

Récit de mon premier "grand" trail : l'Écotrail de Paris 50Km (ou plutôt 55Km)

Par quoi commencer ? Peut être par reprendre quelques granules d'arnica.....:-)

Trêve de plaisanterie, le 20 mars 2010 en nous rendant sur Versailles en voiture avec mon épouse nous sommes bloqués au feu à la porte des matelots et assistons au passage des coureurs du 50K venant de partir.

Premier contact avec l'écotrail et première admiration de partir d'un cadre aussi sympa, une envie d'y participer en 2011 germe dès cet instant..

Novembre 2010 me voilà donc inscrit sur le 50K même si j'avoue que le 80K et son arrivée au premier étage me faisait de l'œil. Cependant conscient de mes capacités je préférais rester raisonnable et me contenter du 50K pour 2011.

Me voici donc parti pour une préparation avec des sorties longues (pas assez j'avoue), des sorties par tous les temps avec mes collègues du club, un Off2Ouf avec les kikouriens. Un changement de taff en début d'année m'a par contre bien cassé les pattes avec un changement de rythme et surtout deux déplacements (en deux mois) de courte durée avec un bon décalage horaire à gérer.

Ce sont donc dans des conditions que je qualifierais de « correctes mais sans plus » que je me présente en ce samedi 26 mars dans le parc du château de Versailles. Carton rouge pour l'organisation (et bien le seul car tout le reste était top) le lieu de départ n'est pas du tout celui indiqué depuis le début mais juste à côté du château. J'ai pu être informé grâce à un coureur sympa croisé dans le parc sinon pas d'infos, je filais droit au fond du parc.

Coté tenue et équipement obligatoire j'ai suivi à la lettre le règlement en ajoutant toutefois une petite touche perso avec le gobelet qui fera mouche au second ravito....Je revêts pour la première fois également le maillot flashy des RUMBA mais sous le camelbak on voit pas grand chose. Je serais le seul du club sur cette distance ce qui est dommage car courir à plusieurs et notamment sur une telle distance peut être un sacré facteur de motivation. Y sont tous sur le 80K, les RUMBA's tous des fadas....Cependant la sympathie des traileurs est telle qu'il est très facile d'engager la conversation vu qu'on est tous dans le même bateau.

Arrivé juste avant le briefing avec ma moitié qui fit office de coach suiveuse (et qui m'a bien aidé dans les moments difficiles), je me place sur ligne vers la moitié du peloton et écoutes sagement le briefing Puis l'hymne de départ retentit...bon autant être franc c'est pas de la trempe d'un Vangelis comme on peut entendre au départ des CCC et UTMB mais ça à le mérite d'exister quand même.

L'émotion est quand même là au départ car je m'apprête à parcourir ma plus grande distance jamais courue en course. Le départ est donné et nous déroulons tous dans la joie et la bonne humeur, je suis agréablement surpris par la proportion de femmes présente sur cette épreuve



et globalement sur le trail que je pensais une discipline davantage masculine (presque 20% de femmes au départ).



10H30 : Un petit texto de la part d'Anne pour lancer le maintenant légendaire "hop, hop, hop" et c'est parti les fauves sont lâchés.

Les premiers kilomètres se passent en douceur et je suis très content de faire un tour quasi complet du grand bassin en croix du château car c'est un de mes lieux d'entraînement privilégié. Par contre comme tout départ que je prends, l'effet euphorique

est là et je pars sur des bases un poil trop rapides, je me force donc à ralentir notamment avant d'attaquer la forêt.



La vraie verdure arrive dès la sortie de Versailles et nous pouvons enfin respirer hors du bitume, je me tiens une règle dès le départ d'hydratation d'une gorgée toutes les 5 minutes. Cependant, cela me provoque un léger point de côté en continu sur les 10 premiers kilomètres. J'espace donc toutes les 8-10 minutes et commence à m'alimenter avant d'avoir faim. Ayant englouti la moitié d'un gatosport tôt le matin, je n'ai pas vraiment d'appétit mais préfère anticiper car phobie de la fringale qui entrainerait un abandon selon moi.

Arrivée à Buc et premières côtes, tout le monde se suit sans dépassement, on est quasiment tous sur le même rythme et c'est plutôt sympa. Le cadre est agréable, le soleil présent et je tombe les manchettes très rapidement car je monte en température. Je continue mon petit bonhomme de chemin en reconnaissant une grande partie du parcours fait en Off avec les kikouriens.

Le premier ravito est prévu au 26Km et je vais pas vous mentir je l'attendais avec impatience, cependant au 27ème pas de ravito, et le bouquet....une très grosse côte qui menait à ce dernier qui au final était au 28ème. Je suis arrivé à ce ravito après 3H21 de course en bien mauvaise condition. Ayant relâché un peu la régularité de mon hydratation car le parcours me demandait davantage d'attention j'accuse le coup.

Heureusement ma moitié est là pour me remonter le moral (et les bretelles :-)) mais je fais un bon break de 15 minutes histoire de reprendre des forces et c'est reparti. D'autre part je vais pas me plaindre car beaucoup de mes voisins de ravitos se plaignent de leur pieds et certains semblent au bout du rouleau.. Donc hop, hop, hop !



Tout va bien jusqu'au 31ème kilo (c'est précis vous allez me dire mais à partir de ce moment là les mètres n'ont jamais défilé aussi lentement d'ou l'exactitude des chiffres). J'ai compris que j'allais faire la connaissance d'un grand inconnu pour moi le MUR. Première réflexion, c'est normal la plus longue sortie que j'ai faite faisait 30 bornes justement donc la machine va repartir mais.....non, je marche, je marche je tente de relancer mais après quelque dizaines de mètres je replonge.... pourtant sur du plat....Je décide alors d'utiliser un outil peu commun sur une course mais qui m'a bien dépanné sur le coup. Je décide d'appeler ma moitié pour lui faire part de ma situation mais là même les mots peinent à sortir, tant bien que mal je prends sur moi et je repars vers le second ravito. Le peloton s'est tellement effilé qu'on a vraiment l'impression de courir seul ou juste avec quelques personnes en ligne de mire.

