

Paris Versailles

42ème édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course : www.parisversailles.com

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

Parcours et Profil



Informations generales

Date de la course	29 septembre 2019
Distance	16,2 kilomètres
Heure de départ	10h00
Organisateur	Paris Versailles Association
Frais d'inscription	29€ par coureur jusqu'au 14 avril, puis 35€ à partir du 15 avril
Début des inscriptions	Février 2019
Fin des inscriptions	Dès que le nombre de 25000 coureurs est atteint (10 juin en 2017 & 29 juin en 2018)
Retrait des dossards et T-shirts	Palais des Sports Robert Charpentier à Issy-les-Moulineaux les 27 et 28 septembre
Vestiaires	Dépôt à Paris sur le Pont d'Iéna entre 8h15 et 9h30. Récupération à Versailles dans la zone d'arrivée
Accès à la zone départ	Pont d'Iéna via RER C : Champ de Mars Tour Eiffel / Métro : Bir Hakeim (M6) ou Trocadéro (M6 et M9)
Ligne de départ	Quai Branly, au pied de la Tour Eiffel
Ravitaillements	KM5.5, KM8.5, KM13 et Arrivée
Secours	Présence de la Croix-Rouge et/ou du SAMU tous les 2 kilomètres
Animations	Orchestres le long du parcours
Toilettes	Sur la zone de départ, aux ravitaillements d'Issy, Meudon et Viroflay, et après la zone d'arrivée
Chronométrage	Puce B-Tag collée au dossard. Bornes de détection au départ, sur 3 points du parcours et à l'arrivée
Barrières horaires	Départ à 11h, KM5 à 11h50, KM8 à 12h20, KM13 à 13h et arrivée à 13h30
Ligne d'arrivée	Avenue de Paris, face au château de Versailles
Accès à la zone arrivée pour les accompagnants	Gares Versailles Chantiers ou Versailles Rive Gauche ou Versailles Rive Droite
Récompenses	Podium pour les 3 premières femmes et 3 premiers hommes, médailles et diplômes pour tous les arrivants

Resultats

Nom de la course : **PARIS VERSAILLES**

Distance : **16.2 km**

Dénivelé : **202 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueurs H de l'épreuve :	00 :52 :00	1	1 (SH)
Vainqueurs F de l'épreuve :	01 :01 :35	94	1 (SF)

Ibrahima FALL	01 :04 :11	189	143/6572 (SH)
Guillaume BATHREAU	01 :13 :11	1281	320/4716 (VH1)
Renaud COIGNARD	01 :13 :32	1361	102/2789 (VH2)
Pierre BILDE	01 :14 :06	1505	6/733 (VH3)
Vincent BARBAROUX	01 :21 :20	4340	443/2789 (VH2)
Marc DE BATZ	01 :22 :09	4747	44/733 (VH3)
Virginie CAVEL	01 :22 :16	4813	64/1811 (VF1)
Nicolas CAILLAULT	01 :26 :27	7064	2002/4716 (VH1)
Eric FILLATRE	01 :33 :19	11165	1489/2789 (VH2)
François LIENARD	01 :35 :23	12336	292/733 (VH3)
Laurent TELLIER	01 :37 :29	13539	3552/4716 (VH1)

Commentaires des 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.)

Vincent BARBAROUX

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Venir sur Paris pas après 8h00 sinon départ trop différer
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>	RAS
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	TB
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Un peu laborieux, l'accès à la ligne de départ cette année (attente)
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	TB



Récit de course :

- Bien penser à amener un vêtement de pluie quand on doit attendre plus d'une heure sur la ligne de départ 😊


Renaud COIGNARD


Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Accès très simple en RER
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>	Comme toujours à la halle des sports d'Issy sans problème
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Toujours aussi sympa varié avec relances j'aime beaucoup cette course
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	3 bien placés RAS
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Le seul souci de cette course venir 2h avant dans le froid courir sans échauffement car pas de sas sinon très belle médaille, teeshirt rose simple.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance chacun fait sa course des Scouts sympa et des bandas le long du parcours la fête même sous a pluie.
	Récit de course : <p>Pour moi ce PV était dans mon planning comme une sortie longue en préparation à Marseille Cassis Objectif être bien à l'arrivée dans un temps correct. C'était donc pour moi une sortie décontractée réussie cardio à l'horizontale et un bon temps à l'arrivée... que du plaisir.</p>

