

# ECOTRAIL DE PARIS (78 – 92 –75)

82.5km – 1 500m D+

Samedi 26 mars 2011

4ème édition de cet incontournable Ultra en Ile-de-France.  
Un départ de la base de loisirs de St-Quentin-en-Yvelines pour une arrivée nocturne au 1er étage de la Tour Eiffel.  
2000 partants sur les 82,5 km du parcours forestier jusqu'au 71 km puis urbain jusqu'à la Tour Eiffel.



Depuis mon 1<sup>er</sup> Ultra-Trail couru à Courchevel l'an dernier dont je garde d'excellents souvenirs et suite à mes sensations sur cette première longue distance (53 km – 4 400m D+) qui m'ont donné confiance pour la suite, j'ai voulu remettre cela en m'inscrivant à l'Ecotrail de Paris le 21.09.2010, dans l'espoir de récupérer les fameux trois points pour le sésame UTMB de 2012.  
Le mois de septembre dernier marque le début d'une grande aventure...

L'Ecotrail de Paris : c'est une course nature pour Paris et sa proche banlieue. C'est cette année la 4ème édition qui propose, après 82,5 km de découverte des sentiers de la région Ile de France, de rallier la ligne d'arrivée située... au premier étage de la Tour Eiffel !!!

- **Présentation**

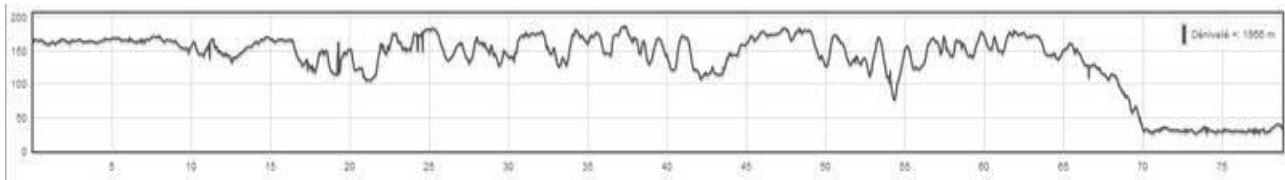
- ✓ **Le parcours**

82,5 km dont 92% de chemins ou de sentiers et 1 500m D+.

De la base Régionale de Loisirs de Saint-Quentin en Yvelines, en passant par le Bois de la Roussière, la forêt Domaniale de Versailles, le Bois du Pont Colbert, la forêt Domaniale de Meudon, le Domaine de l'Observatoire de Meudon, la forêt Domaniale de Fausses Reposes, le Domaine national de Saint-Cloud, l'Ile Saint-Germain, les quais de Seine et la Tour Eiffel !!!



**Le tracé du 50 et du 80 km**



**Vision réaliste du dénivelé. La version officielle sur le site fait trop "montagnes russes"**

### ✓ Le matériel obligatoire

Cette course nous impose le matériel suivant : réserve d'eau (minimum 2 litres), réserve alimentaire, un gobelet personnel 15 cl minimum (bidons exclus), une lampe frontale en bon état de marche avec piles de rechange, brassard réfléchissant, couverture de survie, sifflet, bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm), veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps, téléphone mobile et une pièce d'identité.

L'organisation recommande également un pantalon, un collant, une casquette ou bandana ou bonnet, des gants ainsi que des vêtements chauds indispensables en cas de conditions météorologiques prévues froides.

Le sac risque d'être lourd...

Finalement, j'emmènerai le matériel obligatoire avec seulement en plus un bidon vide de 800 ml et un tube de Malto/Hydrixir antioxydant et je laisserai un sac de rechange contenant une paire de running, un polaire et un T-shirt technique à mes 2 accompagnateurs.

Je prends mon cardio-fréquencemètre sur les conseils de mon coach.

### ✓ La fiche technique

Cette course s'effectue en semi-autonomie.

Une nouveauté par rapport à l'année dernière, il y aura un ravitaillement de moins... Ben voyons ! Trois ravitaillements sont prévus : Buc (km22), Chaville (km56), j'imagine que c'est entre ces deux là qu'il ne va pas falloir se rater, Domaine de Saint Cloud (km73) et l'Arrivée...Tiens d'ailleurs, c'est sensé être un ultra-trail de 80 km mais l'arrivée est annoncée au 82 ou 83ème suivant les textes... humm, à suivre !!!

A chacun de ces points est défini une barrière horaire. Au total, c'est 12h30 de course maximum qu'il ne faut pas dépasser.

Comme je n'ai jamais dans une épreuve sportive dépassé les 53km, je ne sais pas trop ce que cela va donner... à voir...