Point positif pour moi, je double quelques concurrents atteints de bonnes crampes et de mon coté c'est le zéro pointé à ce niveau là, tant mieux pourvu que ça dure !!

Le second et dernier ravito est annoncé sur le papier au 44ème mais là encore petit décalage de deux bornes. Je dois quand même noter que mon moral s'est particulièrement remonté quand je surveillais sur la montre le passage au 42,2Kms....marathonien ! Je sais c'est peut être débile mais je n'ai pas encore fais de marathon et ça m'a bien fais plaisir de passer cette distance même si mon temps me reléguerais à la voiture balai dans une config marathon route (5H41)



Au bout de 6H je rentre dans la zone "de repos".

Le ravito de St Cloud est très bien garni avec pas mal de salé mais j'ai pas trop osé la soupe. le Tuc passe plutôt bien et change des gels et autres pâtes de fruits énergétiques dont je commence à saturer.. Je sors pour cette occasion mon gobelet déniché en urgence la veille au soir dans le sac pique nique.....une bénévoles du ravito en est tombée sous le charme "dites donc vous z'avez la classe vous...."Forcément avec mon gobelet style verre à vin ça se remarque :-)

Descente vers Paris et retour (hélas) auprès des voitures et sur le bitume. Le parcours est quand même pas trop mal

pensé quoique vicelard par les détours qu'il impose avant d'arriver aux pieds de la dame de fer.

D'ailleurs, autour de cette dernière un ciel plus que menaçant se profile et ne m'inspire guère confiance. Le téléphone sonne au 51ème, ma femme est sur la ligne d'arrivées et m'indique que cette dernière est sous des trombes d'eau. Je m'arrête de suite et décide donc d'enfiler en préventif mon coupe vent afin d'anticiper au cas où .

Gagné!! Quelques centaines de mètres plus loin des trombes d'eau s'abattent sur nous et de nombreux coureurs sont un peu en panique en train de vider leur sac pour dénicher leur coupe vent, d'autres inflexibles courent toujours en T-shirt sans prêter attention au déluge. Moi je rigole...je suis au sec et en plus une bonne pluie permet de rafraichir l'ambiance devenue lourde et orageuse ces dernières heures.



Cependant j'alterne marche et course dans des montées de quai car je commence à attaquer la réserve. Je ne peux pas dire que je fus stoppé par une douleur en particulier mais je pense que la lassitude s'est emparée petit à petit de moi (et la semi-déception de finir un trail en ville...et en dehors de mon objectif de temps fixé à 6H30-7H avec ravitos inclus)

J'essaye de relancer tant bien que mal mais connaissant bien ces quais de Seine je n'imagine pas une arrivée au 53ème et ne me crame pas de trop car j'ai bien deviné que j'allais avoir 2 bornes de plus à gérer.

Comme prévu, une fois le 53ème passé je suis encore bien loin de voir l'arche de l'arrivée et continue de trotter tranquillement et de marcher quelquefois. En y repensant je me marre mais sur le coup ça me faisait rager, je me tapais la bourre avec un gars qui avait décidé de ne plus courir mais de marcher vite. Ainsi dans mes phases de course je le doublais mais dès que je marchais à mon tour il me redoublait.....

Puis enfin le 54ème est passé et je vois au loin l'arche bleue ornée du nom de l'équipementier partenaire. A partir de ce moment là, je me lâche et commence à accélérer comme sur la fin d'un 10K (me demandant encore ou j'ai pu trouver cette énergie) alors que tous ceux à coté de moi finissent visiblement difficilement voire complètement cramés.

Une fois la ligne passée et mon T-shirt récupéré, je ne peux que me poser sur un banc même trempé car je ne le suis pas moins.....et au final bien rincé aussi.

Arrivée à 18H00 soit 7H30 de course pour 55Km.



EPILOGUE

Premier "vrai" trail , première course longue distance, première sous le maillot des RUMBA, premier ecotrail d'ailleurs aussi, mais aussi première fois que je prenais certains gels et autres alimentations en course (je sais que c'est pas bien je l'ai toujours dit mais je me suis retrouvé à tester des trucs en course faute de prendre le temps de bien préparer les choses).Heureusement j'ai pu bénéficier des conseils expérimentés des Leleu sur ce point ce qui m'a grandement aidé dans mes choix (encore merci à vous 2!!)

Au final donc tout d'abord la joie d'avoir fini et rempli cet objectif même si j'aurais pu faire mieux avec un entraînement plus régulier une meilleure expérience de gestion alimentaire lors de la course. Mon accélération en fin de course m'a montré que j'avais encore du jus mais la motivation d'accélérer n'était plus là. D'un autre côté j'aurais très bien pu ne pas finir comme certains victimes de crampes ou d'hypoglycémie donc au final le bilan est plus que positif.

Une course très sympa à l'organisation au top (encore merci aux bénévoles), aux 44 premiers kilomètres vraiment dépaysants qui m'ont fait découvrir certains coins où il fait bon vivre dans l'ouest parisien. Une dernière partie dans Paris qui est ce qu'elle est mais qui doit mieux passer lorsque l'arrivée se situe au premier étage de la tour Eiffel comme le 80Km.

Maintenant j'attends l'Annecimes avec impatience pour goûter un trail un peu plus court (33Km) mais avec davantage de dénivelé et surtout en montagne....