

20Km de Paris

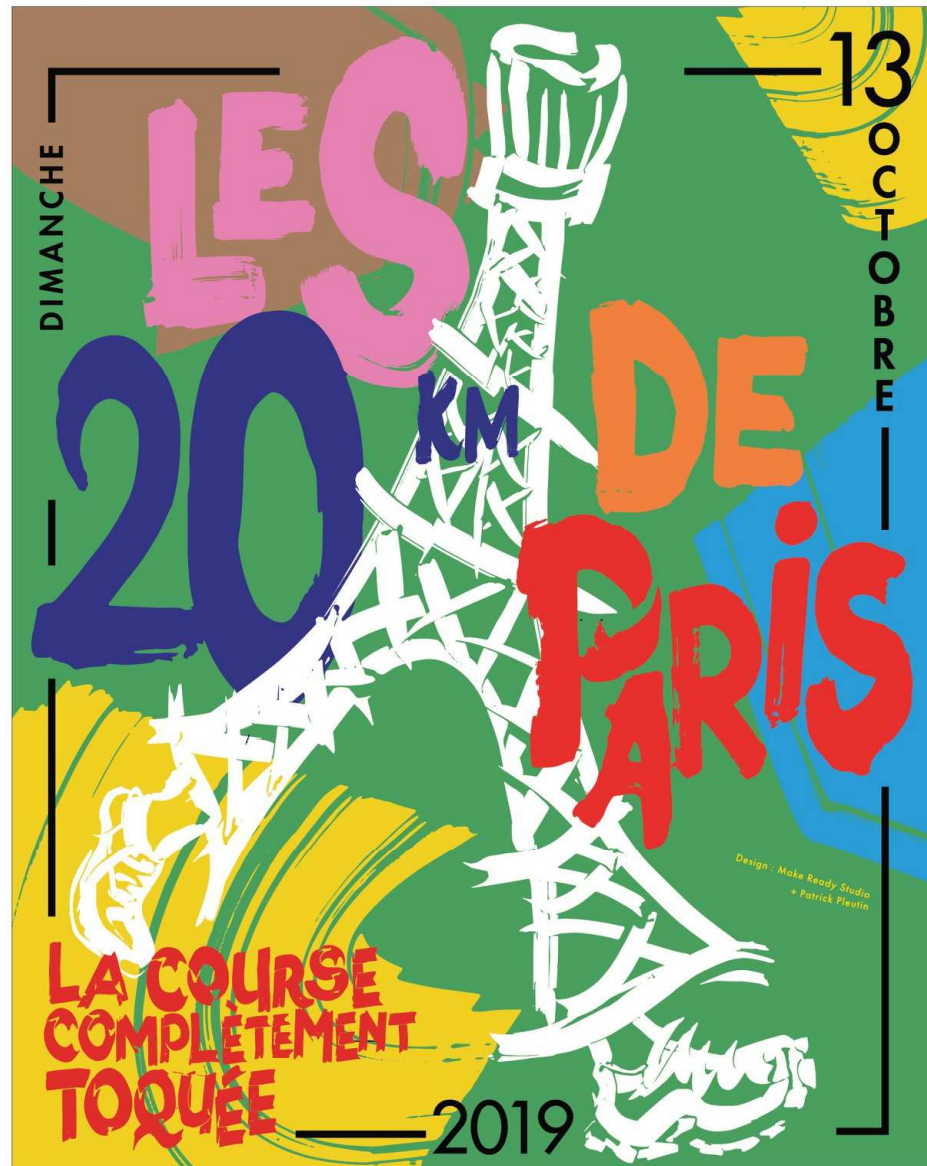
41^{ème} édition

Compte rendu de la course

Joma®