### • Préparation

La préparation se passe bien : 4 à 5 séances par semaine effectuées à des horaires tardifs suite à des journées sans fin. Une sortie est prévue mi-février aux 25 Bosses en forêt de Fontainebleau. Très bon entraînement avec ce parcours atypique et bien cassant avec une succession de blocs à escalader et désescalader. Pour une préparation optimum, j'avais décidé cette année de ne participer qu'à seule compétition, le semi-marathon de Paris du 06.03.2011.

Mes entraînements se feront essentiellement sur du bitume, sur des stades et dans des parcs.

Et au boulot, mon bureau étant situé au 5<sup>ème</sup> étage, je ne prends plus l'ascenseur. En soit, ce n'est pas grand chose, mais je me dis que ça doit faire un peu les cuisses quand même.

Les deux dernières semaines se feront au repos avec seulement une seule sortie de 1h30 entre les deux.

Au total, j'ai parcouru sur une période de 2 mois de préparation 745,50 km en 44 séances.

Ma famille, beaucoup de collègues et mes amis me souhaitent vraiment d'y arriver et plusieurs même trouvent que je suis « taré !!! ». C'est vrai que du point de vue de non sportifs, ce pari semble vraiment un peu fou : Pourquoi une telle distance ? Pourquoi se faire mal ? En y réfléchissant, je n'ai pas toutes les réponses... Ma propre réponse générale est que les coureurs ont besoin de sensations fortes et qu'ils ont besoin d'éprouver la souffrance pour se sentir vivre.

Deux collègues et amis, Philippe et Benoît, décident avec enthousiasme de m'accompagner une bonne partie de la journée. Plusieurs mises au point se feront pour les détails : Benoît a prévu de m'emmener en voiture à la base de Saint-Quentin-en-Yvelines et d'être présent aux ravitos. du 22 km et du 56 km quant à Philippe, il a prévu de me faire un coucou au 30 km à Viroflay (en bas de chez lui) et aux ravitos du 56 km, du 73 km et de venir me chercher à la tour Eiffel : ce n'est pas des vrais copains ça !!!! Extra...

Le mental est bon et surtout solide, je suis serein et bien préparé.

- **J-1.**

Vendredi 25 mars 2011, je vais chercher au village mon dossard sous le chapiteau situé sur le parvis de la Tour Eiffel. Ce sera pour moi le dossard 2238.

Cela me fait tout bizarre et je commence à me poser plein de questions : ai-je bien fait de remettre ça ? Vais-je de nouveau y arriver... Bref, un peu de panique mélangée à de l'envie d'y être et d'en découdre maintenant. Il fait beau. Le temps est super et est annoncé un peu plus frais pour demain. Ce qui est peut être très bien tout compte fait !

Je rencontre dans les stands Delphine, la trésorière du club. Nous discutons un instant sur nos préparations respectives et sur le déroulement de la course. L'an dernier, elle s'était inscrite sur le 50 km.

Je rentre à l'appartement. Je fais le point sur le sac complet. Je « check » tout le matériel obligatoire : sifflet, couverture de survie, nourriture, lampe+piles, brassard, téléphone pour recevoir des SMS, (hé oui, je compte bien que tous mes fans pensent à moi...), coupe-vent, bande élasto, gels, barres et 2l d'eau. Bon il va falloir faire avec, je n'emporte que le strict minimum et je ne vois pas ce que je pourrais enlever de toute façon.

Accrochage du dossard sur le T-shirt, tout est prêt, je vais manger mon plat de pâtes !

Couché vers 23h, la nuit est assez agitée, me réveillant toutes les 2 heures : la course se dessine déjà dans ma tête...

- **Jour J.**

Levé vers 8h30 du matin, je reçois un appel téléphonique de mon grand frère Nicolas pour m'annoncer qu'ils viendront me soutenir au ravito du domaine de Saint-Cloud, (km 73).

Ravi de cette nouvelle, je prends un petit déjeuner « normal » : thé, riz au lait, kiwis et une grosse part de gatosport.

Je vérifie une dernière fois le sac, la tenue, me voilà prêt !

Benoît vient me chercher vers 11h comme convenu, et nous partons vers la base de St-Quentin-en-Yvelines... l'aventure peut commencer !

Le nombre de trailers est déjà impressionnant lorsque nous arrivons sur place.

Je croise sur la zone Pierrick, un collègue de bureau, et Delphine, la trésorière du club.

Je me sens bien et confiant de prendre le départ.

12h15, un petit briefing de l'organisation mais en fait on n'entend pas grand chose... Juste pour nous dire que par rapport à l'année dernière ils ont supprimé un ravito et ajouté 2,5km. Bon, que des super nouvelles ! Je suis concentré, j'attends le départ avec impatience.

