

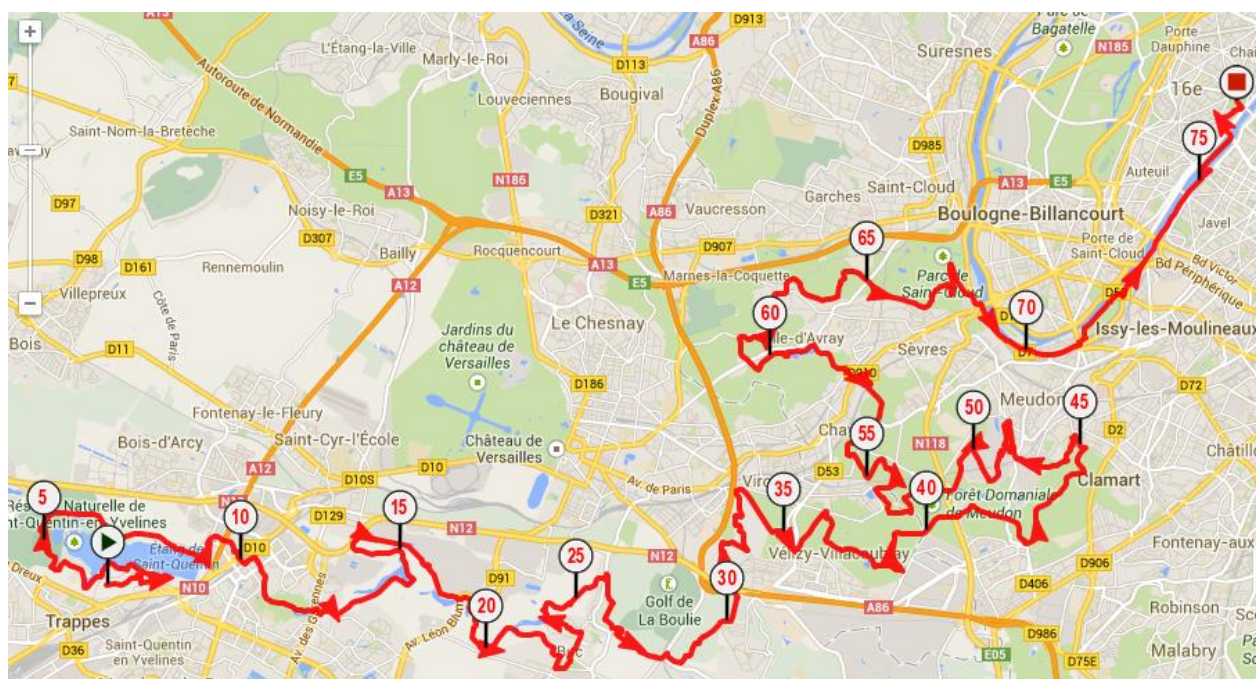
## ECOTRAIL DE PARIS – 80km Samedi 28 mars 2014



Au mois de septembre dernier, je lance un appel sur le forum du club pour savoir si quelqu'un souhaite participer avec moi à l'écotrail de Paris...pas beaucoup d'écho... finalement c'est début février que je m'inscris, suivent Morgan et Arno !

