

24h No Finish Line Paris

4ième édition

Compte rendu de la course



No Finish Line®
Paris by **SIEMENS**

Site officiel de la course :

<http://nofinishlineparis.com/>

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

Parcours et Profil



La boucle fait 1304m.

Informations générales

Il n'existe pas de barrières horaires, chacun fait à son rythme et suivant ses possibilités.

Il y a une zone 'massage' et une zone 'soins' pendant et à la fin de la course, pour une récupération optimale !

Les ravitaillements sont disponibles à chaque boucle, à vous de gérer vos 'pit-stop'.

Des vestiaires ainsi que des tentes sont disponibles sur place sur le village; d'ailleurs il est possible de laisser son sac dans les tentes.

Les douches sont disponibles à 1km, transport avec le bus de l'organisation.

Prix : 60€ (+20% par rapport à l'année dernière)

Résultats

Nom de la course : **24 heures No Finish Line de Paris**

Distance : **suivant vos possibilités**

Dénivelé : **quelques m !**

Nom Prénom	km,m	Classement Scratch	Classement catégorie
Vainqueur H de l'épreuve :	185,168	1	1(V1M)
Vainqueur F de l'épreuve :	179,952	3	1(V1F)
1ier SEM	182,560	2	1
1ier V2M	147,352	14	1
1^{ier} V3M			
1^{ière} SEF	106,928	42	1
1^{ière} V2F	140,832	18	1
Dernier « finisher » de l'épreuve :	3,912	95	
Nombre de coureurs inscrits		102	
Pourcentage d'abandons		0%	

ANNEXE

Commentaires Coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

Sylvie Honnet

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	On nous demandait d'être présents pour un briefing à 9h15. Arrivée un peu avant 9h, aucun problème pour se garer à 2 pas du village (NB : on m'a déposée)
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>	Pendant le briefing, individuellement
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Au Champ de Mars : plat, mi-ensoleillé, mi-ombragé, très poussiéreux par temps sec.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	J'avais emmené le mien. Sur le ravito officiel, il y avait des Tuc, des olives, raisins secs, chips de banane, du pain,..., de l'eau (plate et gazeuse), du coca, des sirops.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Il y avait tout (voir informations générales ci-dessus)
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Toujours une très bonne ambiance sur ce format de course. Structure gonflable pour enfants, buvette, food-truck, concerts.

Récit de course :

Tout a commencé un soir de janvier après un entrainement de reprise pendant lequel j'ai couru pour la première fois sans douleur depuis 6 mois. Je reçois le mail de Samuel proposant de participer à la No Finish Line du 5-6 mai. Réflexions immédiates : « 24h en mai, ça me plairait bien. En plus pour récolter autant d'euros que de km parcourus. Et pas loin. Ca va être trop sympa ». Et la raison se manifeste : « Oui mais 24h c'est beaucoup trop ! Dans à peine 4 mois, impossible ».

« Oui mais c'est une course horaire, j'y vais, je cours tant que ça va, et après on voit ». Je regarde rapidement le site internet qui annonce un maximum de 100 dossards. « Ouh là là, vite vite, il m'en faut un, je m'inscris ! »

Le temps passe et la reprise s'annonce plus longue que prévue. Je m'aligne ainsi au départ des 24h sans réelle sortie longue (quelques unes de 2 ou 3h max). Je sais que ça va être compliqué, mais peu importe, je n'en suis pas moins motivée. J'arrive le jour J hyper heureuse d'être là. Par chance, la météo est avec nous : ciel bleu, gros soleil. Un vrai régal de courir par ce temps.

Tout en installant mes petites affaires ici et là (ravito perso dans la tente ravito des coureurs 24h/5jours et vêtements de rechange à la consigne), je rencontre Samuel. C'est l'occasion de faire connaissance et d'échanger sur notre état de forme, d'esprit, et autres.

Le départ est lancé. La poussière soulevée par les coureurs sera fort désagréable au fil des heures. Le premier tour est le tour de la découverte. On quitte le village, première portion ombragée, on arrive devant la Tour Eiffel, attention au trottoir défoncé juste après le virage (et plus tard dans la journée, attention aux touristes qui nous coupent la route), deuxième portion ombragée, je remarque une petite fontaine publique sur la droite (où j'irai régulièrement me rincer mains et visage), et passage dans le village.

