

Paris - Mantes pédestre : une randonnée un peu particulière.

Que font les cyclos quand ils ne sont pas sur leurs bicyclettes ? Avec l'automne, puis l'approche de l'hiver, nos vélos vont peu à peu se trouver remisés au garage avant le retour des beaux jours.

On le sait tous : pour notre santé, il faut manger 5 fruits et légumes par jour, éviter de grignoter et bouger !!!

En terme d'activité c'est bien souvent la marche à pied qui prend, aux saisons froides, le relais de la pratique de la bicyclette.

A ce sujet Pierre RENARD nous a adressé son témoignage. A l'automne et en hiver, il marche beaucoup, pour entretenir sa forme physique mais aussi pour préparer une randonnée un peu particulière, le Paris-Mantes pédestre, qui se déroule en janvier de chaque année. Il s'agit d'une marche de nuit très ancienne (80ème édition en 2015 !) organisée par l'Association Sportive Mantaise. Ce n'est ni une course, ni un marathon mais il est nécessaire que le marcheur soit en parfaite condition physique. Les marcheurs doivent respecter le règlement et les horaires de passages prévus sur le parcours officiel. Quatre parcours sont proposés (54, 38, 22, 12 km). Le règlement complet de cette manifestation est consultable sur le site internet de l'ASM.

Pierre y a participé en 2010 (39 km), 2011 (54km), 2012 (38km), 2013 (39km), 2014 (39 km) et 2015 (54 km).

Il nous a envoyé un petit résumé de sa dernière participation, les 24 et 25/01/15. A travers son récit, on perçoit l'importance que représente l'entraînement quelle que soit l'activité sportive pratiquée et aussi la nécessité de savoir connaître ses limites. D'ailleurs, on ne peut lire son récit sans faire un parallèle avec le Paris-Brest-Paris cyclotouriste.

Voici donc le récit de Pierre :

"Bonjour, pour ma deuxième participation aux 54 kilomètres, je pense avoir atteint mes limites au point de vue de la distance. Je me sens plus à l'aise sur le 39 km que sur le 54 (certainement par manque d'entraînement). Je peux dire que j'ai été au bout de mes forces et j'ai bien cru que j'allais faire un malaise alors que j'attendais le train à la gare de Mantes pour le retour. J'avais la tête qui tournait. Un marcheur qui attendait le train comme moi m'a offert une bouteille d'eau de 50 cl. Je me suis senti beaucoup mieux après l'avoir bue.

Je reprends mon récit au début de la randonnée. Il était minuit, place d'Armes à Versailles. Le château n'était pas illuminé, c'est dommage. Je pars comme une flèche, comme toujours, et c'est certainement une erreur. Il va falloir que je me raisonne car, c'est évident, le moteur risque d'être en surchauffe à l'arrivée. Je résume mes passages : vers 0h50, je suis à la forêt de Marly, à 2 heures je pointe au kilomètre 12 Carrefour Royal. J'avale un verre de café et je repars. Gare au verglas : il y a eu quelques glissades ! Je passe à Alluets vers 4h (kilomètre 23), j'arrive au contrôle de Maule à 5H15 (kilomètre 29) puis à Jumeauville à 6h50 (kilomètre 40). Boinville



(kilomètre 42) : on commence à entendre le ballet des véhicules de la Croix Rouge et de la gendarmerie. On pense à ceux qui n'en peuvent plus et abandonnent : ils s'arrêtent et attendent le passage de la Croix Rouge ou des voitures de l'organisateur qui les ramèneront à bon port. A partir de Senneville, à 9 kilomètres de l'arrivée, des marcheurs commencent à s'arrêter pour faire des étirements. Je zappe le dernier ravitaillement. J'arrive enfin à Mantes à 8h55. Encore 3,5 kilomètres à parcourir pour arriver au gymnase : c'est le plus dur. J'atteins l'arrivée à 9h30 ce dimanche matin.

Maintenant on verra pour le 31/01/16, avec une meilleure préparation".

Texte : Pierre RENARD et Véronique DANIEL

Photos : Pierre RENARD

21/10/15