12h22 : mon téléphone portable sonne. C'est mon petit frère David qui m'appelle pour me souhaiter une bonne course. Cela me donne confiance et je commence à me concentrer.

12h25 : départ d'un non-voyant, alors là chapeau, ça m'interpelle toujours et je me dis qu'il a bien du courage et que sa volonté est immense.

12h30 - 10s : tout le monde égrène les secondes 1 à 1. Allez 12h30, c'est à notre tour de partir pour l'aventure... le chrono se met en marche... GO !

- **La course**

- **Saint-Quentin-en-Yvelines – Buc : distance égale à 22km**



**Beaucoup de monde dans le sas de départ**

Nous déclenchons nos chronos, c'est parti pour quelques heures... Il fait chaud, trop chaud pour une fin mars. Je prends un gel antioxydant

Le départ sur un terre-plein d'herbes, rempli de trous. Il faut faire attention pour ne pas se fouler une cheville. Cela serait dommage de ne faire que les 500 premiers mètres, j'imagine la déception...

Nous partons faire le tour de la base de loisirs. Pas mal de monde sur les côtés, cela se bouscule, embouteillage sur certains passages mais l'ambiance est bonne, inutile de pousser. Je me dis qu'il ne faut pas trop s'emballer car la route est encore longue. Je cours à 11,5 km/h. Je suis vraiment bien. Je m'applique à boire régulièrement sans avoir soif.

Une fois le tour de la base terminé, soit 7 km, nous avons un petit passage en ville : gare de Saint-Quentin-en-Yvelines, parc du centre-ville puis ce sont les étangs de la minière qui s'approchent, nous sommes au 10ème km. Je me sens toujours très bien et je discute avec quelques trailers. Je suis maintenant au rythme de 11,9 km/h de moyenne environ. Il ne faut pas que je m'emballe non plus, mais je me sens bien.

Nous faisons un tour sur le haut des 2 lacs, quelques côtes et descentes, puis nous arrivons proche de Buc. Tout se passe plutôt bien : parcours roulant, rythme sans taper dedans, petite pastille de sporténine toutes les heures, gorgées d'eau et alimentation minimum (1 gel), pas de bobos ni de douleurs suspectes non plus, tous les voyants sont au vert.

Le soleil est maintenant légèrement voilé mais la chaleur est toujours présente.

Cela fait déjà 1h45 que nous courrons, et je n'ai pas vu le temps passé jusqu'à présent... A nouveau des spectateurs nous annoncent que le ravitaillement est tout proche, nous sommes alors au 22ème km, 1h57 de course. Je suis alors 340ème au classement.



Benoît est là pour m'encourager. Le ravitaillement est installé dans une école, il y a du monde, les trailers sont encore assez groupés à cette étape de la course. Mon camel back de 2 litres est vide. Je me mets donc par terre pour refaire le plein de ma poche à eau avec mon mélange malto/hydrixir. Je prends au passage des tranches de saucisson sec et du coca-cola. Je remplis également ma gourde de 800 ml en eau et en poudre Effinov à disposition sur les stands.

Je repars au bout de 12 mn avec le sac rempli car le prochain ravito se situe dans 34 km.



**Arrivée au ravitaillement de Buc, km 22**

○ **Buc – Chaville : distance égale à 34km**

A cet instant, il fait encore chaud. A peine reparti vers la forêt, une belle côte nous attend et je décide de passer en mode marche active !

Soudain, quelques kilomètres plus tard, au 26ème km, je ressens une douleur dans le genou droit. Comme quoi jamais rien n'est joué d'avance. Je m'attendais bien à des douleurs, mais pas si tôt dans la course. Les autres concurrents semblent poursuivre sans bobos.

Je continue malgré tout en me disant que ce n'est rien. La douleur ne disparaît malheureusement pas et me fais de plus en plus mal surtout dans les descentes. Je commence à avoir franchement un peu peur pour la suite... Sûr que ce doit être une tendinite ! Cela ne se présente pas très bien cette histoire ! Je cogite en me disant que j'ai bu régulièrement et abondamment (2 litres en 22 km, du jamais vu !). Mais alors, quelle est donc la cause ? Un problème de poids de mes chaussures ? Il est vrai que l'essentiel de mes entraînements se sont effectués avec des chaussures de running bien plus légères. Cela étant, je me dis que je n'ai pas eu de blessures lors de mon X-Trail à Courchevel. Alors, je cherche en vain des raisons et j'attends de voir la suite...