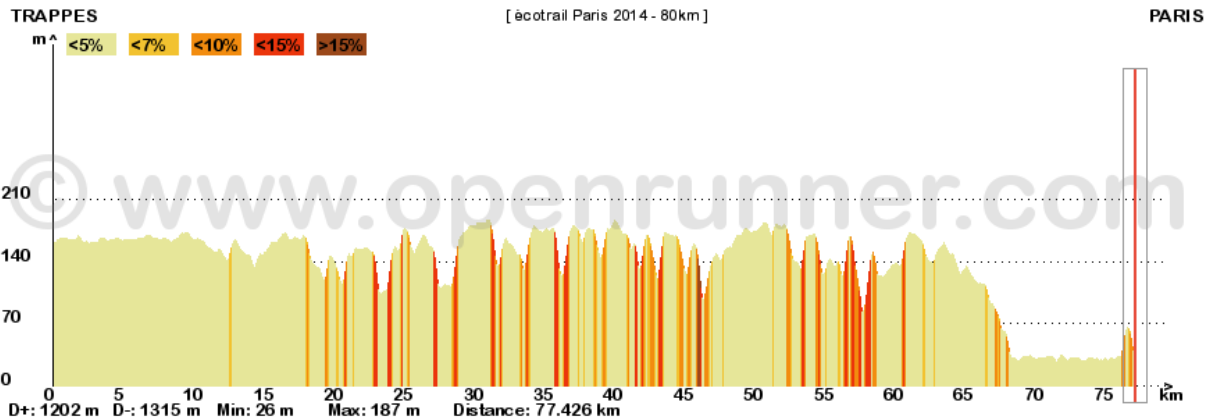
Ça sera donc ma 4<sup>ème</sup> participation, et sans doute la dernière (déménagement oblige). Je me fixe pour objectif de me faire plaisir, courir de nuit est une chose que j'apprécie particulièrement, et l'arrivée de nuit sur Paris me plait !

Cette année, pour cause de travaux, l'arrivée est prévue au Trocadéro ! Qu'à cela ne tienne, ça me convient parfaitement, même si c'est un peu moins magique...



## Position du curseur

Altitude: 48<sub>m</sub> D+: 1202<sub>m</sub> D- : 1315<sub>m</sub> Distance depuis le départ: 77.400<sub>km</sub>  
Longitude: 2.28887° Latitude: 48.86152°



Ça me fait bizarre de ne pas partager cette course avec Fil...

Mon frère me dépose à la base de Loisirs vers 10h30, je ne suis pas en retard... Je rejoins le groupe Kikourou, et fais la connaissance de quelques-uns. C'est bien sympa ! Quelques minutes avant le départ, je retrouve Arno et Morgan de la Rumba, puis Laurent qui est sur le parcours du 80 pour la première fois : il sort d'une rhino, ça risque de ne pas être facile pour lui du coup.

Allez il faut rejoindre le sas de départ, petit briefing, on écoute rien comme d'hab...et pan c'est parti.

Le terrain est super sec, et le premier km bien 'bosselé' : attention aux chevilles...



Un tour de la base quasi complet, que je connais par cœur, je sais qu'il ne faut pas s'emballer les 20 premiers km sont super roulants...je regarde ma montre, 10,6 de moyenne...ha heureusement que je devais partir cool, pourtant je me sens bien, pas d'essoufflement (essoufflée = tu\_pars\_trop\_vite\_Anne\_tu\_vas\_le\_payer\_cash), là bizarrement je suis vraiment bien donc je maintiens l'allure de 10,5 environ.

J'arrive vers le bout du lac, et là les encouragements d'Annette !! Trop forte ! Ils sont déjà à pieds d'œuvre sur le terrain avec Daniello !!! Vraiment sympas...quelques 100m

plus loin c'est Daniello qui m'amène jusqu'au vélodrome et me souhaite bonne route en me disant que la route est longue, et qu'il ne faut pas s'emballer...merci pour ce petit coucou imprévu, le moral est à bloc ! (d'ailleurs je suis étonnée du peu de monde sur les côtés, les autres années les spectateurs étaient plus nombreux autour de la base, il fait beau pourtant. Cette impression sera valable pour le reste des chemins traversés jusqu'à Paris).

J'ai un petit souci avec mon sac...il n'arrête pas de me frotter sur les clavicules...erreur de débutante je crois...hier soir en préparant mes bidons, j'ai voulu 'innover'...(jamais\_innover\_Anne\_un\_jour\_de\_course\_tu\_le\_sais\_pourtant...) et j'ai remplacé un de mes petits par un bidon de Fil plus gros, je me suis dit que comme ça j'aurais un peu plus à boire...et bien ça déséquilibre le sac, et donc frottements...je vais le payer cher...j'essaye de redresser comme je peux le sac, mais rien à faire, ça frotte : alors (comme pour les ampoules avant (avant ?? attendons la suite...), je fais avec et m'imaginer que je n'ai pas mal).