www.20kmparis.com

MAIRIE DE PARIS

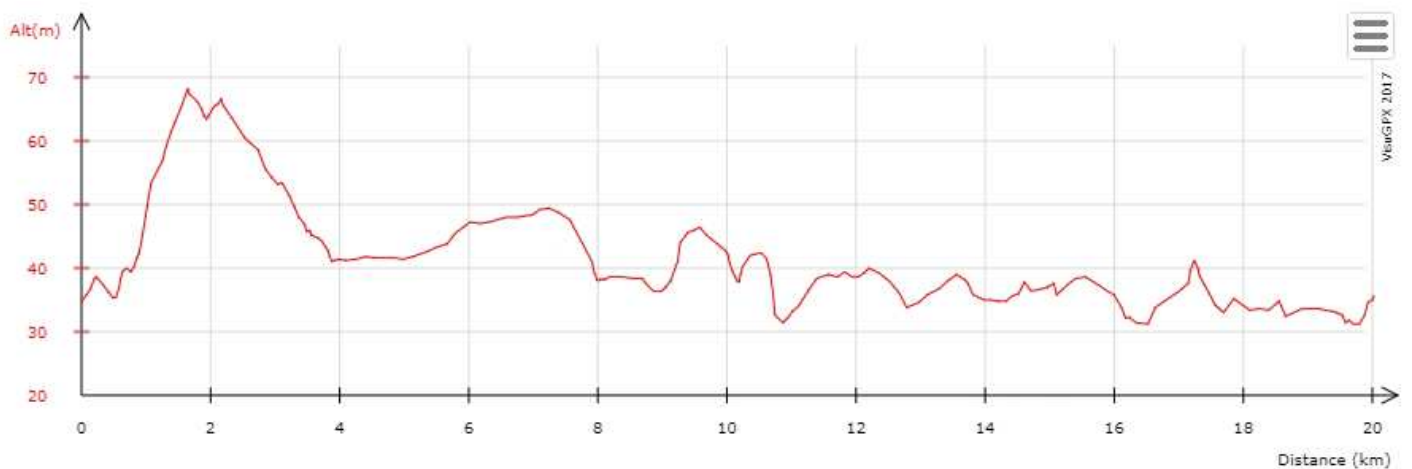
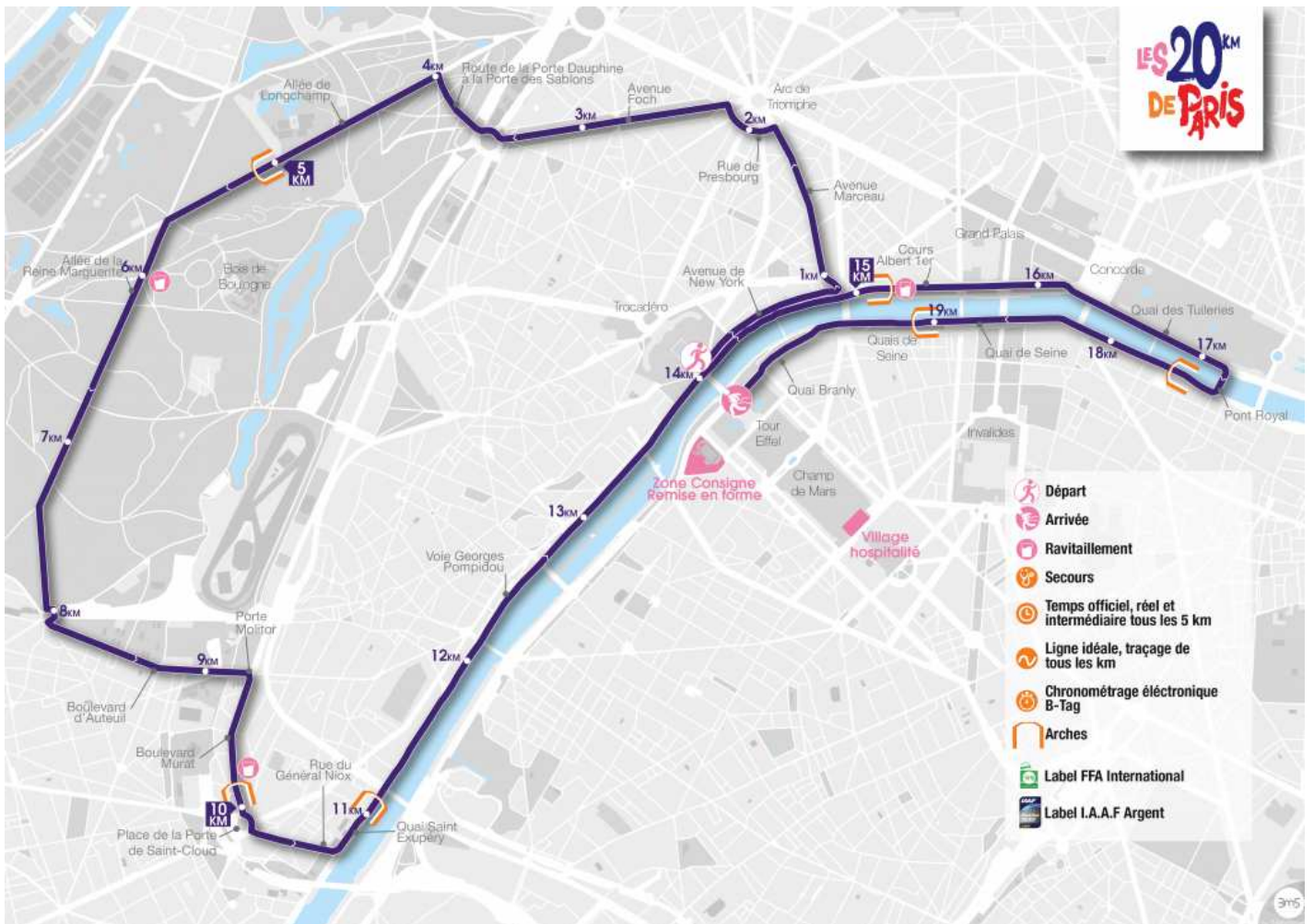