**En plein effort !**

Nous entrons maintenant dans la forêt de Meudon. De belles côtes de nouveau, tout le dénivelé est quasiment situé entre ces 2 ravitaillements, les 22 premiers km de la course étaient assez plats et les 10 derniers le seront aussi. Entre il faut avaler les 1 500 m de dénivelé annoncés ainsi que les 34 km sans ravitaillement avec des bosses en permanence.

Km 34, la douleur me fait toujours très mal, j'éprouve un gros coup de mou, les descentes se font à pieds de travers. Je regarde ma montre. Je sais, à cet instant, que je ne ferai pas le chrono que je m'étais fixé au départ.

Le plus dur va être de ne pas abandonner et de finir coûte que coûte. J'ai vraiment peur de la suite et des heures de course à venir. Je suis un peu énervé contre tout ça quand même !

Un trailler me conseille de manger du salé pour ma tendinite. C'est hélas une 1ère erreur, je n'en n'ai pas pris avec moi. Il me donne donc gentiment du jambon de bayonne que j'avale très difficilement.

De nouveau, de belles montées à avaler, je marche toujours assez rapidement, sans trop forcer. Je prends un gel energix et bois par petites gorgées pour éviter les crampes. Je bascule maintenant un peu mon poids sur la jambe gauche pour avancer de manière à atténuer la douleur au genou droit. Pas trop cependant car je me dis que c'est ma jambe qui est la plus fragile. Si elle « craque » à son tour, cela sera la fin. Je prie pour qu'elle tienne jusqu'au bout... Le moral n'est vraiment pas au beau fixe. Beaucoup de trailers me dépassent désormais.

Vers le 47ème km, nous rentrons dans l'Observatoire de Meudon. Une côte pour y arriver, ensuite quelques pavés puis la traversée du parc de l'Observatoire. Il est 18h02.



**Les grands escaliers de l'Observatoire de Meudon**

Vue plongeante sur Paris...la Tour est en face de nous !!! Elle n'est pas encore éclairée mais elle est là, toujours belle et elle nous fait envie. Il reste juste 35 km à effectuer... « argh ! »

Un trailler m'apprend que nous avons déjà parcouru 48,8 km. Plus loin, un contrôle des sacs et du matériel est effectué par les organisateurs : couverture de survie, brassard et lampe, tout y est. En repartant, je vois un panneau qui m'indique qu'en réalité je n'ai parcouru que 46 km ! Diantre, la mauvaise nouvelle que voilà.

Cela me fiche un coup au moral. J'essaie de sortir de ma torpeur en comptant le nombre de kms restants jusqu'au ravito de Chaville en espérant que ma tendinite ne s'aggrave pas. Je pense, un temps, changer de chaussures pour alléger le poids.

J'attends avec impatience les 10 derniers kms de plat qui me permettront d'avancer plus vite car je souffre terriblement dans les descentes.



**Contrôle du matériel au 46ème kilomètre**

De plus en plus, le ciel s'assombrit et j'entends au loin le tonnerre qui gronde depuis quelques temps... Hum... Nous n'y couperons pas : la pluie arrive et une bonne averse qui plus est. Tous ou presque s'arrêtent pour enfile le K-way.

Je poursuis ma course sous de grosses gouttes qui tombent sur tout mon corps. Je décide finalement quelques minutes plus tard de sortir mon coupe-vent. Le terrain devient très vite boueux. Il pleut vraiment beaucoup. Maintenant et pendant un bon quart d'heure, ce sont même des trombes d'eau !!! Mes pieds sont trempés. Heureusement, cela ne va pas trop durer, après 30 bonnes minutes environ, la pluie s'arrête finalement de tomber.

Je me dis à cet instant que tout est contre moi. Moi, qui voulais de plus mettre des chaussures de running ! Les montées et les descentes se succèdent à l'infini. Dans certaines montées, je dois m'arrêter pour m'étirer.



**Dernière montée avant le ravito de Chaville**

Je reprends un bon rythme en descendant toujours à pieds. Ca devient vraiment dur, dur, dur... Le ravito n'est plus qu'à moins de 8 km, je n'avance pas trop mal... Je gère bien ma consommation d'eau et mon camel-back n'est pas tout à fait vide lorsque j'arrive enfin au ravito.

Je vois Benoît et Philippe qui m'attendent depuis sous doute plus d'une heure. Benoît me signale qu'il est obligé de partir et Philippe, prenant le relais, me rejoint dans la zone de ravito. Un membre du club, inscrit en tant que bénévole, m'aperçoit et vient à mon rencontre.



