

## L'Ecotrail de Paris

Par Philippe Desanois



Après avoir couru plusieurs 30km l'année dernière dont l'écotrail, je décide de me lancer cette année sur le 50kms. Michel me prépare un plan d'entraînement sur 3 mois. Quelques frayeurs au début avec une douleur aigue aux mollets, je stoppe l'entraînement 1 semaine et demi, vois médecin puis ecographie, podologue, et au final des semelles. Je reprends avec le trail des marcassins, ça passe ou ça casse. C'est passé !

Pour éviter le bitume et la piste et ne m'entraîner que sur du terrain souple, j'abandonne provisoirement mes camarades du mercredi de la section loisir.

Le jour J arrive. Je pars avec un objectif de 6h-6h15, mais bien évidemment cela dépendra de l'état du terrain, et du temps. Je ne veux pas avoir la pression du chrono, je règle donc mon cardio pour ne voir que la fréquence cardiaque et la distance, sans afficher l'allure et le temps.

Il fait beau, 19° annoncé dans l'après midi, j'ai prévu pas mal de boisson (eau et jus de fruit). Pascale sur le bord du départ m'encourage, le compte à rebours démarre, 10h47 c'est parti !

Je monte assez rapidement à 78% dans le parc du château de Versailles , je sens les muscles des mollets un peu dur et me dis que ça ne part pas très bien. Après quelques kilomètres cette sensation disparaît et au 7eme kilomètre, plus rien. Je ne vois pas passer les 15 kms suivants qui sont très roulants sur des chemins, je maintient ma FC à 80%. Arrive ensuite un passage de type trail avec des petits chemins bossus, qui serpentent entre les arbres, le rythme est moins constant, mais tout roule. Après le ravito de Chaville ( 28eme km), on attaque les côtes les plus dures, en tout cas c'est mon impression, à partir de 35kms les relances après les côtes sont plus difficiles.

### Le moment galère :

Arrivée au dernier ravito à Saint-cloud (41eme km), je m'arrête et j'ai la tête qui tourne, je crains l'hypoglycémie et prends du sucre. Je repars en marchant mais ça tourne. Je recommence à courir doucement dans la descente vers le pont de sèvres mais à la sortie du parc de parc de saint-cloud un petit embouteillage se forme à la porte (on passe un par un) donc très petit arrêt, et la tête tourne à nouveau. Je n'ose pas trop repartir en courant, et je marche pendant un bon 500m. Bon il faut que je reparte, je me motive, essaye et au bout de quelques dizaines de metres cette sensation de tête qui tourne disparaît. La fatigue se fait sentir et je gère mal les changements de rythme dus aux escaliers et virages en épingle, heureusement il y en a peu, je n'arrive pas toujours à relancer et marche avec à chaque fois la tête qui tourne.



### Le final :

Je vois la tour Eiffel qui s'approche, je me dis « ne marche plus ». Dernière petite montée pour arriver sur le pont de Grenelle, l'année dernière sur le 30 j'avais marché, cette année je ne veux pas ! Plus que l'île aux cygnes, les escaliers au bout, puis l'arrivée sur la promenade du quai Branly. Je vois Pascale qui m'attend, un petit sourire en passant, mais visiblement elle m'a dit après ne pas l'avoir détecté ! J'arrive très fatigué, ça y est c'est fini et je l'ai bouclé en 5h41'30, je suis super content. La tête tourne. Miguel qui anime, me voit, annonce mon nom et vient vers moi. « Alors Philippe tu as explosé ton chrono ? » je tente de répondre « oui », mais le son ne sort pas vraiment et je ne suis pas sûr que beaucoup de monde ait entendu la réponse. Dommage cela aurait pu être un moment de gloire. Ça fait un peu Korben Dallas qui répond très laconiquement à Ruby Rohd dans le cinquième élément, désolé Miguel, mais j'ai pas pu faire mieux. Il me laisse récupérer.

### **Bilan :**

Fatigué à l'arrivée ; très satisfait du chrono ; 1,5 kilo de perdu ; 3 litres d'eau/jus de fruit bus. Le lundi de très légères courbatures sur les quadris lorsque je montais les escaliers, plus rien après ; aucune ampoule ; une récupération rapide.

Donc un bilan très positif, certainement dû à la préparation que m'a concoctée Michel, et que j'ai suivie à la lettre. Merci coach !

Merci à toutes les personnes du club qui, directement ou via Pascale, m'ont encouragé avant, et félicité après.