Un Ecotrail éprouvant

Par Silvain Ducros

Après une première participation en 2013, j'ai décidé de m'inscrire à nouveau sur l'Ecotrail 80 avec la ferme intention de faire mieux que l'an dernier (237ème/8h41).

Samedi 29 mars, après plus de deux mois d'entraînement, c'est le jour J. Je retrouve Francky et John sur le départ ainsi que Sylvain Ruyer venu nous apporter ses encouragements. Il fait un temps très agréable (du moins c'est le sentiment que j'avais à ce moment). C'est Miguel qui anime le départ.

12h, le départ est donné et je pars assez vite (trop vite sans doute) mais je me sens très bien, les km défilent, ça se passe bien. Arrivée à Buc, je retrouve Brigitte et Jean-Michel. Ravitaillement, encouragements, séance photo, tout va bien ! Je suis dans les 200 premiers. Je repars après avoir rempli mes bidons, le moral au plus haut. Je reprend des coureurs au fil du parcours mais il fait chaud et je transpire beaucoup. Mes vêtements sont couverts de sel. J'essaye de boire aussi souvent que possible.

Au 40ème km, premières crampes, elles me ralentissent, je bois mais ça passe mal. Le coup de chaud ! Les crampes se multiplient (mollets, adducteurs et même d'autres muscles inconnus), je dois m'arrêter et par deux fois je ne peux même plus tenir debout. Il reste plus de 35 km. Ca va être long. J'arrive au 45ème, plus rien dans mes bidons. Il n'y a que de l'eau au ravitaillement et il faudra attendre le 55ème pour un vrai ravitaillement. Les kms sont très long en haut de l'observatoire. Tant que les crampes me laissent un peu de répit, je m'astreins à courir. Je garde un rythme un peu ralenti mais j'avance. J'ai décidé d'aller au bout.

Le ravitaillement du 55ème est une vraie oasis pour tous les participants, il permet vraiment de récupérer, de se restaurer. Je repars mais moins d'un km après, retour des crampes. Arrêt total. Il me faut deux/trois minutes pour repartir. Petit à petit ça va mieux, je m'accroche et j'avance.

Quelques km avant le ravitaillement de St Cloud, je retrouve Sylvain Ruyer venu me soutenir. Il va m'accompagner jusqu'au ravitaillement. Il est en tenue de ville, en jean et polo mais vu ma

vitesse ça ne lui pose pas de problème !

A St Cloud, je reste quelques minutes avant de repartir, l'arrivée est dans un peu plus de 10 km. Il faut y aller.

Ca va être difficile, entre le retour des crampes, l'épuisement, je me fais doubler mais je ne peux pas aller plus vite.

Finalement, arrivée au Trocadero. Le bonheur d'avoir fini. Miguel me fait l'honneur de me citer et de m'interviewer.

Je retrouve des coureurs que j'ai croisé sur la course. On est tous heureux.

Finalement un bon temps de 8h09 et 117ème. J'aurai voulu faire mieux mais la chaleur a été la plus forte

Merci pour les encouragements et le soutien, à Sylvain, Jean-Michel, Brigitte, Miguel mais aussi à beaucoup de coureurs que je ne connais pas et qui ont eu un mot d'encouragement quand je n'étais pas bien.

Au final, un Ecotrail éprouvant mais je suis content d'avoir terminé. J'ai encore appris sur la gestion d'une course longue, sur l'attention à apporter à l'hydratation mais aussi que l'on peut y arriver malgré les difficultés si l'on s'accroche