10 aoÃ»t trail Ubaye Salomon : Matthias Mouchart et GaÃ«l Reynaud engagÃ©s sur le 42 km

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 30/7/2014 6:49:25

10 aoÃ»t trail Ubaye SalomonÂ : Matthias MouchartÂ et GaÃ«l Reynaud engagÃ©s sur le 42 km

Â

Dimanche 10 aoÃ»t, autour de Barcelonnette, 1500 trailers, nombre volontairement limitÃ©, souffleront les dix bougies du trail Ubaye Salomon. Le 23 et 42 km comptent pour le Challenge des trails courts et longs de Provence. Matthias Mouchart, 22 ans et GaÃ«l Reynaud, 24 ans seront au dÃ©part du 42 km.

Â

Matthias Mouchart, aprÃ¨s 3 des 5 Ã©tapes, est le leader espoir du Salomon Skyrunner France Series. GaÃ«l Reynaud, team Optisport Coaching Sportif, a remportÃ© en juin le 85 km de la XL Race d'Annecy en deux Ã©tapes et s'est classÃ© 7Ã¨me en juillet du 65 km de l'Ice Trail Tarentaise, Ã©tape des Skyrunner World Series catÃ©gorie Ultra.

Â

Matthias Mouchart rÃ©side Ã Gap et vient de terminer ses Ã©tudes en dÃ©crochant une licence Administration Ã‰conomique et Sociale. Avant le trail il a pratiquÃ© plusieurs sports et en 2010 a terminÃ© 12Ã¨me du championnat de France de duathlon et 14Ã¨me de celui de triathlon.

Â

Matthias a toujours Ã©tÃ© attirÃ© par la montagne. En triathlon, il aimait dans la section Ã vÃ©lo quand la route s'Ã©levait et accÃ©dait Ã de beaux cols. Dans le cadre de sa prÃ©paration hivernale il avait participÃ© Ã deux reprises au trail blanc de Serre Chevalier. Â«Â *J'ai plutÃ´t bien rÃ©ussi et j'ai eu envie de voir ce dont j'Ã©tais*

capable sur un terrain sans neige. Quand j'ai ressenti le besoin de passer Ã autre chose, je me suis tout naturellement tournÃ© vers le trail. J'apprÃ©cie beaucoup son cÃ´tÃ© libertÃ©. On peut tout le temps changer de terrain de jeu, la montagne est infinie et je me sens totalement Ã©panoui grÃ¢ce Ã cette discipline.Â Â»

Â

Premier trail hors neige pour Matthias, le 26 km du Ventoux en mars 2013, avec Ã la clÃ© une 21Ã¨me place au scratch et 2Ã¨me en espoir. MÃªme si l'UTMB ou la Diagonale des Fous le font rÃªver, il prÃ©fÃ¨re actuellement la distance marathon, les profils bien montagneux et les terrains boueux et glissants. Â«Â *J'essaye d'aborder les courses le plus sereinement possible, mÃªme si suivant l'enjeu le facteur stress est Ã gÃ©rer. Le plus important pour moi reste de loin, le plaisir de courir en dÃ©couvrant de nouveaux paysages. Mon point fort est mon moral. Il ne me fait jamais dÃ©faut et m'a souvent permis d'aller chercher des rÃ©sultats inespÃ©rÃ©s. Je pense que je suis un trailer complet et un bon descendeur, mÃªme si je dois encore me perfectionner sur les tracÃ©s trÃ¨s techniques et aÃ©riens. Il me reste beaucoup Ã apprendre et j'ai encore pas mal de points Ã corriger.*Â Â»

