



9 heures  
de tubes!!!

# PITBULL

---

## feat. ROUKY

# R A I N O V E R L'ECOTRAIL

Jamais deux sans trois... Cette année est ma 3<sup>ème</sup> participation à l'écotrail 80km...

Chaque année, je suis déçu de ne pas retrouver mes compères de l'année précédente. Après une première année avec le coach Filou, Steffi, Pirate, Orel, Stéphanie, sur ma deuxième participation, seule restait Stéphanie... Mais cette année, même elle, a décidé de m'abandonner !

Heureusement que de nouveaux amis m'ont rejoint : Pitbull (alias Pierre B.), Pschit (Olivier P.), Fide (Alex S.). Et j'avoue que j'ai une dette vis-à-vis de Pitbull qui m'a sauvé la vie lors du Tour des Glaciers de la Vanoise. En effet, il y avait des névés là bas... Première fois que j'en voyais... Heureusement qu'il a été là pour me conseiller !

Ensuite, il y a d'autres amis... mais pas tout à fait du même bois (Fabien ?) que nous : Barbe bleue (Julien N.), Free (Sébastien M.) et Samir (qui n'a pas de surnom : les élites ça se respecte !).

### **La préparation : le doute m'habite !**

On reprend la même préparation que l'an dernier. Le fameux plan sur 12 semaines de Steffi : made in Germany ! C'est du solide, il a même passé la crise financière ! Mais je décide de l'aménager tout de même en mettant dedans une séance en plus de VMA.

Le principe est simple :

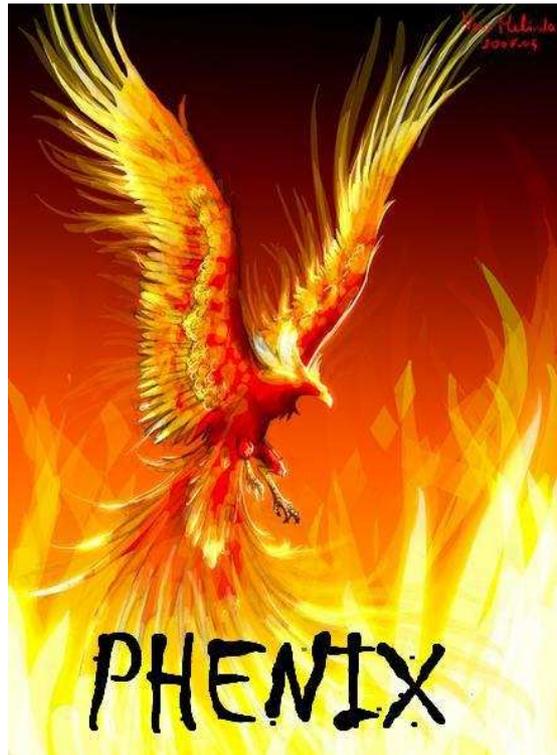
- Mardi : VMA
- Mercredi : séance de résistance
- Jeudi : séance de seuil
- Vendredi : la journée merguez (qui pique !) :
  - o Midi : taulard
  - o Soir : retour en courant à la maison
- Dimanche : sortie longue

Alors sûrement que quelques personnes se demandent ce qu'est le taulard ? Le taulard, c'est une séance d'escalier : t'es enfermé, tu tournes en rond et quand tu croises quelqu'un tu baisses la tête en espérant qu'il ne te reconnaisse pas.

C'est un programme chargé d'autant que plus que je n'ai repris l'entraînement que mi novembre après une opération mi octobre.

Début Février, les problèmes commencent : j'ai mal au pied gauche. Ça me brûle ! Au final, je serai obligé de couper une semaine, de ne pas dépasser des sorties longues de 30km. J'ai une tendinite des releveurs ! Je me gave d'anti inflammatoires mais ça ne passe pas. Je mise tout sur les 15 jours de repos avant l'épreuve pour me rétablir.

J'arrive à une semaine de l'épreuve avec le sentiment de n'en pas avoir fait assez malgré des temps sur piste assez bons (enfin pour moi...). Le jeudi soir, je fais ce que je ne voulais pas faire : un bilan de l'entraînement depuis le début de l'année et la comparaison qui va bien avec par rapport à l'an dernier. C'est sévère mais réaliste : -16% de kilométrage!!! Je sombre dans le défaitisme. S'ajoute à cela la peur de l'abandon... Peur d'avoir mal à mon releveur et de ne pouvoir supporter cette douleur. J'ai L'ECOTROUILLLE !!!! Je me demande comment je le vivrai si je dois abandonner... J'envoie un mail à notre dévoué président afin de le prévenir que cette année, il risque d'être déçu du rouky (quel est le salopiot qui a dit que ce ne serait pas la première fois ?). Dans sa grande mansuétude, il me dit comprendre ma situation d'autant plus que lui-même a souffert du fessier pendant 1 an et demi... mais pour lui tout cela est bien loin et maintenant il a retrouvé son niveau... D'ailleurs on lui a trouvé un nouveau surnom au dirlo...