Allez, un petit tour dans St Quentin, la passerelle où on a l'impression de rebondir tellement on est nombreux, très 'space' comme sensation, puis passage vers la gare, et hop on rentre vers les étangs de la minière. Là encore un bout que je connais par cœur jusqu'à Buc. Je sais que les quelques côtes vont commencer, mollo Anne.

Au passage, on a les encouragements des Kikourous avec Sab, c'est bien sympa !

Entre les 2 étangs, on bifurque à gauche et on remonte le ru du bois Robert : ça monte tranquille, mais assez long, je gère, pas de marche, tout va bien, le souffle est encore là. 16km de parcours, 1h34, tout baigne !

Arrivée en haut, du plat et une descente vers l'étang du Val d'or. C'est là que je retrouve avec bonheur mes supporters Rumba : Sandra, Marie-Claire et Jean Luc !!! Cool ! Ils m'encouragent et me signalent qu'ils vont me retrouver un peu plus loin.

Juste après c'est Sab qui à l'entrée du tunnel distribue des bonbons Haribo (tu aurais dû venir Aurélie !!!), je lui pique une fraise Tagada ☺ merci !

Hop on traverse le petit tunnel pour rejoindre l'étang de la Geneste où quelques raidillons nous attendent avant de rejoindre le ravito de Buc quelques kilomètres plus loin.



Et là ce qui devait arriver arriva, en prenant une gorgée d'eau de mon nouveau bidon, paf, le bout se détache et je me retrouve avec l'embout dans la bouche (va être content le Filou...)...ne riez pas...aujourd'hui ça va être une journée sans je crois...hummmm...j'enlève donc l'embout, puis le ressort, et me dis qu'à chaque secousse toute l'eau va sortir...non ça a l'air de tenir, je vais donc continuer comme ça...mais qu'est-ce qu'il m'a pris hier soir à changer ce bidon de \$# »\* !!!

Puis on fait un tour bizarre en ville avec un petit parc et quelques marches : bon je préférerais les versions précédentes avec passage dans la forêt, bizarre...Puis c'est l'arrivée sur le ravito, 24 km au compteur, 2h20, je suis un peu plus rapide que prévu, mais bien donc ça baigne !

Je me dirige vers la gauche comme m'avait demandé Bernard et il est bien là derrière les tables de ravito : je le salut, remplis à fond mes gourdes, prend un bout de banane et repars !

Je mouille bien mon buff aussi qui me servira à me rafraichir.  
3 minutes et 11 secondes d'arrêt : ça va☺, je suis 810<sup>ième</sup>.

Le frottement avait diminué, mais le fait de remplir les bidons à nouveau, la douleur revient...mince...Allez on pense à autre chose !!

A peine sortie du ravito, Aurélie m'appelle pour prendre des nouvelles, sympa. Je l'abandonne car une belle côte m'attend. Le plus gros du dénivelé est là sur les prochains 20km, je le sais, je vais m'économiser, il faut arriver en pleine forme à Meudon.

Nous arrivons ensuite tranquillement sur Jouy où se situe une belle côte : 3h05 de course, près de 30km, la côte est difficile, je marque le coup, un peu dans le dur pour la première fois.



Et puis juste après cette côte, mes mollets commencent vraiment à me faire mal...les crampes sont là...et pourtant ce n'est pas faute de boire !! Je ne comprends pas, normalement les ampoules oui, mais les crampes ce n'est pas pour moi...non zut on ne peut pas rassembler tous les maux de la terre sur une seule traileuse !!! Ce n'est pas juste ça...

Bon faut que je me rende à l'évidence, je marche...la douleur est bien là. 30km, il m'en reste 50...comment vais-je faire ??