Site officiel de la course :

www.20kmparis.com

coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.

Parcours et Profil



Informations générales

LES 20KM DE PARIS

Labels



Date de la course	Dimanche 13 octobre 2019
Heure de départ	10h00
Lieu de départ	Pont d'Iéna , au pied de la Tour Eiffel
Lieu d'arrivée	Au pied de la Tour Eiffel
Transports	Pour accéder au départ de la course, plusieurs choix : Gare RER C de Champ de Mars-Tour Eiffel ou pont de l'Alma, Métro : Bir Hakeim (l.6) ou Trocadéro (l.6 et l.9)
Le Village	Place Joffre, en face de l'Ecole Militaire, 75007 Paris. Vendredi 11 octobre (10h à 20h) et samedi 12 octobre (10h à 19h).
Consignes et vestiaires	Stade Emile Anthoine
Remise en forme	Stade Emile Anthoine
Distance	20 km, une seule boucle (Paris, bois de Boulogne, quais de Seine.)
Temps estimés	58 minutes pour le premier, 1h05 pour la première, 2h50 pour le dernier
Récompenses	Podium et primes pour les premiers Homme, Femme et Handisports Fauteuil au scratch uniquement. Médaille, tee-shirt et diplôme pour tous les arrivants.
Ravitaillements	100% bio au km6, km10, km15 et sac ravito à l'arrivée: orange, banane, fruits secs, sucre. - Eau plate Thonon sur le parcours - Eau gazeuse Saint-Yorre et eau plate Thonon à l'arrivée
Chronométrage	B-Tag apposée sur le dossard. Tapis de chronométrage au départ, KM5, KM10, KM15 et arrivée.
Secours	Départ, KM2, KM4, KM6, KM8, KM10, KM12, KM14, KM16, KM18 et arrivée.
Animations	Animations musicales sur le Village et tout au long du parcours. Les 6000 premiers : 41€
Frais d'inscription (coureurs individuels)	Les 7000 suivants : 44 € Les suivants 48 € (jusqu'à épuisement des dossards disponibles). Licenciés FFA et détenteurs du Pass Annuel J'aime Courir (tarif unique)* : 38 €
Organisateur	Association « Club des 20 Kilomètres de Paris » 16 bis Avenue Prieur de la Côte d'Or - CS 40300 - 94114 Arcueil - Tél : +33(0)1 79 86 34 71

