14 septembre : Serre Che Trail Salomon

BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 9/9/2014 6:15:55

Dimanche 14 septembre, Serre Chevalier accueille la premiÃ¨re Ã©dition du Serre Che Trail Salomon, derniÃ¨re Ã©tape du Challenge Salomon Skyrunner France Series 2014. Le 48 km est comptabilisÃ© pour le classement homme et le 27 km pour le classement femme et espoir.

Les bÃ©nÃ©fices gÃ©nÃ©rÃ©s par ce trail seront reversÃ©s Ã la Fondation Salomon, qui vient en aide aux familles et enfants des professionnels de la montagne victimes d'accidents graves.

Les coureurs viendront de 12 pays et 51 dÃ©partements. Parmi les engagÃ©s annoncÃ©s par les organisateurs sur le 27 km Amandine Ferrato, Maud Gobert, Aline Grimaud, Virginie Govignon, Sandrine Motto-Ros, Yann AlarÃ§on, ClÃ©ment Barret, Sacha Devillaz, Florian Mairy, Matthias Mouchart... Devraient Ãªtre au dÃ©part du 48 km Marielle Assel, Laurie Atzeni, Juliette Blanchet, Delphine Roux, Caroline Chaverot, Thibaut Baronian, Nicolas Bouvier-Gas, Fabien Nabias, Julien Navarro, Michel Rabat...

Â

Michel Lanne dans les coulisses

Â

Michel Lanne, team Salomon, deuxiÃ¨me du 42 km des Skyrunning World Championships, fait partie des organisateurs et rÃ©pond Ã 3 questions.Â

Â

Pour quelles raisons participes-tu Ã l'organisation de ce trail ?

Â

Le projet d'organiser mon propre trail me trottait dans la tÃªte depuis quelque temps. Au travers des diffÃ©rentes Ã©preuves auxquelles j'ai participÃ©, je me suis fait ma petite expÃ©rience et inspirÃ© de certaines organisations afin de crÃ©er la course qui correspond vraiment Ã ma vision et ma philosophie du trail. C'est un superbe projet que je suis trÃ¨s fier de proposer Ã prÃ¨s de 800 coureurs. Certes, je suis un peu triste de ne pas pouvoir courir cette Ã©preuve, mais cette tristesse laisse surtout la place Ã une grande excitation et Ã une joie immense de voir s'Ã©lancer tous ces trailers sur les parcours que j'ai tracÃ©s pour eux. En fait, j'avais envie de partager mon amour de la montagne et ma conception du trail avec tous ces gens qui vivent la mÃªme passion que moi.

Avec mes Ã©quipiers organisateurs, nous apprÃ©cions beaucoup de faire partie du challenge Salomon Skyrunner France Serie dÃ¨s la premiÃ¨re Ã©dition. Le Skyrunning reste pour moi une fÃ©dÃ©ration, un format de course et une discipline qui rÃ©pondent parfaitement Ã ce que j'aime dans le trail.

Cela dit, intÃ©grer le Skyrunner France Serie est un dÃ©fi supplÃ©mentaire, mais l'objectif reste le mÃªme. Je veux simplement que les coureurs repartent en se disant qu'ils ont passÃ© une superbe journÃ©e en montagne dans une ambiance chaleureuse et festive, avec un dÃ©cor Ã©poustouflant! Ã‡a fait peut-Ãªtre beaucoup, mais c'est ce que je recherche sur une course !

Â

Quels sont tes Ã©quipiers et soutiens dans cette aventure ?

Â

Pour mettre sur pied ce projet, je me suis entourÃ© de deux amis proches, Olivier Gaucher et Rodolphe Godin. Nous sommes tous les trois secouristes en montagne au PGHM de BrianÃ§on. Nous partageons la mÃªme passion pour le trail en montagne, et nous sommes vraiment amoureux de ce superbe massif.

Au-delÃ de cette petite Ã©quipe, tous nos amis de la montagne ont ÂœuvrÃ© avec nous pour que cette course puisse voir le jour : guides, pisteurs secouristes, mÃ©decins du secours en montagne, CRS, PGHM, pompiers, gardiens de refuge, pilotes d'hÃ©lico, amoureux de la montagne... C'est l'occasion de tous se rÃ©unir pour offrir aux coureurs une belle journÃ©e et faire la fÃªte !

Â

Quelles sont les caractÃ©ristiques des deux parcours ?

Â

Nous souhaitions proposer deux vÃ©ritables parcours de montagne, alliant beautÃ© des paysages, technicitÃ©, altitude et difficultÃ©, sur un maximum de dÃ©nivelÃ© et minimum de distance. Je crois que l'objectif est atteint. Le Petit Tour des Cerces (27 km / 1800 m+) et le Grand Tour des Cerces (48 km / 4000 m+) sont des parcours de caractÃ¨re, qui traversent un massif sauvage et prÃ©servÃ©. Je pense qu'il faudra les aborder avec humilitÃ© et prudence et un soupÃ§on d'engagement toutefois !