Â

En pÃ©riode scolaire ou de travail estival, Matthias s'entraÃ®ne 5 Ã 6 fois par semaine pour un total de 8 Ã 10 heures et lors des vacances, ses sÃ©ances d'entraÃ®nement s'Ã©lÃ¨vent Ã 10 avec un nombre d'heures entre 18 et 20. Â«Â *Je me laisse le plus souvent guider par mes sensations. La semaine je fais du plus court, de la vitesse et le week-end du volume. Si je suis bien, je cours plus longtemps et plus vite, si je suis fatiguÃ© je ralenti pour mieux repartir les jours qui suivent. J'ai la chance de pouvoir partager mon sport avec mon entourage. Je m'entraÃ®ne assez souvent avec mon pÃ¨re en vÃ©lo et en course Ã pied, avec mon frÃ¨re en course Ã pied et avec ma copine en natation et randonnÃ©es. Sur le bord des sentiers ma mÃ¨re et ma sÂœur sont mes plus fidÃ¨les fans, peu importe la mÃ©tÃ©o je sais qu'elles seront toujours lÃ pour m'encourager.Â Â»*

Â

A quelques jours du trail Ubaye Salomon, qu'il n'a jamais disputÃ©, Matthias affiche une assez bonne forme et semble avoir rÃ©cupÃ©rÃ© de son enchaÃ®nement Marathon du Mont-Blanc et Altispeed. Â«Â *Mon objectif principal sera comme toujours de prendre un maximum de plaisir du dÃ©but Ã la fin. Le rÃ©sultat se dessinera au fur Ã mesure de la course et suivant les jambes du moment. Bien sÃ»r je vais donner le meilleur de moi-mÃªme pour espÃ©rer la meilleure place possible. Fin juillet j'ai eu la chance de pouvoir reconnaÃ®tre le 42 km et j'ai Ã©tÃ© trÃ¨s surprisÂ par la beautÃ© des paysages rencontrÃ©s et la difficultÃ© du tracÃ©. Les ascensions sont concentrÃ©es en une petite vingtaine de kilomÃ¨tres et on termine en beautÃ© par la montÃ©e du chapeau de Gendarme, qui est difficile, aÃ©rienne et technique. Le maÃ®tre mot le 10 aoÃ»t sera gestion. Un dÃ©part trop rapide et la fin du parcours deviendrait un calvaire. J'espÃ¨re me rÃ©galer, j'ai hÃ¢te d'Ãªtre au dÃ©part*.Â Â»

Â

GaÃ«l Reynaud, Ã la diffÃ©rence de Matthias Mouchart a dÃ©jÃ couru en 2010 le 42 km du trail Ubaye Salomon. C'Ã©tait sa premiÃ¨re expÃ©rience sur cette distance. Il habite Ã Val des PrÃ©s et exerce le mÃ©tier de cuisinier. En dehors du trail il s'adonne aussi Ã d'autres sports de montagneÂ : Vtt, escalade, ski de rando et skating.

Â

Le premier trail de GaÃ«l, remonte Ã 2005 sur la Die col du Rousset. Afin d'imiter les autres membres de sa famille qui Ã©taient engagÃ©s, il s'est contentÃ©, ainsi que son cousin, pour cause de trop jeune Ã¢ge, d'un dossard randonneur. *Â«Â On n'avait pas le look trailer, avec des baskets de gymnase, un survÃªtement trois-quarts et un t-shirt coton noir. Pas de sac ni gourde, Ã l'arrache complet. L'un de mes meilleurs souvenir de course Ã pied !Â Â»*