Et on enchaîne, tour après tour, chacun à son rythme. Un tapis à mi-parcours et un tapis dans le

village comptabilisent nos tours, un écran géant affiche nos km et donc nos euros cumulés. Au début, évidemment, tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. Il fait bon, les jambes sont fraîches. Je suis partie sur une allure d'une course de 6h, allure beaucoup trop rapide, mais qu'importe puisque « je cours tant que ça va et après on voit » (combien de km ce sera? aucune idée...). Quelques discussions s'instaurent entre coureurs. C'est convivial. Je croise Samuel de temps en temps, on échange quelques mots et on repart.

Au bout de 3h, j'ai vraiment mal à un pied. Je sais ce qui se profile : une ampoule sur le côté intérieur du gros orteil. Je cours, je marche, tant bien que mal. Je revois Samuel qui a une solide allure régulière. Je lui fais part de mes petits bobos. Il nous arrive de faire un tour ensemble. Puis j'insère des pauses marche, après le ravito. Et ça continue encore quelques heures, en insérant de plus en plus de marche dans mon tour. Les jambes deviennent lourdes. Je sens qu'une autre ampoule s'est formée à l'autre pied. La première est brûlante à chaque pose de pied. Et puis, sans grande surprise, je décide d'arrêter, un peu avant 20h.

Au final, j'aurai cumulé de l'ordre de 75 km, et donc 75 € qui seront reversés au profit d'enfants malades et/ou défavorisés. Certes un peu déçue de ne pas avoir pu courir la totalité de la course (j'avais très envie de profiter de la partie nocturne de course qui est toujours assez singulière), je suis malgré tout contente d'avoir participé à ce morceau de 24h.

De retour chez moi, j'ai pu suivre l'évolution des km engrangés par les participants. J'étais très heureuse de voir la bonne gestion de Samuel qui termine les 24h avec plus de 140km à son actif! Bravo, belle performance!

En parallèle des compétitions 24h et 5jours, il y avait également possibilité de courir avec un dossard libre, quand on veut, autant qu'on veut. Sur l'ensemble des 5 jours, plus de 130 000€ auront été rassemblés.

Commentaires Coureurs

Samuel Detrez

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Accès en transport en commun, parking payant dans les rues autour (c'est au centre de Paris !)
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>	A l'issue du Briefing de course à 9h15, les dossards ont été remis après avoir été appelé individuellement (contrôle des présents !)
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Le revêtement du parcours est une alternance de secteurs compacts caillouteux, de petite portions pavées, de portions bitumées endommagées. Le tout avec beaucoup de poussière Le parcours est finalement fatigant et sollicitant.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Il est accessible à chaque tour. Tout ce qu'il faut en Salé et sucré. Mais des rupture de stock (soupe, fromage) à déplorer pendant la nuit.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Vestiaire et toilettes à côté de la zone de ravitaillement Douches accessibles par bus de l'organisation. Médaille à l'arrivée pour les Finishers
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Très bonne ambiance, la course se fait parmi les coureurs du 5 jours et les coureurs sans objectifs. Plusieurs concerts ont lieu tout au long de l'épreuve. Chaque kilomètre parcouru rapport 1€ à l'une des deux organisations caritatives.

	Récit de course : Fort de mon plan d'entraînement testé lors des 100km de la Somme en octobre dernier, j'ai repris le même plan en apportant 2 évolutions importantes : J'ai remplacé toutes les séances de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) à 100% FCM (Fréquence Cardiaque Maximale), à savoir séances de x fois 30''/30'' jusqu'à 2'/1' par des séances entre 90% et 95% de FCM. Séances de 4 à 6 fractions de 4' à 8' (durée totale de 30' environ). Bilan : j'ai ressenti beaucoup moins de fatigue générale à l'issue de chaque semaine ainsi qu'à l'issue des blocs de 3 semaines. Autre évolution, j'ai allongé ma deuxième semaine 'choc' (4 semaines avant l'objectif) pour arriver à un cumul hebdomadaire de 13h. Bilan : Je suis arrivé rassuré et fort psychologiquement. C'est tellement utile ! J'ai par ailleurs réduit ma vitesse moyenne lors des 16 semaines d'entraînement ; en effet, lors de la préparation des 24h NFL 2017, j'étais sur une moyenne de 10,14km/h avant une blessure au tendon. Pour les 100km de la Somme 2017, j'avais réduit ma vitesse à 9,67km/h. Pour la préparation des 24h NFL 2018, je me suis contenté d'une moyenne de 10,01km/h. Réveil samedi matin (ou plutôt levé) à 6h40. Tout est prêt depuis 2 jours : mon sac pour les 24h, ma tenue pour le départ, le porte bouteille, le petit mouchoir, le duvet... (la liste est longue). Je fais le choix de partir avec les mêmes chaussures et chaussettes que celles utilisées aux 100km de la Somme, les températures prévues étant quasi identiques, je me dis que cela augurera le zéro ampoule opéré en octobre dernier...
--	--