Â

Virginie Govignon, Julien Navarro et Matthias Mouchart visent le classement gÃ©nÃ©ral

Â

Virginie Govignon, team Race Land-NutratlÃ©tic, est l'une des prÃ©tendantes Ã la victoire finale du Challenge Salomon Skyrunner France Series 2014. Elle a mis le pied Ã l'Ã©trier et pris goÃ»t Ã la compÃ©tition, en participant en 2008 Ã l'ancienne version de ce circuit. Â« *AprÃ¨s les deux annÃ©es tumultueuses rythmÃ©es par de gros changements de vies privÃ©e et professionnelle et de blessures graves qui ont suivi ma victoire sur la CCC en 2011 c'est comme un retour aux sources, une quÃªte de repÃ¨res pour mieux repartir de l'avant !* Â»

Afin de bien aborder le Serre Che Trail Salomon, Virginie et son entraÃ®neur, ont construit Ã la mi-juillet aprÃ¨s l'Altispeed Ã Val d'IsÃ¨re, une planification en s'appuyant sur les acquis de ce dÃ©but d'annÃ©e. Â« *J'ai d'abord fait deux semaines de coupure qui s'avÃ©raient indispensables. Le travail qui a suivi m'a fait passer des caps que j'ai bien identifiÃ©s. Ces derniers jours avant l'Ã©preuve, je gÃ¨re au mieux la fatigue liÃ©e au changement brutal de rythme aprÃ¨s deux mois de vacances et mon alimentation, sans oublier de faire du stretching pour le bon fonctionnement de la Â« mÃ©canique Â». A Serre-Chevalier, je vais essayer de gagner, mÃªme si la liste des*

prÃ©tendantes s'allonge... Je ferai de mon mieux avec un mental de battante assurÃ©ment ! Â»

Â

Julien Navarro, team New Balance s'est fixÃ© parmi ses objectifs une victoire au classement gÃ©nÃ©ral de ce circuit. Le 23 aoÃ»t, il a remportÃ© le 80 km du GRP, Ã©tape PyrÃ©nÃ©enne, sa dixiÃ¨me victoire en trail de l'annÃ©e.

A Serre Chevalier Julien sait qu'il a une grosse carte Ã jouer. Â« *Tous les scÃ©narios sont possibles et la bagarre sportive s'annonce belle. Je vais tout donner et ferai les comptes Ã l'arrivÃ©e. Je vais essayer d'en prendre plein les jambes et les yeux. Avec Michel Lanne en traceur et organisateur, je n'ai aucun souci sur la qualitÃ© du tracÃ©. AprÃ¨s les PyrÃ©nÃ©es j'ai enchaÃ®nÃ© une rÃ©cupÃ©ration active avec uniquement du vÃ©lo de route et un peu de natation suivie des sÃ©ances de qualitÃ©, de seuil, de footing dynamique et d'un peu de VMA. Ces derniers jours avant le Serre Che Trail Salomon sont plus light afin que j'arrive frais au dÃ©part.* Â»

Â

Si rien n'est encore jouÃ© dans les catÃ©gories dame et homme, en revanche le GapenÃ§ais Matthias Mouchart est assurÃ© de gagner en espoir grÃ¢ce Ã ses performances dans les Ã©tapes prÃ©cÃ©dentes mais pas obligatoirement seul. ClÃ©ment Barret, team Race Land Espoir, peut encore terminer 1er ex aequo Ã une double condition : remporter la derniÃ¨re Ã©tape et que Matthias ne finisse pas dans les cinq premiers. Â« *Je ne me fais pas d'illusion,* confie ClÃ©ment Barret*, Matthias est plus rapide que moi, et il sera trÃ¨s dur Ã battre. Mon objectif prioritaire va Ãªtre de conserver ma deuxiÃ¨me place au gÃ©nÃ©ral.* Â»

Matthias Mouchart est actuellement en bonne forme et vient d'effectuer des sÃ©ances d'entraÃ®nement plus courtes que les mois prÃ©cÃ©dents mais plus intensives. Â« *J'aborde cette derniÃ¨re Ã©tape trÃ¨s dÃ©tendu. Je suis en pleine confiance depuis ma troisiÃ¨me place au scratch le 10 aoÃ»t sur le trail Ubaye Salomon. Je prendrai le dÃ©part du 27 km avec une motivation maximale et l'envie de prendre Ã©normÃ©ment de plaisir. Gagner dans ma catÃ©gorie tout en dÃ©crochant la meilleure place possible au scratch serait l'idÃ©al. Une belle bataille s'annonce sur les pentes de Serre-Chevalier. En ce qui concerne le tracÃ© je fais confiance Ã Michel Lanne et son Ã©quipe organisatrice, je suis sÃ»r qu'il sera magnifique.* Â»

Â

Thibaut Baronian, Juliette Blanchet, Caroline Chaverot, Juliette Blanchet, Maud Gobert, Sandrine Motto-Ros... objectifs Ã gÃ©omÃ©trie variable

Â

Victoire sur le Serre Che Trail Salomon, espoir de podium au classement gÃ©nÃ©ral du Challenge Salomon Skyrunner France Series 2014, dÃ©couverte d'un parcours, sÃ©ance d'entraÃ®nement... Les objectifs des grosses pointures engagÃ©es sont Ã gÃ©omÃ©trie variable.