Je leur raconte mon malheur suite à ma blessure, je suis marqué par l'effort et j'oublie du même coup immédiatement de me changer (2<sup>ème</sup> erreur). Je grelotte terriblement. Je change de chaussettes, de T-shirt et j'enfile mon polaire. Je décide en raison du terrain boueux de ne pas changer de chaussures. J'avale une barre fruitée, un Tuc, un verre de coca-cola pendant que Philippe qui me trouve au plus mal et épuisé me rebooste (merci). Le fait de discuter un peu avec Philippe me fait du bien et m'incite à continuer. En effet, depuis le 30<sup>ème</sup> km, l'idée d'abandonner ne me quitte pas, je ne peux malgré tout m'y résoudre lorsque je pense aux sacrifices et à l'implication choisie par mon entourage et par moi-même pour participer à cette course.

Je prends deux gobelets de soupe avant de repartir. Il commence à faire sombre maintenant. Il est 19h30 environ. Je resterai au final 32 minutes à ce ravitaillement.

J'apprendrai ultérieurement mon classement du 56<sup>ème</sup> km : 609<sup>ème</sup> pour 6h30 de course.



**Arrivée au ravitaillement de Chaville, km 56**

○ **Chaville – Parc de Saint Cloud : distance égale à 17km**

Allez courage, c'est reparti pour une troisième portion de 17 km. La luminosité faiblit à vitesse grand V. Je m'arrête pour relacer mes chaussures car mes lacets me font mal. J'en profite pour sortir ma lampe frontale de mon sac. Il fait vraiment assez sombre maintenant. En y réfléchissant bien, j'utilise par conséquent ma lampe frontale un peu tard. C'est ainsi ma 3<sup>ème</sup> erreur. Avec la fatigue, je n'arrive pas à la passer autour de ma tête et par maladresse, je casse la sangle ! Je suis maudit ! C'est probablement la fin de l'aventure car sans lampe frontale, je ne peux pas continuer. Malgré l'obscurité, je tente désespérément d'avancer assez lentement et demande à plusieurs trailers s'ils ne peuvent pas me dépanner en ayant avec eux une lampe frontale en double. Un trailer, mon « sauveur » me propose sa 2<sup>ème</sup> lampe frontale en m'avouant qu'elle n'éclaire pas trop bien. Quel beau geste qui témoigne de la solidarité entre les concurrents. J'accepte et la prends en le remerciant. Je repars. Je garde toujours mon polaire. Je n'ai pas remis mon K-way de peur d'avoir trop chaud. Je me sens assez bien comme ça. Allez, j'avance tant bien que mal, je concentre mes pensées au ravito et j'oublie presque ma tendinite... De nombreux coureurs me dépassent cependant minutes après minutes. La douleur lancinante me soûle, je trouve injuste de devoir constater que les autres concurrents continuent à avancer à l'allure qui devrait être la mienne.

Sur cette portion, on a encore 5 à 6 km de montagnes russes à attaquer puis arrive une partie roulante qui va nous conduire à St Cloud.

Courir la nuit est une expérience complètement différente, les sensations ne sont pas les mêmes qu'en plein jour car il faut constamment rester concentré sur ses foulées, sur son rythme et rester mentalement dans la course.

La fatigue gagne du terrain. Beaucoup de trailers s'étirent, certains même vomissent... c'est toujours impressionnant... J'espère qu'ils pourront repartir...



Je rentre dans le Parc de Saint-Cloud. Je relance mon effort. Je décide d'appeler rapidement mon grand frère Nicolas pour lui conseiller de ne pas venir. En effet, il pleut, il fait nuit noire et je lui apprends que je suis très en retard sur les temps. Il n'est donc pas très intéressant pour lui, je crois, qu'il se déplace...

C'est tout en haut, au sommet du parc que se situe le ravito. En franchissant la porte d'arrivée au ravito, j'aperçois Philippe qui m'attend dans l'obscurité sous une pluie fine. Il me dit qu'il me trouve mieux qu'au 56ème km. Je décide de m'asseoir pour me reposer. Je change de chaussures avec l'aide de Philippe, avale deux verres de soupe. Il n'y a que ça qui me tente, malgré le choix de boissons et de nourritures, mais cela me suffit.

Quelques courbatures tiraillent les cuisses, je décide naturellement de me masser pendant que Philippe remplit d'eau le Camel back. Il reste quand même encore 10km à effectuer, il ne faut pas négliger la boisson, ça va être encore long ! Je repars difficilement en raison de m'être assis plusieurs minutes (4<sup>ème</sup> erreur).

Le moral revient car je sais à ce moment là que les dénivelés sont terminés sauf les 369 marches de la Tour de Monsieur Gustave Eiffel... Il faut rejoindre la Seine puis longer les quais pour finir. Philippe m'indique toutefois qu'il reste une longue descente tortueuse dans le parc pour arriver sur les quais.

