

Eco Trail de Paris 2012



Annick, Robert et Yves

Dès la fin août 2011, je me suis inscrit à l'édition 2012 de l'Eco Trail de Paris, faisant suite au mail des organisateurs car finalement j'aime bien cette course, même si elle fut difficile pour moi l'année dernière. Mes temps ont augmenté au fil des éditions, jusqu'à devenir un peu hors normes en 2011. Signes de vieillissement ou préparation inégale ? La seconde hypothèse est la plus évidente. Mon nouveau statut de jeune retraité m'offrant plus de disponibilité pour m'entraîner, j'étais confiant de pouvoir faire mieux en 2012. Avec Annick dont c'était la première épreuve au-delà du marathon, Jean-François l'un des plus anciens avaleurs de bitume et de tous terrains de France et Yves, nous rejoignons la capitale en covoiturage pour retirer nos dossards. Puis après le classique transfert par RER et navette nous arrivons à la Base de Saint-Quentin une heure et demie avant le départ. Cela nous laisse le temps de nous restaurer, d'achever notre

préparation et d'échanger avec d'autres visages connus.

Le sas de départ se densifie peu à peu. Après le briefing de l'organisateur et la minute de silence observée en la mémoire des victimes des tueries de Montauban et de Toulouse, les coureurs sont lâchés sur le coup de midi pour parcourir les neuf premiers kilomètres à l'intérieur de la base. Je me situe alors dans la moitié du peloton qui s'étire très rapidement.

La passerelle qui nous permet de franchir les voies SNCF à Montigny tremble sous nos pas et nous entendons déjà les coups de klaxon des automobilistes impatients sur l'un des principaux axes de la ville traversé par les coureurs. A mon avis, ils ont dû attendre un bon moment. Nous entrons ensuite dans la vallée de la Bièvre qui m'est assez familière, ainsi qu'à Jean-François, pour y avoir couru de nombreuses fois (CO, sorties d'entraînement, Raid 28...).



La vallée de la Bièvre et l'un de ses étangs

Cette première partie du parcours ne présente pas de difficulté majeure. Le seul élément hostile a été la chaleur à laquelle nos organismes n'étaient pas encore habitués

Au ravitaillement de Buc, je refais le plein en haut dans la bouteille de Powerade que j'ai bue au cours des 22 premiers

kilomètres, j'attrape un quartier d'orange et je repars aussitôt. La première côte sérieuse se présente à la sortie du Pré Saint-Jean, endroit où se sont courues les 6 heures de Buc le dimanche précédent. Je la monte en marchant comme ceux qui me précèdent ou me suivent. Un vttiste probablement accompagnateur y est encore plus à la peine à pousser son engin. Plus loin après une progression en zig zag dans le Bois, nous franchissons l'A86 à l'entrée de Versailles et nous nous engageons d'abord dans le Bois de Porchefontaine, puis dans la Forêt de Meudon, hauts lieux également de courses d'orientation. Mon GPS qui affichait 31 km et quelques à ce moment ne captait plus que par intermittences. Je n'ai donc pas pu renseigner ce coureur qui me demandait notre vitesse de progression.

La suite du parcours reste très ressemblante aux éditions précédentes, mais sur un sol bien plus sec, jusqu'à la traversée du domaine des Apprentis d'Auteuil au cœur de Meudon. J'ai personnellement beaucoup apprécié la découverte de ce site avec son potager bien entretenu, ses escaliers et le point de vue qu'il offre, comparable à celui de l'Observatoire de Meudon que nous allons visiter peu après. Qui plus est, nous y trouvons en haut un ravitaillement en eau qui a sans doute été le bienvenu pour de nombreux coureurs. J'y remplis ma bouteille et j'en profite même quelques minutes pour m'alimenter en solide en puisant dans ce que j'avais emporté dans mon sac.

Je reprends le chemin et je me prépare à l'épreuve du contrôle des sacs effectué juste à la sortie de l'Observatoire comme les deux années précédentes. Je me souviens l'avoir subie sous la grosse première averse l'année dernière. Le ravitaillement de Chaville approche et je rejoins Viviane que j'avais saluée avant le départ.



Annick au ravito en eau



Une des allées de l'Observatoire

J'ai fait sa connaissance lors de la soirée des Panards du Raid 28 et comme moi Viviane sera au départ de la prochaine édition de l'Ultra Trace de Saint-Jacques organisée par Patrick BONNOT.

A l'arrivée au

ravitaillement je reçois les encouragements de Nadine à qui je fais deux bisés et de Jean-Luc que je salue de nouveau après l'avoir vu une première fois peu après le départ sur la base de loisirs. Je les retrouverai de nouveau avec plaisir sur l'Ultra Trace où Nadine sera une concurrente redoutable et Jean-Luc un fidèle accompagnateur. Je repars au bout de cinq minutes après avoir bu et mangé plutôt modérément.



Yves avant le ravito de Chaville

A cet instant je pense avoir une petite heure d'avance sur mon temps de 2011. En effet, il faisait encore jour alors que l'année dernière j'avais dû allumer ma frontale. Je me sens également plus à l'aise pour avancer dans la forêt des Fausses Reposes, d'autant que les organisateurs me semblent avoir gommé quelques unes des difficultés antérieures et probablement raccourci un peu le parcours.