Le vendredi soir à 20h30, je veux aller me coucher tellement je suis fatigué d'avoir psychoté toute la journée. Forcément, je n'arrive pas à dormir. Je me pose la question de savoir comment je vais réagir si je dois abandonner.

En me levant, je mange des pâtes et du jambon, puis vers 10 heures, je mange une petite part de gatosport maison.

#### **L'attente avant l'épreuve :**

Mon père m'emmène (comme lorsque j'ai passé mon bac...) à la base de Saint Quentin avec le perfide Alex... pardon le père Fide. Il fait froid ! Je n'ai mis que mon survêtement UASG saison 2013 (grande cuvée) : je grelotte. On retrouve tout le monde. On décide de s'abriter derrière de petits cabanons pour se changer. Je suis obligé de mettre mon bonnet tellement j'ai froid. Jean Luc vient nous voir et nous prenons une photo de groupe :



*La traditionnelle photo de groupe UASG*

*A noter : qui porte un bonnet ridicule à la manière des schtroumpfs.*

On se dirige vers le départ : je croise des amis du coach Filou. Le coach Filou adore... je peux même dire qu'il a une passion pour le trail longue distance... surtout quand ce sont ses potes qui le font ! « C'est trop de sacrifice l'ultra ! » « tu parles de l'entraînement ? » « non de la boisson ! ». D'ailleurs revenons à la course et Pschit qui n'a plus d'eau. C'est le comble quand même de s'appeler Perrier et de manquer d'eau, non ? Donc il doit aller recharger sa poche à eau.

Au bout d'un moment, on ne le voit toujours pas revenir donc on décide d'entrer dans le sas sans l'attendre. On entend en même temps « quelqu'un a perdu une pochette remplie de gels, merci de venir la chercher au podium ». Au bout de 5 minutes dans le sas, on voit pschit se pointer à côté de nous : « j'avais perdu ma pochette de gels, j'ai du aller au podium ! »... et on verra que ce n'est que le début ! Le lundi, on apprendra que Pschit a aussi perdu son coupe vent au repas d'arrivée... après les gels du départ...

### **La course : Saint Quentin - Buc**

Le départ va être donné, Pitbull sort son i-phone pour nous filmer et nous sortir encore un film dont il a le secret.

Nous sommes lancés dans un champ d'herbe comme d'habitude mais il faut faire encore plus attention que d'habitude car le terrain est extrêmement mou à cause du temps de la semaine passée.

J'ai briefé mes compères bien avant la course : départ rapide à la base de Saint Quentin pour arriver bien placé aux étangs de la base pour éviter les bouchons. Mais même là bien placés, nous allons connaître un petit ralentissement car le chemin est inondé. Notre départ rapide nous permet de rattraper Julien et Samir (!!!). Comme on arrive dans leur dos, j'hésite à doubler Julien en lui donnant un coup d'épaule à la manière du coach... mais non ça se respecte un élite ! Donc une fois dans son dos, je dis « *pousse toi Julien, tu me gênes* ». Julien est surpris de nous voir là... mais il ne nous reverra pas... enfin si mais le lundi à la cantoch !

Nous doublons Vincent B. Il souhaiterait venir avec nous car Pschit lui explique sa stratégie : tu colles Rouky à la culotte et tu fais moins de 9 heures... Seul Pschit est confiant sur ma condition.

Nous entendons un « *allez l'UASG* »... je ne vois pas qui c'est, je me dis que c'est grâce à mon maillot que j'ai été démasqué (je porte mon maillot sur les trails moi...). En fait c'est Vincent qui est photographe et travaille avec Pit :



*A noter : ma foulée minimaliste à la killian J.... (ou l'absence de cuissard blanc pour une fois...) et l'allure déterminée de Pschit*

Nous essayons de rester tous les 3 ensembles. Souvent pitbull est derrière, de peur de le perdre, nous l'appelons : « *Pitbull ?* » et là il aboie ! Trop drôle : les mecs autour de nous se marrent. On voit Eric Clavery (le champion du monde et le vainqueur de l'an dernier) sur le bord de la route « *salut Eric !* », il me répond « *salut* »... ah s'il savait...

Les premiers kilos sont avalés à un bon rythme, j'ai l'impression que l'on part vite. Pitbull nous filme de temps en temps : sprint, video, resprint pour revenir dans notre groupe : je me dis que ce sont peut être des efforts inutiles. Mais nous levons le pied lorsqu'il part devant et lorsqu'il doit revenir sur nous.