○ **Parc de Saint Cloud – Tour Eiffel : distance égale à 10km**

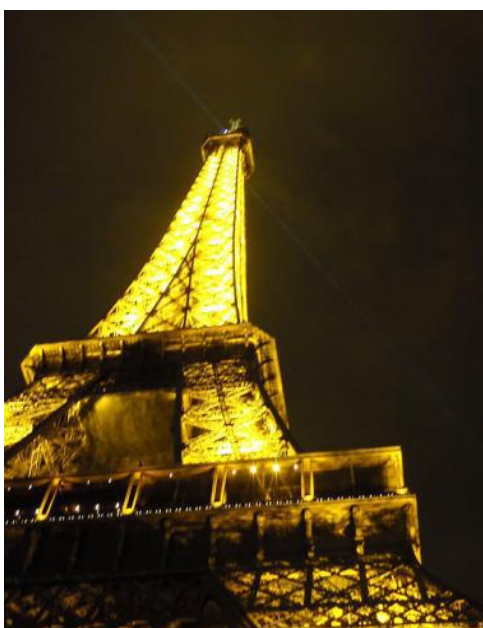
Au 73ème km, après 9h25 de course, je suis maintenant 820ème au classement.

Je sors du ravito après une pause de 26 minutes. Allez une portion ultime de 10km à avaler. Bientôt, ce sera le Bonheur : l'Arrivée ! Maintenant, je sais que le pari va être tenu. Quoiqu'il m'arrive, je sais que je vais terminer. Je pense certes que le chrono sera mauvais mais qu'importe. La tendinite ne m'a pas aidé. Le principal est de finir. Je poursuis mes efforts...

Une belle et grande descente en zigzag m'amène sur les quais. L'objectif, symbole de la ville de Paris, ne va pas tarder à être en vue maintenant. Le succès est proche.

Cette portion n'est pas la plus agréable car la rectitude des quais est monotone et triste. Mais, pour moi, le principal c'est qu'il n'y ait plus de descentes qui me faisaient si mal avec ma tendinite. J'atteints le pont de Sèvres, puis le quai André Citroën suivi du quai de Grenelle. Se succèdent alors les passages devant les péniches, les bétonnières... Les relances sont difficiles. Je fais plusieurs marches répétées de quelques secondes. Je repars. Je remarque et ainsi de suite... La pluie qui s'était interrompue refait son apparition sans être gênante.

Et puis ça y est, la tour est là, elle m'attend ! Toujours aussi belle !



**Une arrivée qui se voit de loin... De très loin ...**

Le parcours commence à remonter. Je longe l'île aux Cygnes où se dresse la réplique de la statue de la Liberté en plus petite dimension.

Cela fait plus de 500 m qu'un bénévole m'a signalé le dernier « kilo ». Il s'est trompé. Il en reste en réalité 2 bons !! Un petit coup au moral quand même ! Bon, je vais y arriver. Je longe le quai Branly et j'arrive au pied du pont d'Iéna : la tour Eiffel est là, juste devant. Je touche au but, à mon objectif.

Plein de monde pour nous accueillir, je traverse la route. Des barrières nous tracent un chemin « royal » jusqu'au pied de la Tour. J'accélère en oubliant tout sur mon passage. Je n'entends pas les spectateurs qui nous encouragent, nous félicitent et nous applaudissent. Je ne vois pas Philippe qui, parmi cette foule, est témoin de mon arrivée. Il est 23h47.

On nous tend alors un ticket à l'entrée du pilier Sud de la Tour pour atteindre l'escalier métallique. Ca y est ! Le moment pour lequel je me suis tant battu, auquel j'ai pensé en permanence dans ma tête et que je me suis tant représenté à l'avance est arrivé !

Il me reste les 369 marches finales à monter, la ligne d'arrivée me tend les bras !

A ma grande surprise les marches se montent très bien, incroyablement facilement. La montée se fait donc relativement rapidement dans cette majestueuse dentelle de fer. Pour l'anecdote, je double même 2 coureurs dans les escaliers.

Il est 23h51 : je franchis l'arrivée après 11h21'41'' d'efforts. Je suis heureux, soulagé.



### **L'arrivée est franchie !**

L'atmosphère est intimiste, assez silencieuse même car il y a peu de public. La transition course-arrivée me semble un peu brusque. J'avouerai même paradoxalement trop brutale.

