L'Écotrail de Paris, par Silvain Ducros, ou le récit d'un abandon...

▣ le 17 mars 2018

Après deux précédentes participations à l'Écotrail 80, je me présente cette année en espérant faire le doublé Écotrail-Marathon. Ce n'est pas forcément une bonne idée. Entraînement plutôt orienté marathon mais incluant pas mal de séances de cotes et quelques sorties trail. Très peu finalement vu les conditions météo de ce début d'année. Néanmoins, je suis plutôt en forme cette année. Je fais un très bon temps au semi de Paris, les séances d'entraînement, y compris les sorties longues se passent très bien. C'est donc avec un bon niveau de forme mais peu d'entraînement vraiment typé trail que je me présente au départ ce samedi 17 mars.

L'Écotrail étant un parcours plutôt roulant, je pense que ça peu passer ;-)

Quelques jours avant la course, la météo s'annonce très incertaine mais probablement assez fraîche, pluvieuse et peut-être de la neige .

La veille finalement : changement, la météo annonce une situation plutôt meilleure que prévue : peu de pluie, température 6 à 7 degrés. Le matin même cela semble se confirmer, il fait 6 degrés, le temps semble assez sec. Grosse erreur de prévision.

Je suis plutôt optimiste sur la météo et ayant l'objectif de faire une bonne performance, je pars donc avec un équipement léger : manchettes, t-shirt seconde peau, veste coupe vent sans manche, short, manchons de compression aux mollets, gants légers, casquette

Sac minimum avec juste le matériel obligatoire

Chaussures de trail car le terrain va quand même un peu gras : Saucony Xodus ISO

Vers 11h30, je me présente sur la base de loisirs

A St Quentin, quelques gouttes mais le terrain est assez sec,

On attend sur le départ, il ne fait même pas si froid

Départ à 12h15, sur le champ de patates, éviter les trous, on court dans l'herbe mais ça reste très praticable et on entame le tour du lac, quelques flaques faciles à éviter, du standard, une petite douleur au dessus du pied gauche qui disparaîtra une fois le tendon échauffé au bout de 5/6km

Départ à environ 5' au km comme prévu, allure de croisière, le terrain est plat. Arrivée à St Quentin après la passerelle, descente sur l'étang des Roussières et poursuite sur Buc, après la descente on entame les premières petites bosses, marche de temps à autre mais je tiens bien mon 12km/h de moyenne, petit à petit le terrain se fait un peu plus gras mais rien de méchant.

Il fait une bonne température pour courir ... Avant que les conditions ne changent...

Arrivée à Buc (22km) en un peu plus d'1h50. Petit passage au ravito, quelques tucs, un peu de coca. Je resserre ma chaussure du pied gauche pour réduire un frottement . Tous les voyants sont au vert. Je me sens bien. Trop bien peut-être ...

Après 2 minutes d'arrêt, je repars sur les premières cotes un peu plus sérieuses, marche obligatoire, le rythme diminue un peu, c'était prévu . On attaque la partie casse pattes de l'Écotrail, un gros morceau de 24km jusqu'à Meudon.

En remontant vers la passerelle de l'A86, ça commence à devenir très boueux.

Une fois passé la passerelle ça va être l'enfer.

Le terrain n'est plus que boue, et les coureurs du 45 ont bien labouré, les descentes sont compliqués, le plat n'est que flaques que l'on n'évite plus du tout, les pieds sont trempés.

Puis surtout ça se refroidit, la neige arrive. Au début : quelques flocons mais ça commence à tenir, petite pellicule blanche dans la forêt sauf sur le chemin qui reste un océan de boue. La neige s'intensifie, le froid aussi. La neige ne s'arrêtera pas de l'après midi.

C'est très long entre Buc et Meudon, le travail de sape fait son chemin.

De plus en plus de boue, sol liquide. Malgré les crampons de mes chaussures, certaines ascensions sont difficiles, le sol est fuyant, il faut parfois attraper les branches pour ne pas glisser. Quant aux descentes, on alterne entre patinoire et monceaux de boue dans laquelle la chaussure plonge jusqu'au mollet. Même les descentes habituellement faciles ne permettent plus de courir.

Ce n'est plus l'Écotrail 80 mais MudDay 80 !

Les dernières montées/descentes avant le ravitaillement du Château St Philippe ont raison de moi. Je ralentis, marche en montée, marche en descente, j'ai du mal à relancer sur le plat. Vêtements mouillés, je suis transi.

Après 4h30, j'arrive au km46, Château St Philippe. Je passe le contrôle, c'est un simple point d'eau, pas un ravitaillement.

Je vais pour poursuivre mais je n'ai plus du tout d'énergie pour repartir en courant. Le froid a consommé tout ce que j'avais. Je marche un peu, je pense qu'il me reste au moins 4h pour finir. Je connais le parcours à venir, après l'observatoire c'est gras même par temps sec, je sais que ça va continuer d'être très éprouvant. Je suis frigorifié et dans l'instant je décide d'arrêter là cet écotrail pour me préserver pour le Marathon à venir dans quelques semaines.

Donc au bout de 200m, je fais demi-tour et je vais signaler mon abandon. Je rejoins deux autres coureurs ayant également décidé d'abandonner et nous partons vers les transports pour rejoindre la tour Eiffel et nos sacs.

Pas facile d'abandonner. On se demande si on aurait pas pu aller au bout . Si cette course avait été mon unique objectif, j'aurais été au bout en essayant de jouer le classement mais je ne suis pas sur que j'aurais eu beaucoup de plaisir.

J'ai fais plusieurs erreurs : la préparation pas assez orientée Trail à vouloir poursuivre plusieurs objectifs, le pari de la météo, sans doute aussi le manque de fraîcheur dans une préparation marathon assez intensive. On apprend aussi par l'échec ;-)

Je pense que j'ai pris une bonne décision d'arrêter là. Je vais pouvoir sereinement finir ma préparation pour le marathon et je pourrais revenir l'année prochaine en orientant ma préparation spécifiquement sur cette course sans essayer de combiner.

Finalement, il y aura quand même plus de 1700 courageux qui franchiront la ligne sur 2500 inscrits, 1700 qui auront bravés la boue et le froid sur 80km d'une course qui restera dans les mémoires . L'édition la plus difficile de l'Écotrail depuis sa création.

Bravo à tous les finishers notamment à nos coureurs des foulées, Sophie, Sébastien, Francky, Nicolas, Frédéric, Bravo !

Silvain