Resultats

Nom de la course : 20Km de Pairs

Distance : 20 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>0 :58 :29</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
Ibrahima FALL	1 :16 :02	16924397	100/7097 SEH
Pierre BILDE	1 :30 :28	1797	13/728 V3H
Yannick BRUNEAU	1 :34 :21	2903	823/5108 V1H
Sébastien DEBOUT	1 :37 :32	3923	1111/5108 V1H
Laurence BRUNEAU	1 :54 :15	11491	470/2151
François LIENARD	2 :02 :11	15378	369/728 V3H
Christine GONON	2 :12 :36	19246	1344/2151 V1F
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>		24397	

Commentaires des coureurs

Prénom NOM : DEBOUT Sébastien

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	On peut se rapprocher et se garer à proximité du Trocadéro, beaucoup de place, même en arrivant à 9h.
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Un ami avait récupéré le mien, mais pas de difficulté particulière.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Route, sympa de courir dans Paris. Roulant. Un peu de longueur et de monotonie sur les quais de Seine. Gérer les tunnels qui coupent un peu les jambes.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	3 ravitos de mémoire avec les denrées habituelles, fruits secs, banane, eau
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Organisation bien rôdée hormis le retour à la voiture qui obligeait de faire un détour. Retour par Quai Branly et Pont d'Iéna impossible. Voies barrées.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance, animation tout le long. Je m'interroge sur les inscriptions dans les sas. Je pense que nombreux coureurs se mettent dans les premiers sas pour éviter l'attente.

Prénom NOM :christine GONON

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Transport en commun
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Facile – pas de queue
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Route et chemin (bois de boulogne) – beau parcours (bois + ville) / quais paris – relativement plat : une petite montée au départ et à l'arrivée – sur les quais dénivellé assez déstabilisant lors du passage des ponts
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	3 ravitaillements suffisants avec eau / fruits en quantité suffisante
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas de douches – plutôt bien organisé car beaucoup de monde – sas facile à trouver – bonne communication des personnes qui guident !!
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance – temps magnifique (ça aide !!)

Ibrahima FALL

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Accès simple en Métro
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Retrait des dossards le samedi après-midi, ça fait partie de mon petit rituel veille de course. Récupération rapide. Village de course assez sympa avec beaucoup d'animations pour les petits
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Rien que de la route mais parcours sympa. Un 10 premier kilomètre assez roulant avant d'attaquer les quais de Seine avec ses successions de montées/descentes. Le parcours redevient roulant après le km17.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	6 ^{ème} , 10 ^{ème} , 15 ^{ème} et à l'arrivée. Eau en bouteille, quartiers d'orange, bananes, raisins... RAS pour un 20km.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Toujours au top ! Consignes au Stade Emile Antoine -> pratique pour le départ et l'arrivée. SAS de départ par rapport à son objectif de temps. PREF 1 pour moi (départ 10h00). Massage et étirements à l'arrivée.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Ambiance tout au long du parcours, de nombreux orchestres présents. Des spectateurs gonflés à bloc -> course très conviviale. De plus il faisait beau comme d'habitude.

Récit de course :

Ma 3^{ème} participation de suite et la météo était encore au rendez-vous ☺...

J'ai fait une course tranquille jusqu'au KM15 puis les jambes ont lâché, certainement à cause du Paris-Versailles d'il y a 2 semaines.

J'ai tenu jusqu'au KM17 pour pouvoir récupérer aux KM18 et 19 avant de tout donner sur le dernier kilo.

Pour les futurs participants, attention aux quais de Seine (KM12 à KM17) y a des belles petites montées casses pattes...

Je gagne néanmoins 55sec sur mon temps de l'année dernière malgré le pépin physique sur les 5 derniers kilos et finis en 01 :16 :02 !


Comme je suis gourmand, je reviendrai l'an prochain pour ma 4^{ème} édition ;)

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Trajet en vélo pour se rendre à la tour Eiffel, ça facilite le parking ☺
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	RAS
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Boucle classique au départ de la tour Eiffel -> Arc de Triomphe -> Bois de Boulogne -> retour par les quais
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Ravitaillements eau et sucre/bananes/raisins/abricots secs.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Bonne organisation, peu d'attente aux consignes ou aux toilettes malgré le monde...
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	De la musique tout le long du parcours, et beaucoup de public à encourager. Avec ce beau temps, ça aide !