Â

Thibaut Baronian, team Salomon, victorieux de ce circuit en 2013, sera au dÃ©part du 48 km. Sa forme actuelle est bonne. Il a rÃ©ussi Ã bien gÃ©rer les grosses pÃ©riodes d'entraÃ®nement afin de ne pas se blesser. Sa motivation est dÃ©bordante et il prend beaucoup de plaisir Ã courir tous les jours. Â« *Le Serre Che Trail Salomon me tient Ã cÂœur. Il se dÃ©roule dans une rÃ©gion que j'apprÃ©cie et en plus c'est mon pote Michel Lanne qui l'organise. Je suis passÃ© au travers de mes premiÃ¨res courses sur le Salomon Skyrunner France Series. J'aimerais le finir sur une bonne note et serai soutenu par ma famille. Le profil et la distance me conviennent parfaitement, le dÃ©nivelÃ© ne me fait vraiment pas peur, au contraire. Ca va Ãªtre une course de guerrier !*Â Â»

Le 7 septembre, Thibaut Baronian a refait un peu de rythme en remportant le 12 km du trail des Echelles de la Mort et sa prioritÃ© dÃ©sormais est au repos. Il adapte aussi un peu son rÃ©gime alimentaire afin d'Ãªtre au mieux le jour J.Â

Â

Caroline Chaverot, 37 ans, team Hoka OneOne et XBionic, a choisi le 48 km Â« *Ma forme actuelle n'est sans doute pas extraordinaire aprÃ¨s une anÃ©mie et maladie de Lyme en aoÃ»t, mais j'ai hÃ¢te de parcourir les belles montagnes du BrianÃ§onnais et des Cerces, avec des beaux sentiers techniques.* Â»

En 2013 Elle a totalisÃ© 13 victoires dont le 80 km du Marathon du Mont-Blanc, la CCC, Ultra des Templiers... Cette annÃ©e, elle a dÃ©jÃ remportÃ© l'Ultra MontÃ©e du SalÃ¨ve, le trail des Forts, la Maxi-Race en dÃ©crochant une place en Ã©quipe de France, l'Interlac 40 et pris la 2Ã¨me place du trail du Ventoux et la 5Ã¨me

du 80 km du championnat du monde de Skyruning. Caroline est dotÃ©e d'une grande endurance. TrÃ¨s Ã l'aise dans les passages techniques et en descente elle reste perfectible en vitesse et VO2 max. Elle a Ã©galement en course une grande capacitÃ© Ã se Â« faire mal Â» et Ã Â« ne rien lÃ¢cher Â», mÃªme pendant longtemps.

Â

Juliette Blanchet, team trail Isostar, est aussi au dÃ©part. Â«*Â J'ai bien rÃ©cupÃ©rÃ©, suite Ã ma victoire le 23 aoÃ»t sur le GRP. Aucune douleur et toujours une grosse envie de courirÂ ! Afin de bien aborder le 48 km j'ai enchaÃ®nÃ© quelques sÃ©ances de qualitÃ© et une sortie longue en montagne avant un relÃ¢chement relatif cette semaine avant le trail. Sur le Serre Che Trail Salomon j'espÃ¨re en premier lieu me faire plaisir et ne pas me blesserÂ ! Cette course sera l'ultime test pour peaufiner ma prÃ©paration avant le Grand Raid de la RÃ©union qui reste mon objectif principal 2014.*Â»

Â

Maud Gobert, team Adidas, viendra en voisine de Valloire courir sur le 27 km afin de vivre une belle sortie en montagne et un entraÃ®nement intensif. En 2014 elle a pris la 4Ã¨me place du 80 km du championnat du monde de Skyrunning, la troisiÃ¨me de l'ITT et remportÃ© la 6000 D et le trail de Faverges.

Â

Sandrine Motto-Ros, team Team Tecnica / 42km195 Annecy, est elle aussi sur le 27 km. En 2014 elle a gagnÃ© le trail des Balcons d'Azur et du Ceven'trail, pris la 4Ã¨me place du trail du Ventoux et la 2Ã¨me de l'OCC et Maxi race Annecy en 2 jours. Â« *A Serre Chevalier, j'espÃ¨re Ãªtre en top forme afin de m'Ã©clater sur ce magnifique parcours, avoir la patate pour courir Ã Â« donfff Â» et monter sur le podium final.*Â Â»

Â

CrÃ©dit photo R Godin

Â

Contacts http://www.trail-serre-chevalier.com/ et http://www.skyrunnerfranceseries.com/