Le parcours ne change pas : mis à part dans Trappes où nous évitons un petit escalier à côté du RER. Nous passons la fameuse passerelle qui tremble avec tous les coureurs : Pschit nous raconte

l'anecdote du pont aux Etats Unis qui étaient entrés en résonance. Je le laisse finir pour lui dire que chaque année en passant ce pont on a le droit à la fameuse anecdote...

Nous arrivons le long des étangs de la minière : je mets en garde mes complices. Soyez vigilant, à ma première participation, je me suis ramassé ici à cause d'une pierre. Ils écoutent mes conseils et ... je me ramasse à nouveau ! J'ai le droit de me faire charrier ! Au-dessus des étangs, nous attaquons une partie dans les bois bien boueuse, nous sommes obligés de passer sur les côtés. Le temps passe vite.

Les descentes restent assez glissantes. Nous nous approchons du premier ravito et attaquons un petit raidillon et là une coulée de boue dévale à côté de nous : Pitbull est aux abois (je voulais la placer celle là !) : « *oh my god !* » qu'il nous répète à l'envie. Il filme même l'événement ! Ça y est le ravito est là !

Alors là commence la partie dangereuse : le ravito. Il ne faut pas se perdre et pas perdre de temps ! Donc je les ai bien briéféés mes camarades. On ne twitte pas, on ne papotte pas, on speede. Moi j'arrive au ravito avec mon sac déjà dans les mains, la poche à eau prête à être sortie ! Je la remplis à deux litres, je n'ai bu qu'un litre en 2 heures. Pourtant qu'est ce que j'ai fait pipi ! J'ai du mal à remettre ma poche à eau dans le sac tellement il est chargé. Je sors mon gobelet éco(nomique et non logique) : un sac de petits abricots coupé en deux. Je le remplis de coca. Pas facile à boire mais tellement pratique : plié il rentre dans une petite poche. Je bois mon coca et là je vois les deux déjà prêts à repartir ! Alors là celle-là je ne m'y attendais pas, surtout de la part de Pitbull ! Il faut savoir qu'au TGV, Pitbull se payait le luxe de twitter alors que l'on était à cinq minutes de la première barrière horaire !!!

**PUB !**

**Après le succès de l'émission de Sébastienne  
Plamoureaux,**



Retrouvez notre nouvelle émission avec Sébastien Damimoureaud :



### La course : Buc - Meudon

En tout cas, nous sortons un premier ravito en 3 minutes 46 secondes... Nouveau record. Là la partie va se compliquer car nous abordons la partie la plus vallonnée. A la sortie du ravito, nous longeons une petite rivière bien bucolique puis nous montons un petit escalier pour l'enjamber. Pschit loupe une marche et manque de se crouter. Nous abordons une longue côte : la côte Jean Luc des Bois ! Tous les ans il est placé là le gredin ! J'entends mon portable sonner : c'est sandie qui nous annonce un classement très flatteur : 423<sup>ème</sup> ! Je dispute mes deux lascars : je vous avais dit que l'on était parti trop vite ! Eux se réjouissent : moi je doute, pour moi nous allons le payer à un moment ou à un autre. D'autant plus que Pschit continue de nous en mettre plein la tête.

Vu que le larron ne m'écoute pas quand je lui parle, je décide de changer de registre : l'humour ! Une fois devant moi : je balance un « *tzouing* » assez fort. Les deux se retournent : « *c'est l'élastique de ma culotte qui a craqué à force que tu titres dessus ! Tu l'avais déjà déformé mais maintenant il a pété !* ». Pschitt comprend l'image et lève un peu le pied.

Nous trouvons enfin notre Jean Luc : sourire. Je vais le chatouiller et lui dit « *à l'année prochaine !* ». Jean Luc des Bois se rebiffe : « *non l'an prochain je le fais et c'est toi qui prendra les photos !* ». Nous continuons notre chemin ensemble.



Nous traversons une ville et sommes sur le bitume. Mais nous montons... Quelques spectatrices sont là : elles nous applaudissent ! Pschitt, pris d'une bouffée d'orgueil se met à courir. Je le rappelle à l'ordre : « *c'est un piège pschitt ! Elles sont là pour nous tromper, elles applaudissent et toi tu cours alors que ça monte...* ». Elles rigolent. Nous reentrons dans la forêt. Mes camarades m'interrogent pour savoir lorsque l'on va voir Orel. Il doit être au 28<sup>ème</sup>. Nous passons devant la gare RER de ??? et entamons une grande côte : le silence règne. Je reçois un texto de William : 493<sup>ème</sup> nous sommes, sandie se serait elle trompée ou bien le site a-t-il été remis à jour ? Tout le monde souffle. Ça manque d'ambiance, il faut que je chante ! Je me mets à faire de grandes enjambées lentes à la manière des légionnaires et me met à chanter :

