

1) Qui est le Baron de Paris ?

Le baron de Paris. C'est qui ? C'est quoi ? C'est un jeune homme de 28 ans. Un parisien. Un petit gars de la ville.

Qui prend un malin plaisir à aller titiller les empereurs montagnards de l'ultra trail sur leurs terrains.

Un peu d'insolence centralisée, un chouilla d'arrogance panaméenne, le Baron de Paris c'est avant un coureur d'ultra qui tente d'avoir du panache en montagne alors que son terrain d'entraînement, n'a rien de royal.

Le bois de Vincennes, la butte Montmartre et le bitume longeant le périphérique. Une vie rythmée par le protocole "Métro - Boulot - Entraînement - Dodo".

Bref.

Le baron de Paris c'est avant tout une grande gueule de la capitale. Snobant les préceptes d'entraînement et la sacro-sainte planification des « séances ».

Pour lui, courir, c'est avant tout : Mettre ses chaussures, passer du temps dehors, suer beaucoup, et rentrer. Pour mieux redémarrer la même chose le lendemain.

Tu l'auras compris, le Baron, il borne.

Le repos. Il l'a laissé dans la tranchée en s'échappant il y a quelques années. Depuis, c'est l'exode pour lui. Et plus il court, plus il aime cela.

Car au fond, il se sent libre. Sans contraintes protocolaires.

Et si de temps en temps, sur le champ de bataille, il peut tenter de grapiller un podium sur la dépouille d'un plateau sans trop de densité. Vous pouvez compter sur lui.

Charognard dans l'âme. Vous le croiserez aussi bien dans les divines et riches Alpes, en Corse indépendante, en Auvergne libre, en Croatie, au Japon, aux USA et... entre Saint-Etienne et Lyon ou le froid et la nuit rappelle ses sombres cités au Baron.

Il est souvent présent. Mais surtout quand la distance dépasse 100 km voir même 100 miles.

Ses faits d'armes :

- Un 3ème place derrière les deux grands guerriers *Grégoire Curmer & Gédiminas Grinus* sur l'ULTRA 01 (2020).

- Une 2nd place à la poursuite d'un roi helvète sur l'Ultra Trail des Montagnes du Jura (2020), dans une infâme météo. Rentrer vivant était déjà bien, il rentra deuxième.

- Une victoire sur la voie royale en aller retour : Lugdunum SaintéLugdunum (2019)

- Et surtout la création du premier ultra-trail parisien, plutôt une éloge de la torture pour ces patriotes parisiens qu'une réelle épreuve de trail.

2) Pourquoi ce titre de « Baron » ?

L'existence du baron de Paris n'a qu'une seule origine.

La CONTESTATION du règne auto-proclamé par le noble Duc de Savoie sur le royaume de l'ultra-trail.

Le Baron de Paris, c'est un acte de résistance urbaine. Peut-être vain, peut-être sans aucune chance de réussir.

Mais c'est un acte par lequel, nous indiquons ne pas laisser la montagne aux seuls montagnards. Surtout lorsqu'ils sombrent dans la caresse.

Que nous ne laisseront pas les paysages, les levés de soleil, les lacs, les torrents et les arches d'arrivées secoués par le vent; aux seules montagnards.

De nos avenues rectilignes, de nos métros bondés, de notre bitume chaud et sale. Nous tirons une force.

Celle de ceux qui sont nés quelques part. Et pour ceux qui y sont né. C'est toujours un hasard. Nom'inqwando yes qxag iqwahaha !!

Ils ont des montagnes. Nous avons des idées.

Les idées sont-elles plus fortes que les montagnes. Nous le verrons bien.

Une chose est sûre. Le baron de Paris, c'est avant tout un manifeste par lequel, les urbains veulent pouvoir dire "Tout le monde peut le faire".

Il n'y a pas de pré-disposition. Il n'y a que l'envie. Il n'y a que le travail.

Et si, ton environnement ne te permet pas d'être aussi bon que les autres. Alors travail plus. Et prouve leur que ces privilèges environnementaux, ne sont rien fasse à la hargne du chrétien-citadin.

3) Comment le Baron vit-il son second confinement ?

Lors du premier confinement, la vie fut... comme dire... LONGUE / PLATE ET CHIANTE.

Après m'être fait prêter un tapis par un voisin compatissant, ayant itié de mes gémissements, j'ai décidé de me faire **50 km par jour tous les jours à 4min17sec.** Que c'était LONG. Que c'était PLAT. Que c'était CHIANT.

Je suis sortie de là, en ayant certes effectué Paris >> Moscou dans mon salon. Mais je suis surtout sorti avec une énorme caisse prête à grimper au mur pendant les courses estivales.

Le manque d'entraînement qualitatif dans le technique m'a sûrement un peu manqué. Mais la caisse était telle, que de toute façon, cela ne pouvait que bien se passer.

Je suis aussi sorti de ce confinement, en me disant : **PLUS JAMAIS !** Plus jamais des heures sur un tapis.

Que faut-il faire pour que cela n'arrive plus ? Porter un masque. OK. Me laver les mains 10 fois par jour. OK. Respecter les mesures barrières. OK.