Je récupère mon cadeau : T-shirt technique rouge « finisher » très sympa. Je récupère ma puce électronique également. Je téléphone à mes parents que je n'arrive pas à joindre puis Philippe, qui me félicite et qui m'attend en bas à proximité du pilier Nord par lequel redescendent les trailers. Je vais vers l'ascenseur pour le rejoindre. Là, je le concède, je ne vais pas redescendre à pied ! Il me faudra presque 10 mn d'attente pour redescendre. Evidemment, je me refroidis rapidement et je deviens de plus en plus frigorifié à ce moment là.

Nous nous entassons à plusieurs dans l'ascenseur. Je sors enfin de la Tour.

A cet instant, je reçois un deuxième appel de mon frère David qui me dit un grand bravo ayant eu connaissance de mes péripéties rencontrées dans cette course en consultant le site « [ecotrail.livetrail.net](http://ecotrail.livetrail.net) ». Au même moment, des SMS me parviennent de mes amis.

Je suis sur le parvis de la Tour et je rejoins Philippe.

Je me change et cela me réchauffe un peu. Dernières photos avant que Philippe me ramène tranquillement en voiture à mon appartement.

Le long des quais, par la vitre du véhicule, j'aperçois certaines personnes qui courent encore, courage à eux...

Arrivé chez moi, Philippe m'aide à charger mes affaires dans ma voiture. Philippe préférerait que je ne conduise pas mais je le persuade que je suis apte à prendre le volant. Philippe regagne les Yvelines très content de sa journée.

Je repars d'Issy-les-Moulineaux pour arriver exténué à 2h30 du matin à Etampes chez mes parents. Ma maman m'attend ! Une bonne douche et dodo vers 5h du matin après une sacrée longue journée... En plus, il y a ce changement d'heure...

- **A J+1**

Les douleurs aux jambes s'estompent. Formidable, je peux recommencer à marcher quasi-normalement. Je vais désormais prendre quelques semaines de repos, en faisant un break de course à pied.

- **Mes premières impressions**

Je ne m'attendais vraiment pas à un profil aussi cassant. Du coup, j'ai peut-être fait une grosse erreur au niveau préparation (la 5<sup>ème</sup>) : j'ai privilégié la vitesse et la vélocité sur des parcours très roulant (bitume et parcs) alors qu'il aurait fallu garder un soupçon de travail en dénivelé (sentiers) -Transition route-trail.

Au moment du bilan, je me dis que bien sûr, physiquement, j'aurais pu aller beaucoup plus vite mais les blessures font partie du vécu d'un sportif et doivent être gérées au mieux que l'on peut.

C'est en tout cas une expérience hors du temps et très intérieure que je suis content d'avoir menée à bien, m'apportant de très beaux souvenirs. N'est-ce pas là l'essentiel ?

Je suis heureux d'avoir fini cette course, d'avoir su gérer les moments difficiles et d'avoir eu la force mentale de puiser au fond de moi-même pour ne pas abandonner.

- **Remerciements**

Un grand merci à Benoît et Philippe. Je vous ai bien rempli votre journée avec cette aventure mouvementée...

Merci à tous les bénévoles qui encadrent cette course.

Pour ma part, ce compte-rendu me permet de tirer à plus d'un titre le bilan sportif et humain de cette expérience hors norme. J'en tirerais de précieux enseignements.

- Quelques chiffres pour terminer...

### Chiffres valables le 10/04/2011 à 19:18

Nombre de partants : **1 894** dont femmes : **151** (7.97% des partants)  
 Nombre d'arrivants : **1 479** (78.09% des partants) dont femmes : **114** (7.71% des arrivants)  
 (75.50% des partantes)  
 Nombre d'abandons total : **415**

Répartition partants par catégorie :

ES F	SE F	V1 F	V2 F	V3 F	
1	49	66	29	6	
ES H	SE H	V1 H	V2 H	V3 H	V4 H
13	636	710	328	52	4

**Au final 11h21'41 et 967ème** ... Mais quelle importance !!! Le chrono, on verra ça une autre fois quand mon genou sera cette fois en bon état.