*« Tiens, voilà du boudin, voilà du boudin, voilà du boudin »*

*Pour les Alsaciens, les Suisses et les Lorrains,*

*Pour les Belges, y en a plus, Pour les Belges, y en a plus,*

*Ce sont des tireurs au cul. »*

Et en haut nous apercevons Orel (est ce l'appel du boudin ?). Il nous prend en photo et le remercions d'être venu nous voir : il s'est tapé un super long trajet en RER pour venir nous voir. C'est vraiment très gentil... Il faut le remercier ! Comme tout le monde sait qu'Orel adore les gels gratuits, Pschit lui demande s'il peut prendre ses gels utilisés... j'en fais de même... Pitbull aussi : Orel la poubelle ! Merci d'être venu Orel ! Merci de ton investissement dans la section !



*« Tiens voilà du boudin... »*

A noter ici une petite anecdote... Free (alias Sébastien M.) est passé devant Orel (bien avant nous...) sans le reconnaître car il était (déjà) au fond du trou. Il était en pleine hypo car la veille sa femme voulait aller au McDo. Lui se dit, ce n'est pas bien de manger un McDo la veille d'une course donc... je ne vais rien manger ! Le matin de la course, il a un sandwich mais il se le fait goaler par ses petits ... Enfin il a une banane dans son sac mais... *« J'ai oublié de la manger ! »...*

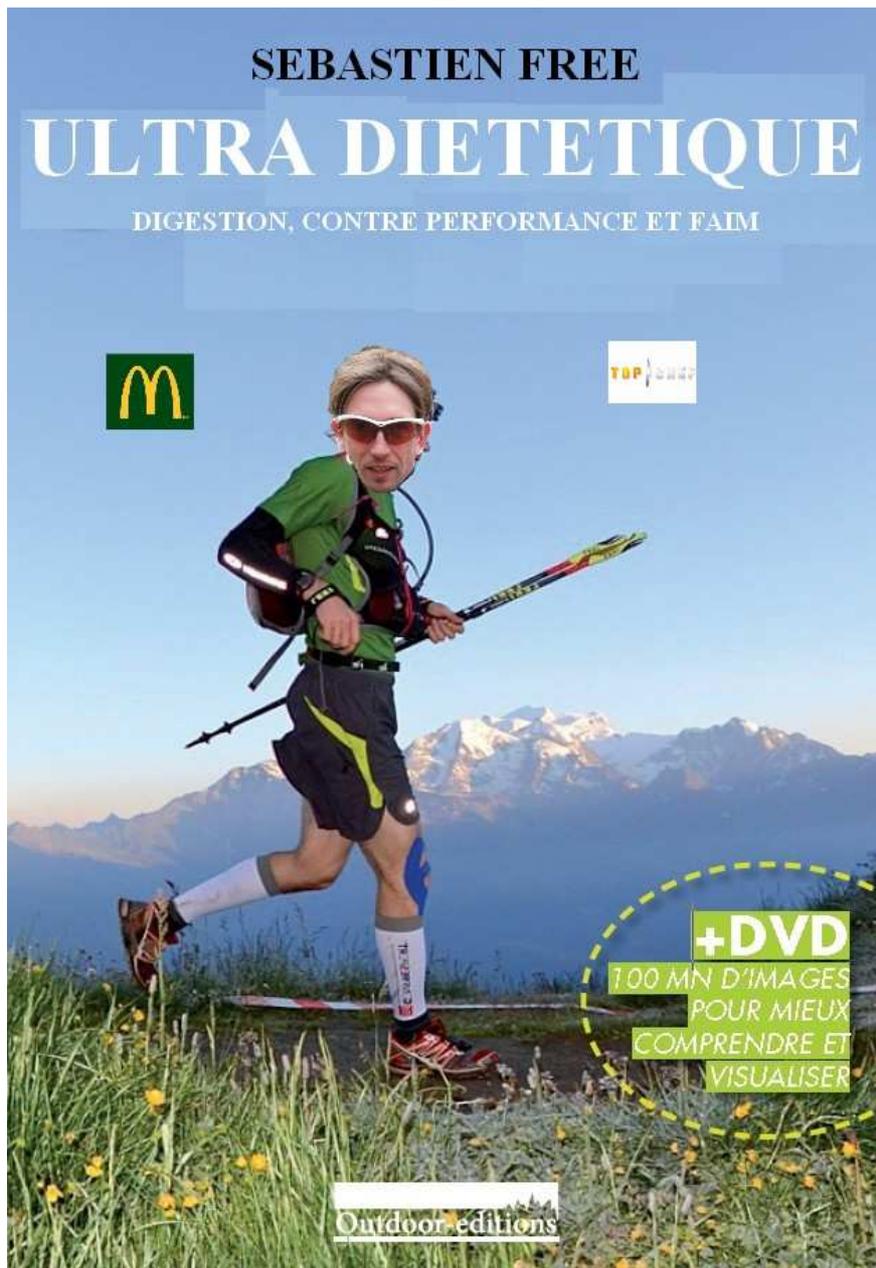
Et la meilleure, après le marathon de Paris, il a le culot de dire à Yves M. que *« votre problème les gars, c'est que vous bouffez pas assez ! »*