J'appelle Fil pour retrouver un peu de réconfort, il me dit de bien boire, de marcher un moment et de récupérer. Je m'exécute, marche bien 500m/1km, le temps défile mais tant pis. Et puis Sandra, Marie claire et Jean-Luc sont justes là ! Les filles vont me faire assoir, me masser les mollets un moment, Jean Luc me donne à boire, et un autre coureur me donne des pastilles de sel : tout ce beau petit monde va me requinquer ! Un ENORME merci à vous tous ! Les spectateurs à coté m'encouragent, les filles leur disent « vous en faites pas, c'est une coriace » « bien sûr qu'on va la retrouver à l'arrivée ! » : hé bien sachez les filles que ces 2 phrases je me les suis répétées un bon nombre de fois pendant les 50km restants !!! Merci merci ☺

Allez, je repars doucement, je me remets à courir, les crampes vont et viennent, j'arrive à reprendre un rythme tout à fait correct.

Le terrain est vraiment très sec, ce qui ne fait pas mes affaires non plus : le moindre caillou est ressenti, la moindre bosse...et allez hop, en plus des crampes, devinez qui pointent son nez !!! Mes ampoules...yahou trop bien ! Non seulement celle du talon droit se fait sentir, mais celle-là j'ai l'habitude (et je la maîtrise tant bien que mal...), mais des nouvelles sous le pied gauche... ; Elle est bonne celle-là ! Tout se ligue contre moi aujourd'hui je crois, bouhouhou...

Normalement quand j'ai mal quelque part, j'essaye de m'imaginer avoir mal à un autre endroit et comme ça ça me fait oublier... (Ok c'est con mais ça marche) : ben là, j'ai mal aux mollets, aux clavicules, aux pieds...bien... et si j'avais mal au bide tiens !!!

Les enfants m'appellent, cela fait plaisir, Jérémy me dit que la prévision de mon temps est mieux qu'il y a 2 ans : oui, mais ça c'était avant les ampoules...à suivre !

Allez, je pense à ma course, je maintiens tant bien que mal un petit rythme, est au 38/39<sup>ième</sup> qui je vois : Annette ! Yesss !!! Ils sont de nouveau là tous les 2 et vont maintenant me suivre jusqu'à l'arrivée, ça c'est cool.

Nous sortons de la forêt au 40<sup>ième</sup> km pour traverser la passerelle de la N118, je suis à 4h43 de course.

Des chemins sympas, de belles côtes et descentes, nous courons à une allure à peu près constante. Les crampes relancent de temps en temps et 2/3 fois je suis obligée de m'arrêter pour m'étirer. Puis je repars, les ampoules se font de plus en plus vives, mais j'essaye de détourner l'attention sur autre chose.

Annette me fait rire car elle me dit qu'elle est trop contente et qu'elle arrive à me suivre !!! Elle rigole...elle est en pleine forme en ce moment malgré ses problèmes de dos, trop forte cette Annette, jamais elle ne se plaint ! Bon en tout cas on passe un bon moment ensemble et c'est le principal.

Danielo me signale que Michel souhaitait venir m'encourager, mais qu'il m'a loupé sur le bord de la route de peu...merci Michel pour l'attention !

45<sup>ième</sup> c'est l'observatoire de Meudon qui se faufile. Annette connaît bien les lieux, on passe dans des jardins, et hop des marches pour monter jusqu'à la terrasse où est mis le point d'eau.

A nouveau mes bidons sont vides arrivée là, je refais le plein (enfin presque, le prochain ravito est à 10km, je me permets de ne pas remplir à bloc, oui je sais ce n'est pas bien, mais ça fait trop mal avec les frottements quand c'est plein...).

Observatoire de Meudon, 46.9km, 5h30 de route, 779<sup>ième</sup>, je gagne 31 places, pas fameux, mais bon avec mes petits soucis c'est pas mal !

Arrêt assez bref, et c'est reparti.

Une petite côte, et paf le coureur devant moi est pris d'une terrible crampe qui l'arrête net ! Du coup petit bouchon derrière, personne ne passe plus...au bout de quelques secondes, je décide de passer sur le côté, pas très pratique mais moi aussi les crampes ne sont pas loin, je ne voudrais pas le payer.

Allez go !