82.5 km 2238 - Sébastien DUTHUILLE		Tableau des passages			
<b>Classement actuel : 967</b> <b>Classement 392</b> <b>par catégorie :</b> <b>Finisher</b>  <b>Catégorie :</b> V1 H  <b>Club :</b> ATHLETIC CLUB XV <b>Entreprise :</b> CS CACL <b>Nationalité :</b> France <b>Ville :</b> 92130 Issy-les-Moulineaux	Points	Heure passage	Tps course	Classt.	
	Buc - Ecole Pré St-Jean	S-14:28	01:57:49	340	
	Observatoire de Meudon	S-18:02	05:32:27	558	
	Chaville - Parc Mare Adam	S-19:00	06:30:31	609	
		S-19:00			
	Domaine national St-Cloud	S-21:56	09:25:49	820	
		S-21:56			
	Parvis Tour Eiffel	S-23:47	11:17:28	964	
	Arrivée - Tour Eiffel	S-23:52	11:21:41	967	

Classt	Dossard	Nom	Prenom	Cat	Buc	Meudon	Chaville	St Cloud	Parvis	T.Eiffel
967	<u>2238</u>	DUTHUILLE	Sébastien	V1 H	<b>S-14:28</b>	<b>S-18:02</b>	<b>S-19:00</b>	<b>S-21:56</b>	<b>S-23:47</b>	<b>S-23:52</b>

Horaires passages aux ravitos	Arrivée	Départ
<b>Buc</b>	14h28	14h40
<b>Chaville</b>	19h00	19h32
<b>Parc de Saint Cloud</b>	21h56	22h22



## **Commentaires :**

### **Dix mille fois bravo SEBASTIEN !!!... tu es un surhomme**

Je viens de regarder ton compte rendu. C'est très bien fait et c'est sympa de nous l'envoyer !  
C'est un truc de MALADE .... Vraiment, je ne sais pas comment tu arrives à faire cela !  
Pour moi, cela aurait été une journée en enfer !...

**Christine Bonnaud**

Un beau récit que j'ai pris plaisir (sans être sadique) à lire.

Encore bravo pour cet exploit. J'espère que ton ostéo a su remettre ta hanche ou ton bassin en place pour pallier ta douleur au genou.

**Annie Lainé**

Merci pour ce beau compte rendu qui nous permet à nous pauvres mortels de nous rendre un peu compte de ce que tu vis dans tes exploits...

Encore bravo pour ton courage

**Anne Duthuillé**

Je viens de lire l'intégralité de ton C/R dans les transports ..... Chapeau bas !!!! C'est très intéressant à lire pour un coureur (même blessé...!)

Je t'envie d'avoir fait cette course car elle va devenir mythique. J'espère que ton genou va mieux et qu'après quelque repos, tu reprendras tes entraînements sans douleur. En tout cas, félicitations car je comprends que ce n'était pas du "tout cuit" même pour un sportif très entraîné et très motivé comme tu l'es.

A très bientôt. Amicalement.

**Hervé LHUISSIERE**

Pas mal le résultat !

**Annie LE JOLU.**

Impressionnant !

**Sandrine Louarn**

Merci pour ton récit et bravo pour ton obstination

As tu compris quelle était la cause de cette tendinite car tu as un gros entraînement et 22km ne semblent pas insurmontable pour toi.

**Bernard Salvadori**

Sébastien, bonjour et bravo, un grand bravo !

Merci pour ce récit passionnant et instructif. Je suis essoufflée.

Je t'admire !

**Aude De Dieuleveult**

Bonjour Sébastien,

Je te dis vraiment BRAVO. .... Tu as tenu jusqu'au bout c'est formidable. Tu es notre champion.

C'est GENIAL.

**Myriam Planard**

Je pense que du fond de ton lit, tu as dû avoir le temps de rédiger cette synthèse ! Est ce que tu marches encore ?

Je pense que tu es parti un peu vite. En tous cas chapeau bas pour cette performance !

**Nicolas PIERRONNET**

Excellent ton compte rendu.

Bravo champion impressionnant

**Jérôme David**

Félicitations, nous sommes fiers de toi !

Bravo

**La famille GIL**

J'en profite pour te féliciter pour l'Eco trail de Paris. J'ai lu attentivement ton compte rendu, j'espère que tu as bien récupéré et que tu n'es pas blessé.

**Guy MANCEL**

J'ai lu ton compte rendu hier, merci de me l'avoir envoyé. Impressionnant comme aventure ! Tu devais être déçu par ton chrono mais comme tu le disais, le principal est d'avoir terminé, 82,5 Km dans ces conditions c'est énorme ! Tu dois être reposé maintenant mais j'espère que ta tendinite se soigne et que la suite de ta saison s'annonce bien. **Matthieu BORDRY**

Merci pour le super récit de l'Eco trail, j'espère que ta blessure va mieux et a bientôt sur d'autres courses.  
Amitiés sportives

**JEAN JACQUES PIERRARD**

Félicitation et merci pour ton récit palpitant de l'Eco trail qui permet de mesurer (si nous en doutions...) la performance réalisée et la volonté dont tu as fait preuve, mais aussi de donner des idées à ceux qui n'avaient jamais pensé se lancer dans cette grande aventure.

**Christophe PENIGUEL**