**Pub !**

Après le succès de *ultra trail plaisir performance et santé*



Retrouvez le nouveau livre du docteur Free  
Diététique:



*Pour tout livre acheté, un menu happy meal offert.*

Le temps passe vite mais je me rends bien compte que nous doublons moins de monde que les années précédentes. Normal nous nous sommes mieux classés dès le départ donc nous ne pourrons pas remonter autant de monde que les années précédentes. Cela me laisse perplexe. Nous sommes passés plus lentement que l'an dernier et nous sommes mieux classés... Est-ce que le parcours a été rendu plus difficile par la boue (ce qui expliquerait notre temps moins bon mais sur les 20 premiers kilo mais pour moi cela ne jouait pas) ou bien les gens sont ils partis plus prudemment ? Il est vrai que les années précédentes, les gens faisaient n'importe quoi en partant comme des balles, puis nous les ramassions par la suite.

Dans les bois, nous passons des zones inondées, c'est gras ! Nous perdons pschit dans une bosse mais il va revenir sur le plat : il avait mangé un truc. Dans une des côtes suivantes, il s'arrête pour remettre ses guêtres. Nous temporisons. Il revient. Nous approchons du 40<sup>ème</sup>. Je guette mon GPS

pour voir le temps que l'on va mettre au marathon : battrais-je mon record ? C'est mal parti. Mais pour moi il me semble que nous sommes légèrement en retard par rapport à l'an dernier. Nous passons une passerelle au dessus de l'autoroute et je balance un : « *alors vous êtes comment ?* », j'entends des « *ça commence à être long...* » et là j'envoie le très célèbre « *je commence juste à être chaud moi !* »... mais ils ne rigolent pas ! Je suis déçu... mais je n'ai pas dit mon dernier mot : « *c'est la blague du coach d'il y a deux ans !! Il nous avait sorti ça ici !* ». Ça les fait sourire ! Mais ce n'est pas assez, j'insiste : « *et après il a fini en marchant !* ». Ça... ça les fait bien marrer ! Ouf, sauvé !

Dans une grande côte, Pschit doit s'arrêter pour retirer des cailloux dans ses godasses... en haut nous l'attendons... une minutes, deux minutes... nous décidons de repartir. Il faut savoir c'est que l'on ne peut pas savoir si c'est le chant du cygne ou un simple arrêt technique.... Et comme dirait Gilles, « *ça reste une course !* »

Nous nous approchons de Meudon, j'explique que nous allons rentrer dans les jardins maraichers des apprentis d'Auteuil. L'an dernier, ici c'était la canicule et là par moment j'ai froid avec le vent. Nous sommes tout proches du ravito. Je prépare mon sac : je le passe devant, ouvre la poche à eau. Je passe le tapis de chronométrage et vois la bénévole qui me regarde : « *vous voulez voir mon dossard Madame ?* ». « *Euh... non mais est ce que je peux voir votre lampe frontale ?* » me dit-elle d'une petite voix. Je pose mon sac et lui montre l'objet. Un autre bénévole me dit « *... et la couverture de survie ?* »... je la sors... « *et le brassard réfléchissant ?* », je le sors aussi... J'en ai un peu marre là ! Ils me laissent repartir. Je vais recharger mon camelbak. Un gars devant moi cherche à se réchauffer. Quelle différence ! Il y a un an des gars étaient allongés à comater à l'ombre et là on en voit qui grelotte. Pschit est un peu à la traine. Nous repartons.

### **La course : Meudon - Chaville**

A la sortie d'un petit bois qui suit, Nous voyons Olivier « Gode 1 ». Je ne pensais pas le voir. C'est vraiment gentil ! Il nous accompagne à vélo. Il nous trouve bien. Il va avec nous jusque l'entrée de l'observatoire de Meudon. Il nous annonce Samir et Julien « *oh bien une heure devant...* ». La différence entre les élites et le commun des mortels...



