



Christian, élu athlète de mois de mars pour sa participation à l'Ecotrail de Paris. Une course de 80 km dans des conditions très difficiles, finisher et premier V3 ☐

Son témoignage :

Itinéraire d'un coureur comme un autre...

1998-2018 : j'arrive dans ma vingtième année au club. Ça peut paraître long mais je suis arrivé sur le tard, à 41 ans, après une pratique du football depuis l'enfance. J'y suis venu un peu par hasard après avoir préparé seul un premier marathon (celui du Mont St Michel en juin 1998) que j'avais terminé en 3h45. J'avais le sentiment de stagner et c'est ainsi que j'ai été invité à rejoindre, par relations, notre club de cœur. J'y ai appris à courir autour de trois piliers qui m'habitent encore : plaisir, convivialité et performance. Je l'avoue....la plaisir est devenu une passion ; voire une addiction. Quel bonheur de partager cette passion dans la bonne humeur au sein d'un groupe !

Progresser en course à pied suppose de la patience, de la persévérance, de la régularité dans des entraînements bien pensés. Il me semble que je suis bien rentré dans cette dynamique, fortement stimulé par les conseils et les plans d'entraînement de Dominique.

Je suis toujours étonné par les paliers que j'ai franchis et qui, à chaque fois, m'ont encouragé à continuer et ont révélé que nous disposions tous d'un potentiel généralement sous-estimé. Je crois que j'ai atteint mon Everest quand, à 4 reprises, je suis descendu sur le marathon, sous les 3 heures avec un record à 2h56' qui reste un souvenir extraordinaire. J'avais le sentiment de rentrer dans un cercle restreint.

Si je devais retenir une autre compétition que je garde précieusement en mémoire, je dirais le championnat de France 2015 de semi-marathon en Martinique. Plus que la course disputée sous plus de 30°, c'est l'ambiance qui a régné au sein du groupe et la découverte de l'île qui m'ont marqué.

De la route au trail et du trail à la route, je suis ensuite très vite rentré dans cette alternance qui casse la routine et génère des motivations autres.....très tendance aussi avec l'invitation au retour à la nature ! Qui dit trail dit distance et dénivelés. J'ai beau être léger ; le manque de puissance musculaire constitue pour moi un obstacle me

freinant pour l'inscription sur des courses de montagne. J'en reste encore à des distances de 80 à 90 km. L'Ecotrail est le prototype même de course me convenant. Je vais y revenir plus loin. J'ai évoqué des tendances pour le trail ; je voudrais aussi évoquer quelques dérives. Je questionne vraiment le toujours plus long, le toujours plus dur. Il me semble que bon nombre d'organisateur devraient s'interroger sur les motivations à proposer des parcours qui défient l'entendement. Où sont les limites ?

Revenons à mon Ecotrail 80 km du 17 mars. Cette compétition fera date en raison d'abord des conditions de course extrêmement difficiles. Du froid, du vent, de la neige, une couche de boue sur 55km....et pour certains coureurs dont je fais partie, des défauts de balisage qui ont allongé la distance. Les statistiques parlent d'elles-mêmes : 2198 partants, 1711 arrivants, record d'abandons (487). Sur la deuxième partie de course, la bouche gelée m'empêchait d'aspirer l'eau de mon Camel Back. L'expérience m'a aidé, à la fois, pour gérer la distance et ces conditions particulières. Je pense aussi que la résistance au mal consécutive aux blocs d'entraînement du weekend qui construisent un fort mental a été un atout fondamental pour aller au bout et dans des temps très honnêtes. Avant le froid, « l'usure » est venue d'abord de la boue où la recherche permanente d'appuis puise beaucoup d'énergie, énergie perdue pour affronter les côtes. Et puis, il y aussi les imprévus qui pimentent une course. Deux chûtes ont ainsi perturbé ma progression. La première dans la boue qui m'a métamorphosé en « Mister Chocolat » et la deuxième sur les trottoirs glissants des quais de Seine où mon genou gauche a dégusté comme mon Corsair tout neuf ! Je pensais en avoir presque terminé à 7km de l'arrivée jusqu'à ce que je me perde. A ce moment de la course, j'étais seul. Il m'a fallu demander à des passants la direction de la Tour Eiffel. 3,5 km supplémentaires, du stress et de la rage pour terminer. Terminer oui... mais après avoir grimpé plus de 300 marches pour rejoindre le premier étage de la tour et franchir la ligne d'arrivée. Ne me demandez surtout pas si j'ai pris du plaisir sur cette course ! Les classements sont honorables. Je finis 134 ème au scratch et 1^{er} V3. Je suis encore très marqué physiquement. La récupération demandera du temps. Les jours qui passent m'amènent aussi à apprécier ce que j'ai réalisé.

Pour conclure, un petit clin d'œil aux fadas du weekend qui acceptent de courir avec un vieux V3 et avec qui j'ai partagé tant de séances pour préparer cette course.