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Parking gratuit à Versailles toujours difficile. Arriver tôt est une condition sine qua non.</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>Très facile</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Identique depuis des années. Ce qui a l'avantage, pour les habitués, de bien gérer la course. De la route sur la quasi-totalité de la course, mais avec de beaux passages en forêt. Sous la pluie et avec du vent, c'est un peu moins top. Course sur bitume : quand il pleut, les marques au sol (passage piéton, ligne séparatrice...) et les quelques courts passages sur des pavés, sont glissants.</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>De l'eau uniquement au 1^{er} ravito, au pied de la côte des Gardes (qq sucres auraient été appréciés). Autres ravitos très complets.</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>Grosse machine pour l'organisation. Néanmoins attente de plus d'une ½ heure sur le pont de Léna pour rejoindre le départ afin d'installer un portique à la hâte 🚧. Le transport des consignes de Paris à Versailles est bien rodé. Départ par vague : plutôt bien pour ce type de course mais beaucoup d'attente avant le 1^{er} départ (entre 1 et 2h) et pas d'échauffement possible.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très conviviale. On y vient en groupe.</p>


Récit de course :


- Course emblématique dans la région, et donc qui rassemble beaucoup de coureurs. Qui y va pour faire un chrono doit s'y rendre tôt, car pas de sas pour les temps et beaucoup y vont pour la sortie dominicale entre copains.
- Cette course fait partie des standards et lorsqu'on l'a faite une fois, on souhaite revenir : il y a toujours une très bonne ambiance, le parcours est sympa, des orchestres tout au long du chemin. Et puis partir devant la Dame de Fer et finir au château de Versailles, c'est magique. Bien-sûr il y a la fameuse côte des Gardes, toujours aussi longue et pentue mais le public nous aide, surtout dans la 2^{ème} partie.
- On ne se lasse pas de cette course, malgré l'attente au départ qui est un peu pénible et malgré la météo qui cette année n'était pas des plus clémentes (pluie au départ et surtout vent par rafales pendant la course).

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Seul bémol de cette course : l'attente au départ ! Arrivée à 8h00 sur place pour prendre un départ pas « trop tard » (départ effectif à 10h09). On le sait, c'est comme ça ! On ne peut pas tout avoir ... mais c'est quand même mieux sans pluie ☹️</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 le vendredi midi ! Vous l'aurez compris, éviter l'heure du déjeuner ... compliqué de trouver une place pour stationner. Cette étape passée, pas de soucis.</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>100% route avec une petite côte en chemin dont le sommet est à mi-parcours ☺️ Après ça déroule (presque) jusqu'à ce fichu faux-plat sur le dernier kilomètre ...</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Sans doute difficile de faire autrement avec autant de coureurs</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>Très bien ! Tout ce qu'il faut à l'arrivée. Un sac pour se protéger de la pluie / vent à l'arrivée aurait été un plus cette année.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Ambiance assurée tout le long du parcours ! Très sympa.</p>

	<p>Récit de course :</p> <p><i>C'était ma 4^{ème} participation au Paris-Versailles. Toute ma difficulté repose sur le réglage de mon allure sur les premiers kilomètres : ne pas partir trop vite pour en garder pour la côte mais pas non plus en mode diesel ... Bon, j'ai dû trouver une bonne formule cette année car je me sentais plutôt bien pour monter la côte des Gardes mais quand même bien claquée après la ligne d'arrivée. C'est ce qu'il faut, non ? D'ailleurs, j'ai gagné plus de 8 minutes par rapport à l'année dernière ... je n'en reviens toujours pas ! A l'année prochaine !</i></p>
---	---

Guillaume BATHREAU

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pour prendre le RER à Versailles il faut arriver tôt pour trouver une place.
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>	Le vendredi midi ça va vite, il n'y a pas encore trop de monde.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours très sympa et roulant.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	3 Ravitaillements sur le parcours (Eau, sucre, Raisins sec) Très bien.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	<p>Il faut arriver très tôt pour être bien positionné dans le SAS de départ, car il n'y a pas de SAS/Temp. (8h pour un départ à 10h). Mais en groupe les 2h passe vite même cette année avec l'attente sous la pluie. Mais sinon organisation au top. Belle Médaille.</p> 
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Groupes de musiques sur l'ensemble du tracé, un peu moins de monde au bord de la route cette année à cause du mauvais temps. Les scouts encouragent bien !!

	Récit de course : <i>9^{ème} participation de suite ! C'est devenu un RDV incontournable de notre team de runners du midi, une belle préparation en amont avec notamment une reco de la fameuse cote des gardes. Tous étaient contents de leur course. On y retourne l'an prochain pour la 10^{ème} !</i>
---	---

<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. Donc 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 cours 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, ce n'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>
--	--