Fil m'annonce par sms qu'Arno est passé 20min devant. Du coup Danielo va accélérer (pas dur pour lui...) et essayer de le rejoindre, Annette continue avec moi.

Le long de l'observatoire, on se fait un aller-retour sur la grande terrasse vers la pièce d'eau de bel air : ce n'est pas le plus drôle, parce qu'on voit les autres juste en face qui reviennent.

Ensuite quelques grandes lignes droites un peu monotones dans le parc de Meudon, mais qui permettent de garder une allure à peu près constante. Les crampes s'effacent globalement, les ampoules se maîtrisent à peu près...j'avance...

Puis à nouveau de belles côtes à l'approche du prochain ravito.

Annette me soutient toujours, je pense qu'on retrouvera Danielo au ravito de Chaville.

10 bons kilomètres après Meudon, c'est donc le ravito de Chaville qui s'annonce : et là je vois Arno sur une chaise...ça ne sent pas bon...il me dit qu'il arrête là, je lui propose de continuer avec moi, mais il préfère stopper, trop fatigué. Dommage.

Je vais me restaurer : tuc, un bout de banane, et je remplis de nouveau mes bidons (et non, pas complètement, 12km m'attendent). Je mets également mon beau bonnet de la Saintélyon sur la tête, ainsi que ma frontale, on ne va pas tarder à en avoir besoin, ça sera fait.

J'hésite à sortir mes manchons pour un peu plus tard, mais vraiment il fait très bon, donc je reste en t-shirt☺.

Je dis au revoir à Annette que je vais retrouver vers l'arrivée, et c'est reparti avec Danielo !

677<sup>ième</sup>, Chaville, 58.1km, 6h56, 102 places de gagnées !!

Et paf une belle côte d'entrée de jeu, on rentre dans le parc de la Mare Adam. Pas mal de dénivelés et des casses pates réguliers.

On traverse ensuite la ville de Chaville et on se dirige vers les étangs de Ville d'Avray.

Je cours à ce moment avec Anne, une amie d'Olivier, on s'est passé, dépassé 2/3 fois c'est rigolo. Et justement Olivier a prévu de faire 10km de course avec Arno depuis les étangs, alors quand il nous voit arriver tous les 3, sans Arno...il est assez surpris : on lui apprend l'abandon d'Arno...bien déçu, il décide donc de courir avec nous, et nous voilà repartis tous les 4 vers Ville d'Avray.

Allure constante, Anne et Olivier se détache un peu dans les côtes, j'essaye de suivre, je sens que Danielo me pousse pour ne pas lâcher, j'essaye de ne pas le décevoir, mais les ampoules sont de plus en plus douloureuses, chaque pas maintenant me fait souffrir...et puis tout d'un coup paf ! Je sens mon ampoule du talon éclater !

Et là c'est le drame...ou presque...impossible de reposer le talon par terre, une grande brûlure dans le pied...ouille ouille ouille....Anne et Olivier continuent bien sûr, je m'appuie contre un arbre, et décide de retirer ma chaussure pour voir si par hasard je peux faire quelques chose. Et là magnifique (hein Danielo ?)...le compeed, du sang, tout gonflé, bref je remets aussitôt ma chaussette, je sais que je ne pourrais pas y faire grand-chose. Grosse douleur au moment de remettre la chaussure également.

Cette fois je me demande vraiment comment je vais pouvoir faire les 20km restants...je marche sur la pointe des pieds, essaye de relancer en posant le talon, rien à faire, c'est

trop douloureux. Je vais donc me remettre à courir mais sur la pointe des pieds, tant pis ! Il faut avancer.

Je reprends sous les encouragements de Daniélo, avec l'idée de m'arrêter au prochain ravito chez le podò. Et puis petit à petit, je reprends une allure convenable, la pointe des pieds chauffe mais bon. Du coup je pose un peu le talon de travers, ça passe...bon...un peu sur le talon, ça brule...bon...petit à petit la douleur s'amenuise un peu, et puis je me « l'approprie », va falloir que je fasse avec ! Le talon se repose petit à petit, j'intègre la douleur à ma course vaille que vaille.