*Elle est loupée... On la reprend ?*



*Ah c'est mieux !*

Nous passons sur les terrasses de l'observatoire : Pit est en émerveillement devant la tour Eiffel. Je lui dis que l'on va lui tourner le dos pour partir dans l'autre sens : il faut être fort mentalement à ce moment. Nous approchons du 47<sup>ème</sup> le moment habituel où je commence à en avoir ma claque mais là ça va. J'aide une petite fille qui fait du vélo, coincée par ses roues stabilisatrices, à repartir : Pierre est étonné. « *Il ne faut jamais laisser une femme en difficulté* » lui apprends-je ! J'ajoute « *dans 15 ans, elle pourrait se souvenir de toi !* »... sourire !

Le temps devient sombre, le vent souffle... Je lève le pied afin de mettre mon bonnet qui est dans mon sac. Pit prend de l'avance, je flippe de ne pas le revoir, je le hèle pour lui dire que je mets mon bonnet. Il m'attend. Nous abordons une partie dans les bois derrière l'observatoire. « *Peut être va-t-on voir Gillou ?* » me dit mon compagnon. Normalement oui l'an dernier, nous l'avions vu ici. Mais je ne veux pas qu'il soit déçu. Donc je lui rappelle que le temps est mauvais, que d'habitude il est à vélo donc que la boue présente n'encourage pas à venir.

Ça redevient très boueux, nous allons chercher les extérieurs tellement c'est glissant. S'en suit une série de petite descentes et remontées qui ne font que 1 ou 2 mètres de dénivelés mais qui sont très éprouvantes car passées en courant. Pit est en retrait, je le regarde souvent. Il ne me l'avouera que plus tard mais il a eu des pointes de côté. Phénomène inexplicable : j'ai eu la même chose l'an dernier aux étangs de Ville d'Avray. Il a le masque. Je pense qu'il est au bord de la rupture. Quant à moi, je reste étonnamment bien. Je réconforte en lui disant que Chaville n'est plus loin. Dans une descente nous doublons une féminine. Elle tombe sur sa famille à ce moment là : « *je vais abandonner* » décrète t elle ! « *je suis cuite* ». Je lui dis en passant que « *non il faut continuer !* ». A ce moment là elle devait être classée dans les 310-320. Nous abordons le long faux plat qui mène au ravito de Chaville. Nous marchons. Nous mettons en place notre stratégie : nous ne remplirons pas nos camel. Je prendrai du coca et un peu à manger. Arrivés au ravito, nous appliquons la stratégie à la lettre mais Pitbull va dans la cabane se changer. Il enfile sa veste raidlight. Il commence à faire frais, je ne voulais pas le faire mais je me décide à la mettre aussi ce qui nous fait perdre du temps. Je lui dis aussi que l'on va mettre les frontales pour éviter de les ressortir.

Nous sommes prêts à affronter l'hiver : veste GTX, bonnet, gants pour Pitbull... tout de même incroyable par rapport à il y a un an !

### **La course : Chaville – Saint Cloud**

Nous croisons rapidement Pschit. Nous lui demandons si nous devons l'attendre ou pas. Il nous dit de continuer car il a peur de nous retarder, d'autant plus qu'il vient d'arriver au ravito... mais il trouve le moyen de taxer des gels à mon petit Pit !

Nous repartons. Nous traversons une grande route qui est suivie d'une longue montée. Sentiments contrastés dans cette côte car elle est pleine de souvenirs : première édition, je me retrouve seul dans cette bosse ayant été lâché par Stéphanie et ayant lâché moi-même le coach, je suis dans le noir et vois le serpent des frontales devant moi ; deuxième édition, je l'aborde en compagnie de Stéphanie et de William tout fier d'être en avance et de l'aborder au grand jour... Mais cette année, le mauvais temps aidant, il commence à faire sombre. Cette montée est facile à se souvenir car vers le haut il y a de la terre rouge et à chaque fois, je me dis que la terre de Roland Garros doit venir d'ici (ridicule...).

Je demande à Pierre de sortir les gants de mon sac car j'ai trop froid aux mains. Nous repartons. Nous approchons des étangs de ville d'Avray. L'endroit est splendide et corrige Pitbull d'une erreur d'orientation grâce à mon souvenir du chemin. Nous sommes maintenant peu nombreux : les coureurs sont espacés. Mais nous doublons toujours du monde et personne ne nous double. En allure normale sur le plat, nous allons beaucoup plus vite que les autres coureurs mais je me rends compte que nous devons perdre trop de temps aux ravitos car nous doublons des personnes déjà doublées. Suis-je physionomiste ? Physionomiste de la vision par derrière (car nous les doublons donc je ne vois pas leurs visages) ? Mais non, je reconnais les féminines tout simplement ! Notamment une qui a des boosters bleu ciel et une veste de la même couleur : je m'étais dit que c'était la classe.