Je pensais prendre mon petit déjeuner seul pour me permettre de me concentrer, mais finalement c'est à 5 (4 enfants sont déjà dans la cuisine) que je partage ce repas. Beaucoup de questions et d'excitation, merveilleux moments : explication, stratégie même... sans avoir encore faire 1 kilomètre !

Glycémie à 1,3g/l : parfait pour un réveil juste avant la course. Petit déjeuner copieux et beaucoup de café léger.

Je prends mon sac de voyage, embrasse tous les éveillés matinaux et pars prendre les transports en commun. 1 heure de transport pour me permettre de me concentrer et me détendre.

Arrivé 1h10 avant de début de la course, je pose mon sac dans les tentes de repos et retire tous les vêtements chauds pour me mettre déjà en tenue de course. Je pars sur la zone de ravitaillement pour préparer mes 4 bouteilles d'eau dosées à 6% de sucre + 1 pincée de sel. Après discussion avec les organisateurs, nous pouvons finalement déposer nos ravitaillements personnels sur une table au fond de la tente.

J'ai pour la première fois un porte dossard qui devrait me permettre de me changer facilement sans avoir à enlever toutes les épingles. 1 porte dossard bien à moi : 1 élastique de culotte avec beaucoup de mots doux écrits par les enfants. Une grande aide !

9h15 : briefing par le directeur de course. Cette année, les derniers mètres de course seront comptabilisés : il faudra prendre un plot de bois avec son numéro de dossard dessus et le poser par terre dès que le coup de pistolet sera donné. 24h se seront alors déroulées. La mesure exacte sera alors faite par les organisateurs. Mais c'est encore loin.

Je revois quelques connaissances de l'ultra, de précédentes courses, quelques mots, un sourire, des encouragements...

Au vu de la température annoncée samedi (23°C à l'ombre, 12°C la nuit et 27° dimanche), je confirme bien ma tenue légère: seule innovation testée 2 fois seulement : je mets un slip sous le short pour éviter les irritations. Voilà. Tout est dit !

10h00:00 : le coup de pétard est tiré, c'est parti pour 24h !

Rituel oblige, je porte ma ceinture mesurant ma fréquence cardiaque et pars pour une valeur maximale de 75% de ma FCM ; à priori élevée par rapport aux expériences d'autres coureurs mais qui avait bien fonctionné sur les 100km...

J'ai décidé de courir seul au début, pour ne pas être influencé par l'allure d'autrui. La fréquence des ravitaillements est prévue (au début) 1 fois après 2 tours puis 1 fois après 3 tours et ainsi de suite. Cela me permet de m'alimenter toutes les 25 minutes en moyenne.

A midi, il fait déjà très chaud, ma glycémie a chuté à 0,6gr/l, trop bas. Je bascule sur une alimentation tous les 2 tours pour me ressucrer au plus vite.

Je devais appuyer sur mon bouton 'temps intermédiaire' à chaque tour pour les compter mais déjà à midi, je me rends compte que j'en ai oubliés... Bon, pas de stress, cela devait me permettre de mesurer 'ma vigilance', j'opte plutôt pour de la trop grande concentration...

14:06:23 ; 37,816km, je cours trop vite, vraiment trop vite... pour autant j'oscille entre 75% et 80% de ma FCM, FCM moyenne à 77%, donc pas de souci. Je me force pour autant à lever le pied, la course est encore longue...

Vers 15h, brutalement, je sens que je tourne moins bien, les pieds traînent par terre. D'autres coureurs me font part de leur difficulté avec la chaleur. Le premier de la course me précise qu'il visait 210km mini mais au vu des températures, difficile de conserver cet objectif...