Les « allez Anne, c'est bien là » de Daniélo me maintiennent au top, je ne peux pas lâcher (il a d'ailleurs dit à Michel qu'il me trainerait par les cheveux jusqu'à la ligne d'arrivée au cas où...alors je n'ai pas le droit de faiblir..., et puis je n'en ai pas envie de toute façon, je pense que le moral je l'ai, je vais y arriver !!!, allez hophophop comme dirait le coach).

Nous traversons le parc de Saint Cloud tranquillement, et arrivons au dernier ravito.

Je décide de prendre un peu de salé, car de nouveau les crampes pointent le bout de leur nez. Quelques chips et 1 ou 2 tucs. Je remplis un peu les bidons à nouveau. Avec la douleur des ampoules la douleur des frottements a disparus ! (vous voyez ça marche d'avoir mal ailleurs...).

J'ai en fait décidé de ne pas aller voir les podòs, je pense que je n'aurais pas moins mal après, et on va dire que je me suis 'habituée', je vais finir avec.

627<sup>ième</sup>, St Cloud, 70.6km, 8h37, 50 places de gagnées (y'en a un paquet de plus mal que moi encore...).

Allez, dernière ligne droite : une descente vers les quais, et puis tout droit vers le Trocadéro !

Je déroule dans la descente tant bien que mal, et nous débouchons sur le musée national de la céramique, avant de longer l'île Seguin (pas celui des chèvres hein, le chimiste Armand Seguin...).

Ce n'est pas la partie la plus agréable, on le savait, mais ça sent l'écurie.

Nous traversons ensuite la Seine pour passer sur l'île Saint Germain : c'est là que Bertrand de Kikourou a placé ses pancartes d'encouragements, merci c'est super sympa ces petits mots persos !

On retransverse la Seine, puis on longe les quais en direction de Javel. Je fais quelques petites pauses marches quand le pied me lance trop, j'essaye le moins possible, mais c'est difficile. Daniélo me signale qu'il y a des 'targets' devant, mais c'est vraiment dur de s'y accrocher, désolée...

Cette année on ne passe pas côté Seine 'bétonnière', mais sur le trottoir d'en face pour cause de travaux. Ce n'est pas mieux, mais pas moins bien on va dire, c'est du trottoir quoi.

Et puis voilà Annette qui réapparaît avant l'île aux Cygnes ! Yess ! Elle en aura fait des km aujourd'hui !



Bon ben nous voilà 3 pour un beau finish. Reste 2 km environ.

Daphné m'appelle pour prendre des nouvelles : le suivi m'annonce une arrivée à 22h03, cela devrait le faire.

On arrive au pont de Bir Hakeim, puis bifurque vers la gauche pour monter les escaliers de Passy : c'est bête y'a un escalator !!! Non Anne, tu ne vas pas craquer... allez hop les escaliers, l'écurie est toute proche.

Une dernière côte, et puis c'est la descente le long du Trocadéro pour remonter le long des fontaines.



Ayé une petite tap dans la main de Danielo, sans oublier la petite estrade pour le final ! C'est FI-NI !

Je repense à ce moment-là aux phrases de Marie Claire et Sandra : je ne vais pas les décevoir, ça me fait plaisir ☺

616<sup>ième</sup>, Trocadéro, 80.3km (77,3 à ma montre), 10h04, je l'ai fait... (ON l'a fait).

Je lève les bras, en profite, et souffle un bon coup, récupère mon t-shirt de finisher et retrouve Danielo et Annette pour leur faire la bise et une photo de finishers.



Comme dit Fil, vous avez fait plus que votre job !! Vous m'avez soutenu du début à la fin, c'était juste super ! Merci merci.

Merci à tous les présents sur place, aux sms et appels, trop bons ! Mes enfants m'ont appelé, cela m'a fait plaisir, ils m'ont suivi sur le net en direct, et je sais que ce n'était pas les seuls, merci à tous.

Et puis un p'tit clin d'œil à Fil qui m'a soutenu depuis le gîte en train de cuisiner sa tartiflette du soir !!