Après les étangs de Ville d'Avray, Pit allume sa frontale. Je lui dis de ne pas l'allumer tout de suite, que l'on y voit encore bien et qu'on ne sait jamais, qu'il vaut mieux épargner les piles. Dans la côte, il appelle son Papa pour lui dire que tout se passe bien et que l'on devrait bientôt arriver. Il embrasse son Papa ! Je sors la même blague qu'au départ où j'avais embrassé mon père devant Alex. J'interpelle les autres coureurs dans la montée : « *eh les gars vous avez entendu comment il est bien élevé mon copain ? il embrasse son père devant ses potes sans avoir honte !* ».

En haut j'allume ma frontale. Pit est émerveillé de ma frontale : il veut la même ! Elle éclaire super bien ! Une ferei HL20 achetée à 59 euros pour 600 lumens... et encore là je suis en mode économie ! Il ne veut plus courir devant moi car l'ombre que je projette de lui-même est trop importante : il me dit que ça éclaire partout à côté de lui sauf là où il marche car sa tikka est trop faible. Une vraie réussite cette lampe : merci Stéphanie de tes conseils ! Maintenant je m'en amuse, nous rattrapons un groupe de deux runners : « *Police, contrôle des papiers !* » et je leur envoie mon faisceau dans les yeux !

Heureusement que j'ai encore mes bonnes blagues car ça commence à se durcir dans mes jambes. Je sens un début de crampe au quadri droit. Je demande à Pit de lever un peu le pied car j'ai peur de la

crampe, je me remets à boire car avec la nuit tombante on a tendance à faire moins attention à l'hydratation. Nous sortons du bois pour passer dans St Cloud avant d'entrer dans le parc : comme je suis bien ! Les années précédentes, ça faisait mal à cet endroit. Le parc va passer très rapidement, en tout cas plus rapidement que les années précédentes : est ce le fait d'être bien ou d'être pour une fois avec quelqu'un ? Je m'arrête pour ramasser mes gels qui sont tombés car ma manche frotte sur la poche de mon sac. Nous continuons, nous marchons dans les côtes et les faux plats accentués. Mais de nuit, il est difficile de se rendre compte si l'on est sur le plat ou dans un faux plat. Nous rattrapons toujours du monde : un gars décide de s'accrocher à nous : je veux le faire péter ! Donc j'augmente le rythme jusqu'à ce qu'il lâche l'affaire.

Nous voyons les lumières du ravito de St Cloud : la partie est gagnée ! Je laisse Pitbull aller au ravito et moi je fais pipi comme chaque année avant le ravito. Il pourra en profiter pour faire ses petites séquences video. J'arrive aux stands et prends du coca : je vois que Pit est en train de se faire interviewer. Je balance un « *Pitbull a les crocs aujourd'hui !* ». Je prends quelques tucs et m'appête à repartir... mais je filme Pit devant la terrasse qui donne sur la tour Eiffel.

## Pub !

Qui n'a jamais entendu en rentrant chez lui : *« mais t'as les yeux jaunes ! T'as encore picolé avec tes potes du run ! »*. Et là généralement vous répondez *« mais non c'était rien qu'une petite binouzsport pour la récup ! »*... Binouzsport, votre partenaire d'entrainement, lance donc sa nouvelle gamme 2013 pour pallier à ce défaut de conception... les BINOUZLUNETTES® ! Grâce à ses verres fumés (fumée... barbecue ? bière !), votre femme ne pourra plus distinguer la couleur de vos yeux !

**Philippe Coach\* utilise BINOUZLUNETTES®**



*Docteur es Heineken à l'université du Houblon dans la province de la Murge*

La course : Saint Cloud – L'écurie

Nous attaquons la descente de St Cloud, je m'enfile un gel spécial finish fort de mes erreurs passées. L'an dernier, j'ai fini comme une m\*\*\*e sur les quais et Aurélien (aujourd'hui plus connu sous le nom de Aurélien Winston pour ses petits gilets...) avait beau me dire que je faisais une hypo je me refusais à prendre un gel.

**Pub !**

**Découvrez le nouvel album de Charlie WinOrel :  
*Still running*. Ecoutez son dernier tube « *Existe-t-il un autre style que plus de 3 heures au marathon ?* »**