A 15:30, je me sens assommé, vidé. Je prends la décision d'aller dormir ½ heure. En arrivant dans la tente, tous les lits de camp sont vides, bien sûr ! 1 seule personne est assise, l'air bien triste : elle s'est blessée le matin sur les 5 jours et doit se résoudre à abandonner. Je n'ai pas dû finir d'entendre ses propos que déjà je suis endormi, sans avoir eu le temps de faire quoi que ce soit (même pas desserrer mes chaussures). Soudain, une main me secoue, c'est cette femme qui me dit lui avoir demandé de me réveiller au bout d'1/2h... A bon ? moi ? aucun souvenir.

Je me mets debout et là, grande joie, je me sens en pleine forme et remis sur pied (au sens propre comme au sens figuré).

Je sens des aiguilles au niveau de doigts de pied... les ampoules...

Etonnant car avec les mêmes chaussures et chaussettes, je n'avais eu aucune ampoule après 11h de course... Il faut oublier ces aiguilles, vite... Fort des échanges avec d'autres coureurs, je me concentre sur un événement positif pour oublier ce dégréement qui ne pèse pas bien lourd dans une vie !

Je repars sur la boucle et reprends les tours en alternant 2 tours / 3 tours... enfin je crois.

A 17h30, ma femme et les 5 enfants arrivent ! quelle joie !

Je fais quelques tours avec les uns puis les autres, à petite allure mais qu'importe, je ne vise pas le podium !

Je commence à me couvrir dès 19h, même si j'ai un peu chaud dans la 'montée' du Champ de Mars.

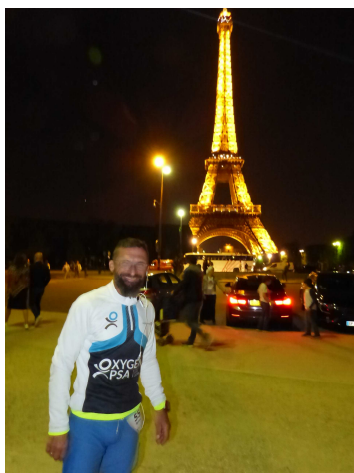
L'alimentation devient également difficile, le coca et les boissons sucrées me dégoutent, je ne vois pas de soupe. Je me contente de tremper du pain dans de l'eau plate.

A 21h, la famille se décide à partir, à contre cœur, et me laisse avec le moral au beau fixe ! la nuit va être merveilleuse. Merci de vos encouragements et votre support, c'est tellement nécessaire !

Je me mets à tourner plus vite pendant 2 heures. J'ai la surprise de voir Fabrice venir m'encourager. Il reste 1 heure avec moi, prend quelques photos et cela motive encore plus. Cheese on the Cake !

A 23h, le froid arrive et la fatigue avec. Je m'octroie encore 1/2h de repos. Ce coup-ci, je retire mes chaussures. Pas de sommeil mais un temps calme. Je remets mes chaussures difficilement et les lissent moins serrées... Les pieds ont tellement gonflé que les doigts de pied touchent le bout des chaussures. Ils se sont allongés de plus d'1 cm !

Je reprends la course avec une vigilance bien faible. J'ai mis mon casque de musique mais Hubert Félix Thiéfaine ne me convient pas, les Pixies et les Pogues m'agacent... Je finis par écouter avec beaucoup de plaisir du clavecin, Jean Philippe Rameau et Jean Sébastien Bach. J'oscille entre ½ tour en marche à pied et ½ tour en courant. Je n'ai plus trop de souvenirs de cette période. Je me vois à un moment à côté de moi, en train de regarder ma démarche et je me rassure en voyant mes jambes et mes bras





dans un bon tempo.

Le cap 2h / 5h de matin est généralement critique pour tout le monde, à 4h, je titube de fatigue, je tire des bords. Mes paupières sont lourdes, très lourdes. Je décide de mettre à nouveau le clignotant vers la tente pour 1/2h... finalement, j'y reste 1 heure, il fait vraiment bon dans le duvet ! De même, je ne dors pas mais je me repose.