Récit de course :

Temps particulièrement chaud, avec un départ un peu trop rapide, et les bronches encore un peu prises après le rhume de la semaine passée, j'ai bien ralenti après 3-4 kms... Le 1^{er} ravitaillement (6eme km) a fait du bien (j'avais soif !). Suite de la course tranquille en écoutant mes sensations, ce ne sera pas l'année des records dans tous les cas !! Bonne ambiance et temps magnifique, course agréable.

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Les transports en commun pour se rendre au centre de Paris restent le moyen le plus pratique.</p>
<p>Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Retrait des dossards sur les 2 jours précédant la course devant l'Ecole Militaire. Très fluide avec un village assez conséquent.</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Du pavé pour démarrer la course en montant jusqu'à l'Arc de Triomphe. Puis les grandes allées du bois de Boulogne. Retour par les quais qui sont pour moi les passages les plus agréables.</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très bien</p>
<p>Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Un peu comme Paris -Versailles, grosse machine bien rodée. Départ par SAS sur le pont de Iéna. Echauffement, consignes, massages regroupés sur le stade Emile Antoine à 2 pas du départ et de l'arrivée. Traditionnelle médaille à l'arrivée.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Une vingtaine d'animations tout au long du parcours, avec un public assez nombreux pour encourager les coureurs.</p>

	<p><i>Récit de course :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 11ème participation à cet évènement et toujours autant de plaisir sur cette course. J'ai pu mesurer les progrès au fil des années faits par l'organisation notamment au départ avec des sas bien délimités et au niveau du balisage dans le bois de Boulogne (car certains avaient pris la fâcheuse habitude de bien couper les virages). - Niveau assez élevé, beaucoup de clubs parisiens participent à cette course. - Cette course s'est bien passée pour moi, avec le retour du soleil (il faisait même très chaud sur les quais rive droite) et chrono du même ordre que les années précédentes (-2' par rapport à l'an dernier).
--	---

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Garé un peu avant la gare de Versailles Rive-Gauche, à 5' à pied. Places dispo en arrivant tôt (7h10). Sinon, c'est une bonne galère...</p>
<p>Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Récupéré le vendredi par mon fils, donc situation idéale !</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Evidemment le même parcours que d'habitude, beaucoup de route forcément mais aussi quelques passages boisés. Parcours toujours agréable, la montée du cimetière de Viroflay arrive toujours aussi tard... et demande toujours de ne pas relâcher l'effort !</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Je l'ai trouvé minimaliste cette année... De l'eau (quel gâchis, toutes ces bouteilles jetées au ¾ pleines ! J'apporte ma propre eau), du sucre, et sur le 2 quelques raisins secs. Don ravito suffisant en nombre, mais pourrait être un peu plus copieux</p>
<p>Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Petit soucis d'organisation au départ, on a patienté presque 1h au milieu du pont en attendant que l'échafaudage soit monté. Lorsque le passage a été ouvert, le temps de passer aux toilettes 2 ou 3000 personnes m'étaient passées devant. En jouant un peu des coudes, j'ai pu retrouver Eric F., mais les autres étaient devant</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>J'avais peur que la pluie (plutôt présente pendant les 2h d'attente) ait refroidi les spectateurs. Mais ils étaient là sur une bonne partie du parcours, et c'est toujours agréable de se faire encourager !</p>
	<p>Récit de course : 4^e participation, mais moins entraîné que les années précédentes, fautes à une cheville foulée mi-août et à un tendon d'Achille douloureux depuis plusieurs mois. Parti à mon rythme, comme d'habitude, je coure les 6 1ers km à allure modérée, histoire d'habituer le corps à l'effort qui s'approche. La côte des Gardes est montée à vitesse modérée, mais assez constante. Pas de difficultés particulière jusqu'à la côte du cimetière de Viroflay. Elle arrive toujours plus tard que dans mon souvenir, et il faut relancer un peu pour tenir la distance. Comme d'habitude, la dernière ligne presque droite, depuis le dernier rond-point, me semble bien longue. Mais l'arrivée est là ! 1h35, c'est pas une performance extraordinaire, mais je m'en contente tout à fait. RdV l'année prochaine, plus entraîné, pour passer sous les 1h32 (record de 2017...). Si je décide de la faire à nouveau</p>