En bas de la descente, je tape une pierre, je sens une ampoule se percer dans ma chaussures : aïe aïe ! Ça y est, nous sommes sur les quais. Ils sont balayés par la pluie et le vent ... Des grilles de travaux tenues au sol par des aggro en béton se sont renversés. Mes gels retombent : je les ramasse. Je sens Pit qui faiblit. Je connais bien ce sentiment donc je le ménage, dès que nous rencontrons une côte (enfin une petite montée), nous marchons. Mais certains faux plats montants sont avalés en courant. J'essaie de peu lui parler car je sais les encouragements ne servent à rien à ce moment-là, je le laisse se concentrer sur son effort. Un petit groupe de 7-8 coureurs est devant nous (dont sûrement Emmanuel Petit). Je pense que l'on pourra le rattraper mais finalement nous ne les reverrons pas car ils font tous les faux plats en courant alors que nous non. J'hésite à aller chercher ce groupe... Non, souviens-toi des névés du Tour des Glaciers de la Vanoise... Si Pitbull n'avait pas été là, tu y serais encore en train de te demander s'il vaut mieux mettre d'abord le pied gauche ou le pied droit... Je reste avec lui. Nous arrivons sur l'île aux cygnes... ça y est c'est fini... Je l'encourage et fais la police pour dégager les touristes qui nous gênent. Il filme le pont de Bir Hakeim... Nous ne descendons pas sur les quais cette année, nous restons en haut. Un gars nous a rattrapés : je veux qu'on le descende au sprint... mais Pierre est déjà loin dans sa tête : l'épreuve est finie, il a réussi son pari ! Une place de plus ou de moins... après tout l'important est de finir et de finir bien et heureux !

Nous apercevons le papa de Pitbull (Doberman ?) juste devant l'arrivée : il prend en photo Pierre... J'attends ... Je tape du pied... « *bon allez merdre pitbull on y va ! tu prendras tes photos après* ». Ben oui quoi : faut que je passe sous les 9 heures moi !!!!

Nous franchissons la ligne bras dessus bras dessous comme nous l'avions commencé !



*Regardez bien Pitbull... maintenant vous savez pourquoi on l'appelle Pitbull !!!*

*2<sup>ème</sup> point : par quoi est intéressé le Rouky.... ?*

Petite précision : dans la vidéo de Pitbull, on voit des feuilles de sapins, des ballons rouges, on entend des cris lorsque nous franchissons la ligne d'arrivée... J'ai dû avoir une perte de mémoire car on croirait que l'on s'est fait agresser et que l'on s'est battu au moment de franchir cette ligne...

On reprend une deuxième photo afin d'immortaliser l'instant :



Je file au vestiaire et je rejoins Free qui n'est arrivé que 20 minutes avant nous (à cause de son hypo). Nous rentrons en RER.

**Analyse de la course :** on passe avec 3 minutes de retard au premier ravito. A Meudon, il ne faut pas comparer car le tapis de chronométrage n'était plus du tout au même endroit. A Chaville, nous sommes toujours 2 minutes plus lent (on a maintenu notre vitesse). A Saint Cloud, nous perdons du temps, 4 minutes plus lent. Par contre, là où tout se fait c'est sur les quais : nous mettons 1h07 vs 1h17 l'an dernier... soit 10 minutes de moins.

Je suis content, j'étais 331<sup>ème</sup>, je passe 314<sup>ème</sup>. Mon objectif était d'entrer dans les 300. Mais j'ai préféré attendre mon petit pit ! et j'ai bien fait car nous sommes classés ex aequo ce qui est bien dans l'esprit trail. Je passe sous les 9 heures mais sur un parcours raccourci et sans tour Eiffel à monter... mais le parcours a été rendu plus difficile par la pluie, le froid et la boue. Donc bref... JE SUIS CONTENT !

2013 :

PASSAGE POINT	SPEED	POS.	DAY/TIME OF PASSAGE	RACETIME
St Quentin	161m - km/h	-	Sat. 12:02	00:00:00
Buc - Ecole Pré St-Jean	106m 10,12 km/h	493	Sat. 14:17 / Sat. 14:17	02:14:48
Observatoire de Meudon	132m 7,62 km/h	422	Sat. 17:05 / Sat. 17:05	05:02:26
Chaville - Parc Mare Adam	139m 8,19 km/h	372	Sat. 18:23	06:20:24
Domaine national St-Cloud	54m 8,16 km/h	301	Sat. 19:54	07:51:29
Arrivée mail Branly	32m 8,11 km/h	314	Sat. 21:00	08:58:13

2012 :

Tableau des passages			
Pts	Heure pass.	Tps course	Classt.
<u>Buc - Ecole Pré St-Jean</u>	S-14:14	02:11:58	751
<u>Observatoire de Meudon</u>	S-17:30 S-17:30	05:28:17	363
<u>Chaville - Parc Mare Adam</u>	S-18:20	06:18:38	385
<u>Domaine national St-Cloud</u>	S-19:49 S-19:49	07:47:06	318
<u>Parvis Tour Eiffel</u>	S-21:06	09:04:46	334
<u>Arrivée - Tour Eiffel</u>	S-21:10	09:08:48	331

Merci à Pit et à Pschit d'avoir couru avec moi. Pardon pschit de t'avoir abandonné... mais c'est la course ! Merci encore à Pschit pour ses vidéos : ma mère est fan de toi !