A 5h, je me force à me lever. Une assistance m'aurait certainement aidé à me lever plus tôt et plus vite. Il faut lutter contre cette chaleur si agréable... mais je suis là pour enfilez des km et apporter de l'argent au Samu Social... Alors Debout ! La femme à ma droite ronfle atrocement, je me dis que j'aurais moins de bruit sur le parcours ! J'hésite à changer de chaussures mais j'ai une peur bleue que la nouvelle paire m'inflige de nouvelles ampoules, je remets finalement les mêmes. De moins en moins de lacets dépassent !

Je reprends les tours avec plaisir. Lorsque je pense à la famille, je me mets à pleurer ! Bon, il faut trouver une alternative. Alors je me mets à associer le nombre de km effectué et des copains de promotion : et cela me motive à fond et me fait plaisir ! ... cela me permet d'avoir le cerveau occupé !

7h30 du matin, j'ai vu la lumière poindre, le soleil se lever, la vie apparaît à nouveau. Je n'arrive plus très bien à faire le point entre la distance déjà faite (même si je la vois à chaque tour), le temps restant et la distance que je pourrais atteindre... J'oscille entre des chiffres qui me dépriment et des embellies lyriques !

A 8h45, voilà ma femme et les enfants de retour, je vais pouvoir finir les derniers tours avec eux ! Il me reste 1h15 encore ; Hermine et ma femme suivent mon classement sur internet (je n'y ai jamais eu accès pendant la course). Je découvre que je viens de passer de la 20^{ème} place à la 19^{ème} et ma femme me dit que je peux encore atteindre les 141 km, distance qui représente plus de la moitié du record mondiale (finalement, après course, je vais vérifier et découvrir que le record mondial est à 290,221km... mais ou suis-je allé chercher 282 km ?)

Alors sur les 15 dernières minutes, je pars à fond, à plus de 11km/h pour faire 2 tours en 14 minutes. Je coupe la ligne une dernière fois et au coup de pétard, je pose la marque à mes pieds.

Ça y est, c'est fini... grande émotion qui traverse mon corps. Je suis fier de ma marque et de plus je suis Circadien, en vrai ! J'attends les officiels qui viennent mesurer le surplus de mètres parcourus (178m si ma mémoire est bonne), ma femme et les enfants sont autour de moi, nous exaltons !

142,314km, je suis 17^{ème} au général.

Retour au village, je bois 2 bières brunes absolument délicieuses ! et quelques sandwiches car l'appétit est revenu ! Discussion avec quelques nouveaux ou anciens circadiens... tant de choses à se dire !

Mon garçon Joseph continue à tourner, il veut lui aussi accumuler des kilomètres pour le Samu Social. Nous le retrouvons enfin, il aura fait 34km sur les 2 jours et quelques douleurs au cuisses le lendemain. Aliette et Irène 6,5km chacune, Eugène 3,9km. Quant à Hermine et ma femme Marie Gabrielle, c'est secret...

Il faudra monter à 145,111km minimum pour pouvoir atteindre mon



objectif, plus de la moitié du record mondial ! (pour la plus grande joie de Madame...)

Alors, quelles conclusions en tirer :

La sacrosainte règle de courir à 65/70% de sa FCM ne s'applique pas pour moi. Deuxième fois que je le confirme.

Les paramètres 'Diabète' ne sont pas encore au point, je dois progresser là-dessus lors de mes prochaines sorties longues. Pourquoi ne pas partir avec un débit de basse à 70% de celui actuel ?

L'élasto, une vraie sal...erie. Outre le fait que mes chaussettes se sont collées dessus, j'ai même eu des ampoules dessous. Exit, plus jamais ! (D'ailleurs, j'avais mal relu mon CR du 100km... c'était marqué !).

Ampoules : j'ai eu pour la première fois 1 ampoule sur chaque talon, sur le côté droit, sur la partie la plus bombée à 2 cm du sol. Je n'ai pu aboutir qu'à cette conclusion : le parcours était composé de 4 virages à angle droit, sur la droite... Un frottement jamais vécu auparavant.

Il m'a manqué un réveil matin pour pouvoir dormir tranquillement sans craindre de ne pas me réveiller... simple et si évident !

Avoir dans mon sac une deuxième paire de chaussures plus grande que celle portée (+0,5 ou 1 cm de plus que la paire actuelle)

Et comme toujours, le plus important : "Enjoy !".

Pour info, 9 100km et 24 24h étaient organisés cette année.. !