Â

GaÃ«l aime toutes les distances, mais prÃ©fÃ¨re courir plusieurs heures en montagne plutÃ´t que de faire du fractionnÃ© en bas de vallÃ©e. Les parcours de crÃªtes l'attirent au plus haut point, mais Ã©galement les traces en forÃªt pas trop techniques, qui permettent de prendre un maximum de vitesse. Â«Â *Le plaisir d'Ãªtre en montagne est mon moteur principal, mais je dois dire qu'on se prend vite au jeu de vouloir mieux faire. J'aime la sensation d'avoir tout donnÃ©. Au dÃ©part d'un trail je redoute la fatigue. Avec mon boulot, j'ai trÃ¨s souvent du mal Ã rÃ©cupÃ©rer, surtout pendant l'Ã©tÃ© et j'ai parfois des gros coup de mou. J'affectionne particuliÃ¨rement la descente. Je pars souvent prudemment et suis plutÃ´t constant. Je pense que je peux encore m'amÃ©liorer dans tous les domaines, mais lÃ oÃ¹ j'ai le plus de marge, Ã§a doit Ãªtre sur le plat. J'apprÃ©cie Ã©normÃ©ment l'ambiance dans les trails. Petites courses de village ou grandes Ã©preuves internationales, tout le monde se cÃ´toie. Un trail est Ã©galement pour moi, l'occasion de retrouver ma famille et mes amis.Â Â»* Â

Â

Le 10 aoÃ»t autour de Barcelonnette, GaÃ«l devrait logiquement profiter de ses trÃ¨s nombreux kilomÃ¨tres effectuÃ©s depuis le dÃ©but d'annÃ©e, qui lui ont permis de rÃ©ussir pleinement l''Ice trail Tarentaise. Â«Â *Je vais essayer de terminer au mieux et de prendre comme d'habitude beaucoup de plaisir avec les copains.Â Â»*

Â

Outre Matthias Mouchart et GaÃ«l Reynaud, de grosses pointures sont annoncÃ©es sur les trois autres distances. Devraient Ãªtre au dÃ©part du 42 kmÂ : Sylvaine Cussot et Manu Gault, team Asics, Renaud Castiglioni et Ludovic Pommeret, team Altecsport, Greg Vollet, Salomon, Florian Mairy, team Salomon Espoir...

Â

Programme et tracÃ©s

Â

Samedi 9 aoÃ»t

9 heures sur le front de pistes de Pra Loup trail Ubaye Salomon kid. Un mini trail de 0,5 Ã 2 kilomÃ¨tres, ouvert aux enfants de 6 Ã 15 ans. Office de tourisme Pra Loup TÃ©l 04 92 84 10 04.

A partir de 10 heures, place Manuel Ã Barcelonnette stands partenaires, infos trail, randonnÃ©e et sur les activitÃ©s entre ciel, terre et eau, qui se pratiquent dans la VallÃ©e de l'Ubaye, paradis de l'outdoor.

15 Ã 19 heures, remise des dossards.

Â

Dimanche 10 aoÃ»t

6 Ã 8 heures, remise des dossards.

8 heures, dÃ©part du Lan Ã‰lite, un trail marathon en pleine montagne de 42 kilomÃ¨tres et 2500 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif sur fond de paysages magnifiques. Quatre cols de montagne et le chapeau de Gendarme Ã gravir.

9 heures, dÃ©part de la MÃ©a DÃ©couverte, un tracÃ© montagnard ludique, agrÃ©able et sportif de 23 kilomÃ¨tres et 1000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif, pour celles et ceux qui privilÃ©gient les distances plus courtes ou qui dÃ©couvrent le trail.

9h 10 mn, dÃ©part du Brec Open, un parcours facile et agrÃ©able de 12 kilomÃ¨tres et 600 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif ouvert aux cadets, juniors, espoirs, seniors et vÃ©tÃ©rans.

9 h 10, dÃ©part des Alaris, 12 kilomÃ¨tres randonneurs, avec ravitaillements, mais sans chronomÃ©trage. Toutes les catÃ©gories d'Ã¢ge sont acceptÃ©es.

9 heures, ouverture des stands au parc de la SapiniÃ¨re.

ArrivÃ©e des premiers coureurs Open, 10 h 05, DÃ©couverte, 10 h 50, Ã‰lite, 11 h 50.

12 heures, service des repas jusqu'Ã l'arrivÃ©e des derniers coureurs.

16 h 30, remise des prix.

Â

http://www.trailubayesalomon.com

Â

CrÃ©dit photo Robert Goin

