

18.03.23, Ecotrail de Paris de 80 km

Étonnante épreuve de trail entre St-Quentin en Yvelines et la Tour Eiffel, de 80 km et quelques 1500 m de D+. Pourquoi étonnante ? Parce que d'une part, nous arrivons à courir les 71 premiers kms entièrement dans la nature avec 2 ou 3 petites traversées de localités. La région est abondamment peuplée mais le parcours était plaisant et tracé sur des chemins et petits sentiers, parfois bien boueux, vu la météo de ces derniers jours. Nous nous croyons perdus dans la nature, mais nous sommes parfois dans une simple bande de forêt. Peu de larges chemins blancs faciles à courir. Dès le départ, nous sommes en pleine nature avec de beaux paysages et tout au long de la course, nous sommes parmi d'autres coureurs, vu le grand nombre d'inscrits. 4 blocs de 500 coureurs de départ séparés de 2 minutes. Avec Julia et quelques amis coureurs retrouvés par hasard sur place, dont Laurent Armand, (photo FB) Christelle et Stéphanie, nous partons dans le 4^{ème} bloc. La première heure, le parcours est bien plat autour du lac de la zone de loisir de St-Quentin. Puis cela va se corser dès le 16^{ème} km environ mais surtout dès le 20^{ème} km. Parfois de beaux becquets, à gravir ou à redescendre. Quand c'est boueux, pas toujours facile de garder son équilibre. Pour ma part, j'avais quelques problèmes en raison que j'ai de la peine à beaucoup appuyer sur mon pied dans les pentes raides, où il n'est pas possible de poser son pied plus ou moins à plat comme sur des marches d'escalier. Si c'est une pente sans aspérité, sans cailloux ou racines qui font des espèces de marche, la pression me procure des douleurs, et mon rendement est très mauvais, car j'essaie de tordre mon pied et de le poser perpendiculairement à la pente. Heureusement, toutes les bosses n'étaient pas toujours aussi difficiles pour moi. Le profil est assez cassé, même si ce ne sont jamais de très longues montées ou descentes, mais on passe d'une bosse à l'autre, d'un petit vallon à un autre. Le passage vers Meudon, dans un parc fait de demeures ressemblant à des châteaux, était vraiment assez bluffant. (Lycée professionnel privé St. Philippe et vers l'observatoire de Meudon) Du sommet de la colline de l'observatoire, autour du 48^{ème} km, nous pouvions voir la Tour Eiffel, distante d'une dizaine de km, ainsi qu'une très grande partie de Paris. La vue magistrale m'a fait quelque peu ralentir afin de l'admirer et de tenter de reconnaître quelques quartiers connus, ou tours ou monuments particuliers. Vu qu'il restait plus de 30 kms, nous avons alors repiquer en forêt, et avons fait un bon détour avant de rejoindre les bords de Seine au Pont de Sèvre pour les 9 derniers kms, en passant parfois dans un parc la longeant pour rejoindre la Tour Eiffel.

Question forme, j'avais bien commencé à 9.5 km/h, sans me sentir dans le rouge. Mais avec l'arrivée du profil alors très vallonné, et les difficultés que j'avais parfois avec mon orthopédie, mon rythme s'est un peu cassé la gueule, même si moi, je ne suis jamais tombé dans la boue. Les kms m'ont paru très longs depuis le 30^{ème} km. Au 2^{ème} ravitaillement du 46^{ème}, il n'y avait que de l'eau. Peut-être n'ai-je pas assez mangé un certain moment, mon énergie était aussi à ras sol, mais il fallait bien lever les pieds pour éviter la boue et les ornières faites par les nombreux pas m'ayant précédé. Au 4^{ème} et dernier ravitaillement, à 11 km de l'arrivée, j'ai rempli mes 2 gourdes de coca et un sachet de cubes de fromage, de bananes et de figues séchées. Et j'ai abondamment tapé dans ces bombes caloriques, peut-être 100 g de fromage et bu un bon litre de coca, pour finir comme une bombe sur les 9 derniers kms. Enfin, une bombe... humide, mais pour moi quelques kms à 9.5 km/h, après 10 h d'effort, j'étais content de mes sensations. J'étais clairement plus rapide que ceux que je rattrapais. Après le dernier ravito, nous descendions en bordure de Seine, puis depuis là, je me suis mis à accélérer toujours et encore parmi les coureurs avec qui je me trouvais. Je ne crois pas m'être fait dépasser jusqu'au pied de la Tour Eiffel, où au sprint, un jeune coureur me dépasse... mais l'arrivée est jugée au premier étage et je le redépasse illico avant d'en rattraper au moins 6 autres. J'ai dû gagner une centaine de places pour ces 10 derniers kilomètres, ce qui est grisant en fin de course et m'a fait plaisir après une partie moins performante en milieu de course. Je termine en 11h07.22,

25^{ème} de ma catégorie et 1146^{ème} du scratch. Il y a 1796 classés, mais il y a eu un grand nombre d'abandon.

Julia a pris un départ assez prudent, vu qu'elle se remettait à courir après 2 semaines d'arrêt total pour soigner et guérir son mollet qui n'était pas apte, ces derniers temps à courir beaucoup plus que 25 à 30 kms sans risquer d'aggraver son mal. Elle me dépasse autour du 20^{ème} km, alors que je viens de faire une pause pour mon pied dans un ruisseau, pour le refroidir. J'en ferai encore 2 par la suite. Je ne la reverrai pas de la course. Elle a pu continuer son effort, son mollet la laissant tranquille. Elle finit 4^{ème} de sa catégorie, 41^{ème} femme en 9h35.22, 536^{ème} du scratch. Les premiers, eux, n'ont pas dû voir le parcours avec les mêmes difficultés. Le premier met 5h42.40 !!! Il faut dire qu'on a eu la politesse de laisser passer quelques coureurs devant nous. Et avec le passage des nombreux concurrents, un terrain humide se transforme toujours davantage en terrain boueux. Est-ce que ça fait une si grosse différence de temps ??? ... Hahaha, certainement !

[Classements Trail 80 km - EcoTrail Paris - LiveTrail®](#)