La nuit commence à tomber à mon entrée dans le parc de Saint-Cloud. J'estime cependant ne pas avoir besoin de sortir ma frontale de suite, préférant attendre l'arrêt au prochain ravitaillement. Après avoir dépassé une féminine en train d'apposer son brassard et égaré dans mes pensées, je m'étale sur le premier faux plat montant, sans conséquences. J'ai buté sur une pierre, plus par inattention qu'en raison d'une mauvaise vision.

Je m'arrête encore cinq petites minutes au dernier ravitaillement, le temps de mettre ma frontale et d'avaler un bol de soupe et un verre de coca, puis j'entame la dernière descente avant de rejoindre les quais de Seine à hauteur du Pont de Sèvres. Le cheminement y est plutôt agréable jusqu'à la sortie de l'Île Saint-Germain. Pendant que nous courons, d'autres font la fête sur les péniches amarrées à proximité. A chacun son plaisir. Le tronçon suivant jusqu'au Pont du Garigliano est moins agréable, mais j'ai bien conscience que l'on ne peut pas l'éviter.

Je pense toujours avancer à un rythme régulier, dépassé par quelques concurrents plus rapides, et en dépassant moi-même d'autres peut-être plus à la peine. Les derniers instants sont magiques. On arrive au pied de la Tour Eiffel entre deux rangées de spectateurs qui vous font la claque et qui vous donnent des ailes. Il ne reste alors plus qu'à monter les escaliers menant au premier étage. Là pour moi, plus question de courir. Cependant, je grimpai plus vite que les groupes de touristes qui avaient choisi de monter à pied et qu'il fallait interpeler pour qu'ils se serrent et nous laissent le passage, cela dans la bonne humeur.

Là-haut le tee-shirt « finisher » et une bonne bière - pour ceux qui aiment et dont je fais partie - nous attendait. J'échange quelques mots avec un coureur qui a dû faire le 30 km ou le 50 km, mais qui ne s'est pas encore aventuré sur le 80 km. Son tour viendra sûrement, stimulé par les propos rassurants que je lui ai tenus. Comme d'autres, j'ai attendu de longues minutes pour redescendre par l'ascenseur, conversant avec une jeune fille bénévole des Apprentis d'Auteuil qui m'a déclaré, entre autres, que sa tâche n'était pas terminée puisque le lendemain



Jean-François sur le tapis rouge et l'appareil photo en mains

elle devait encadrer les enfants de son association occupés à nettoyer le parcours. Tous les deux, nous avons renoncé à attendre et nous sommes redescendus par les escaliers tout en poursuivant notre conversation.

En passant près du podium, j'entends et je reconnais la voix de Pascal le speaker qui proclamait les résultats. Je vois Bruno OLIVIER, un essonnien de haut niveau, qui monte sur la plus haute marche dans la catégorie V2. Bravo à lui.

Pour ne pas prendre froid, je décide d'aller me changer, puis d'attendre mes trois amis du JDM au stand restauration, ne sachant pas à quel moment ils allaient arriver. A peine avais-je envoyé un SMS à chacun qu'Annick m'appelle pour me dire qu'elle en avait terminé

en 10h24'. Chapeau bas pour son premier ultra. Elle me rejoint sous le chapiteau et je la félicite de nouveau. En attendant Yves et Jean-François nous accueillons Isabelle, autre habituée de l'Eco Trail de Paris, à notre table. Nos deux compères arrivent, fiers d'être « finisher », surtout Yves qui avait abandonné au cours des deux éditions précédentes. Avant de quitter les lieux, nous saluons une nouvelle fois Laurent, plus connu sous le pseudonyme du Bagnard et aisément reconnaissable par sa tenue. Pour ceux qui l'ignorent il court avec et de surcroit lesté d'un boulet.



Le Bagnard à l'arrivée

Le lendemain, à la lecture des résultats, je trouve trois à quatre minutes derrière moi Ghislaine dont j'ai fait la connaissance l'année dernière sur le Tour de l'Oisans et des Ecrins où nous avons couru et marché ensemble pendant 80 km. En consultant les résultats détaillés, je me suis rendu compte que nous avons eu la même vitesse de progression. Je regrette simplement de ne jamais l'avoir vue sur le parcours, ni à l'arrivée. Le surlendemain, je l'ai contactée pour la féliciter. Elle a terminé 2^{ème} V2 et devant les trois hommes qui l'ont accompagné dans son déplacement à Paris. Son seul regret est d'avoir loupé la cérémonie du podium qui s'est déroulée pendant le temps où elle satisfaisait au contrôle anti dopage systématisé pour les trois premiers de chaque catégorie. Encore bravo Ghislaine.

Pour ma part, l'édition 2012 restera un bon souvenir. L'ayant terminée en 9h12' et 4^{ème} V3, j'ai gagné plus de deux heures par rapport à 2011 et plus d'une heure par rapport à 2010. Je pense y revenir en 2013 pour la 6^{ème} fois.

Merci à mon ami Jean-François à qui j'ai emprunté ces quelques photos sur les 400 qu'il a prises avant, pendant et après la course.