de monde pour nous accueillir : touristes, famille, amis...je traverse la rue, et des barrières nous offrent un chemin 'royal' jusqu'au pied de la tour. Et là, magique, c'est pour des moments comme ça que je cours je crois, tout le monde nous acclame, des 'Allez Anne' à profusion, j'aperçois Marc en délire ☺, je m'arrête lui faire la bise, et repars vers mes marches ! Land (olivier de Kikourou) est là aussi, c'est super...

Allez, la dame me tend mon ticket d'entrée, et c'est parti pour 369 marches !

Je prends mon iphone pour filmer et prendre des photos, et comme promis je dédie cette montée à mon petit neveu Valentin, séance émotion...je craque...



Je double 2 coureurs dans les escaliers, d'ailleurs vous n'allez pas me croire, savez vous pourquoi je les ai doublé : je me suis dit, juste devant toi comme ça Anne, ils vont te 'pourrir' ta photo d'arrivée...non mais je rêve après 82,5km je pense à ça...donc me voilà seule devant la ligne d'arrivée, et à ce moment là, je rigole car juste derrière la ligne, assis sur une chaise, c'est Philippe qui m'attend et m'accueille !!! ☺ ☺

Photo officielle, bisous à Fil, félicitations, ça y est, 10h34'10 je l'ai fait !

A peine franchie la ligne, je reçois un SMS de Michel, il devait être scotché au suivi live sur son écran ☺



Je récupère mon cadeau : t-shirt technique rouge 'finisher' sympa, et nous allons vers l'ascenseur pour redescendre...contrairement à l'année dernière il ne pleut pas, et nous

n'attendons pas trop. Philippe a très mal aux cuisses, et moi aux mollets, j'ai même l'impression qu'ils vont lâcher ! Les quelques marches de sortie de la tour sont épiques pour tout le monde !!! Une bande d'éclopés !

Marc nous accueille, trop fort ce Marco...une dernière photo, un passage sous la tente pour avaler un petit sandwich, histoire de, et nous repartons vers le gymnase (en navette électrique, bonne idée de l'organisation !!) récupérer nos affaires. La traversée du stade sera une épreuve pour Philippe tellement ses cuisses lui font mal. Nous récupérerons des affaires bien sèches, cela fait du bien, et Marc nous ramène gentiment à la maison. Le long des quais, certains courent encore, courage à eux...

- **Impressions à j+1**

Nous nous réveillons tôt et nous avons très mal dormis, ne sachant pas dans quelle position se mettre : mal au dos, aux cuisses, aux pieds...

En plus il y a ce changement d'heure...mais bon, il faut se lever, nous avons des amis à aller encourager sur le semi de Baily/Noisy !

- **Quelques chiffres pour terminer...**

Plus de 2kg de perdus sur la balance, 6l d'eau avalés...un peu fatiguée quand même...il va falloir se requinquer !

1892 partants dont 150 femmes. 1478 arrivants, dont 114 femmes.

Le premier termine en 6:28:20...la première en 7h43...

Concernant nos résultats :

Place	Nom	Temps	Place/catég
84	Daniel OLIVIER	8 :30 :21	4
462	Philippe LELEU	10 :06 :53	188
531	Laurent QUINSON	10 :14 :52	218
629	Anne LELEU	10 :34 :10	17
709	Pascal MORICLET	10 :44 :26	288
1423	Stéphane LE VAILLANT	12 :23 :57	555

Manuel a abandonné au 56<sup>ième</sup> après 6h45 de course.

Sans oublier Benjamin qui finit son premier 50km en 7h30 ! Bravo !

- **Merci...**

De nouveau un grand merci à Marc, on lui a encore bien rempli sa journée avec nos conneries...

Merci à Aurélie pour cette première portion bien agréable !

Merci à tous nos supporters, amis, collègues, rumba-iens, familles, kikourou, ...des supporters géniaux !

Merci à tous les bénévoles qui animent cette course.

- **Et prochainement...**

- 1<sup>er</sup> mai : trail des portes du Vexin, 36km
- 8 mai : course de Cernay, 8km en binôme avec Aurélie dans la boue et l'eau, histoire de passer un bon moment
- 29 mai : trail de l'Annecime, 78km, 4400D+, le grand défi de l'année...