J'ai tout respecter. J'ai vraiment croiser les doigts pour que cela passe. Collectivement.

On m'aurait dit : "Pour ne plus être confiné, tu dois courir tous tes entraînements avec l'ensemble des éléments obligatoires et le pack canicule de l'UTMB. Je l'aurai fait".

Mais il en est ainsi. Nous y sommes à nouveau. Confiné.

Cette fois-ci. La compagne du Baron de Paris vivant dans le même salon. Difficile de reproduire l'entraînement du premier confinement.

C'est donc dans une triste doublette horaire quotidienne que je m'enferme. Tentant de faire tourner un peu les jambes, ne prenant pas trop de poids. En attendant de pouvoir repartir dans une vrai préparation.

Dans la perspective de cartonner sur un ou deux gros ultras l'an prochain.

Pour le moment. C'est facile de se résigner. Il n'y a plus d'objectifs officiels. Et les OFF sont difficiles à organiser. Le grand banditisme ne trouvant pas grâce aux yeux du Baron.

J'attends donc que l'orage passe. En tentant de sauver ce qui peut l'être.

4) Que prévoit ce bon Baron pour 2021 ?

AAAAAAAHH. 2021.

Je ne vais pas prononcer la phrase d'introduction "*Alors si la COVID nous laisse tranquille*" car cela m'énerve énormément de tout conditionner à une situation de fait.

Alors commençons ainsi : L'an prochain sera une très belle année pour moi.

Déjà, par ce que j'ai presque tous mes dossards gratuits (*les ayant payés l'an dernier*), et car j'ai surtout très envie de repartir sur mon rythme d'un ultra **toutes les 6 semaines**. Tel est ma volonté.

D'un point de vue calendrier cela devrait donner quelques choses comme cela :

- **Janvier** : Je suis en train de bosser sur un OFF. Un 180 / 190 km. Avec moins de 1000 mètres de dénivelé je vous rassure. Départ de chez moi.

- **Février** : Franchement aucune idée pour ce mois là. Je me referai bien mon aller retour entre Paris & Meaux. 100 km très plat.

- **Mars** :

1. L'Ecotrail de Paris - 80 km. J'aimerais t'y voir le Duc de Savoie d'ailleurs. Par ce que, en montagne OK, je suis pas inquiet pour lui. Mais sur un sprint de 80 km. Qu'est ce que cela pourrait donner ?!

2. La diagonale des Yvelines, en attendant celle des fous, plus sexy, en octobre,

80 km. Un bon sprint nature aussi.

- **Avril** : 100 Miles of Istria. Un bel ultra, faisant parti de l'Ultra Trail World Tour que j'avais fixé comme mon « *objectif classement* » de 2019.

- **Mai** : L'Ultra Maxi Race. Par ce que l'ambiance est sympa. Le Duc est Speaker. Et que c'est toujours un plaisir de courir autour d'un lac. Plus grand que la mare que j'ai à côté de chez moi.

- **Juin** :

1. L'Ultra 01. Pas forcément le long. Mais, quand même, le 100 km.

2. Le Trail du Mont d'Or. Car c'est clairement mon trail court, coup de cœur chaque année. Proche du lieu d'habitat de Saint-Thevenard, l'air sent la performance et les grosses cuisses. Cela me ressource.

- **Juillet** : L'UT4M Xtrm. Pour repasser un peu de temps en montagne. Et pour me venger d'un gros passage à vide dans Belledonne il y a 2ans et demi.

- **Aout** : L'UTMB. Car j'ai enfin les points pour venir faire des chat-bite avec le Duc dans le SAS élite. Et car j'aimerais bien le terminer cette fois. Sans me faire une fracture du pied. Parce que ça fait mal. Et c'est pas cool.

- **Septembre** : L'Impérial Trail de Fontainebleau. Car il ajoute une distance longue. Et des distances longues, en île de France. C'est rare et appréciable. Comme le sucre dans le yaourt.

- **Octobre** : La Diagonale des fous. On ne va pas se mentir, c'est mon graal. Tant que je n'aurai pas sorti une performance la dessus. Je n'arrêterai pas la course. A l'intar du Duc, s'obstinant bêtement sur l'UTMB.

- **Novembre** : Certainement du repos. Et un petit trail dans les îles espagnoles ou portugaise pour se réchauffer un peu avant d'attaquer l'hiver.

- **Décembre** :

1. Le retour sur la Lyon SaintÉLyon. Car j'aime ce format atypique de devoir courir 75 km, avant de devoir vraiment courir 75 bornes à nouveau.

2. Et très certainement la 3 édition de l'UTMM (Montmartre). Car deux ans, sans faire ce truc vraiment débile. C'est un peu comme se sentir trop raisonnable. Il ne faut pas que cela s'installe dans le temps.

Bref... 2021 une année de rattrapage de 2020.

En attendant de partir sur de nouvelles aventures en 2022 (Japon / Canada / USA / Amérique du sud) et peut-être aller chercher d'autres formats (> 200 km).