



□

## **Mon petit 30 km (qui en fait 31.5 selon l'organisation)**

*Par Guylaine Simon*

J'avais juste envie de vous faire partager ma course et vous donner mes impressions...

Bon, c'est sûr, 30 km, cela n'a rien d'exceptionnel côté distance et le lieu géographique n'est en rien comparable à tous ces beaux trails de montagne mais je suis tout de même curieuse de voir à quoi peut bien ressembler un « trail parisien »...

A dire vrai, je me suis inscrite sur un coup de tête, un soir, lors d'une énième pub reçue par

mail, je me suis dit que c'était peut-être l'occasion d'essayer malgré mes apriori sur cette course (pour moi, un trail ne pouvait avoir lieu à Paris !), je m'inscris donc sur la distance 30 km m'étant déjà fixée un certain nombre de courses avant et après (je ne veux pas trop « m'entamer » physiquement)...

La date approche et j'ai hâte...

Le jeudi précédent la course, je prépare mes petites affaires (me trompant de distance, sur le site, au passage et me demandant bien pourquoi la frontale était obligatoire...). Le vendredi soir, je me dépêche de quitter le travail pour aller récupérer mon dossard et me plonger dans l'ambiance pré-course, j'apprécie tout particulièrement ces moments où l'on rencontre des coureurs de province et d'ailleurs, échanger quelques mots, nos appréhensions et nos joies !

Le dossard en poche, me voici prête pour le lendemain scrutant le ciel d'un œil inquiet...la météo annoncée ces derniers jours n'est pas rassurante, loin de là mais, partant du principe que ce n'est pas une science exacte, je vais faire comme St Thomas et attendre le lendemain pour « croire ce que je verrai »...

La nuit n'est pas très bonne, j'ai l'impression de partir à l'aventure avec mon « camelback » (je n'aime pas courir telle une tortue avec ma poche à eau sur le dos), pourtant, je relativise vite car je sais que beaucoup feront le 50 km et même le 80 alors je ne vais pas plaindre avec mon modeste 30 km... Rapidement, je réalise que mes craintes ne viennent pas de la distance mais de mauvais souvenirs remontant à mes blessures du marathon de Paris l'an dernier(tendinite des adducteurs des 2 côtés) où j'ai terminé dans un état pitoyable et plus, encore, la mise entre parenthèse de la course (2 mois) et ça, c'est terrible (beaucoup me comprendront...) !!! Ouf, la nuit se termine et il est l'heure de se préparer à partir. Petit coup d'œil dehors : j'ai bien fait de ne pas croire en la météo, il ne fait pas très beau mais si cela se maintient, nous éviterons la pluie.

Derniers préparatifs et nous voilà partis (je dis nous car j'ai la chance d'avoir un mari « non coureur » mais qui m'accompagne souvent pour assurer la logistique et jouer au photographe). Nous arrivons 45 min avant le départ, j'en profite pour aller boire un thé bien chaud. Je n'arrive pas à me plonger dans la course, j'ai l'impression que je vais être spectateur...

L'heure est arrivée, coup de révolver, départ pour la 1<sup>ère</sup> vague puis 5 minutes plus tard, la seconde où je me situe. C'est parti et là, je réalise que je vais et que je dois courir.

Je suis assez étonnée car je double pas mal de femmes assez rapidement et je me dis que ça doit être « la Parisienne »...mais, non beaucoup d'hommes aussi dont un charmant spécimen me lâchera une grosse branche en plein visage (pour sa défense, il ne l'a sûrement pas fait exprès) mais mon « aïe » ne l'a pas fait s'excuser pour autant...

J'ai tout de même gardé un œil en parti fermé un moment et ça, ce n'est pas très pratique pour courir dans la gadoue !!!

Côté paysage et malgré un ciel plutôt gris, je trouve que nous sommes vraiment gâtés, très peu de bitume sur les 22 premiers km et cela me convient tout à fait, je me régale dans les descentes boueuses, petits retours en enfance où je dévalais les champs bien trempés à la campagne... J'ai la surprise et la joie d'apercevoir mon mari à un endroit tout à fait improbable aux alentours du 8<sup>ème</sup> km, je me demande bien comment il a pu y parvenir à pieds (j'apprendrai par la suite qu'un organisateur a eu la gentillesse de le déposer à proximité). Retour à la réalité...une douleur s'invite progressivement sous ma voute plantaire gauche ( je me dis que ça doit être une petite ampoule: je réalise que j'ai oublié les pansements avant de partir) puis se fait plus insistante à chaque foulée et ceci dès le 12<sup>ème</sup> km, bon, je ne vais pas faire ma chochette, il ne reste que 18 km...

Je poursuis donc sur un parcours très agréable, pas de grosses difficultés en dehors de 2 côtes que je termine en marchant. Je suis émerveillée à la sortie du parc de St Cloud : vue magnifique sur Paris, je regrette un instant de ne pas avoir un appareil photos.

Petite déception quelque temps plus tard puisque nous abordons les berges de la seine et là, je réalise que l'écotrail n'en a plus que le nom...nous courons à proximités des véhicules, il y a des travaux ...mais bon, je me dis que la tour Eiffel ne se trouve pas non plus à la campagne donc il faut bien y aller !!! Ouf, je l'aperçois au loin...puis de plus en plus près...2h54 sera mon chrono, je partais pour environ 3h donc pas de grande déception mais une immense envie d'aller faire de l'ultra en montagne, ce sera certainement dans mes prochains objectifs.

Un grand merci à ceux qui auront eu la patience de me lire jusqu'au bout...