Bilan du Salomon Skyrunner France Series et portraits des vainqueurs
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 23/9/2014 8:20:00

Bilan du Salomon Skyrunner France Series et portraits des vainqueurs

En 2014 le circuit national de trail Salomon a pris encore davantage d'altitude et de dÃ©nivelÃ© pour devenir le Salomon Skyrunner France Series. Jean-Michel Faure-Vincent, son crÃ©ateur et concepteur, rÃ©pond Ã quatre questions.

Quel est ton bilanÂ ?
C'Ã©tait une premiÃ¨re, en changeant les rÃ¨gles et les profils de course et un succÃ¨s en matiÃ¨re de sport, de participation, d'Ã©motions et de reconnaissance du skyrunning en France. Pratiquement l'ensemble des coureurs franÃ§ais ont rÃ©pondu prÃ©sents et ont participÃ© Ã une ou plusieurs manchesÂ ; c'est un grand plaisir pour nous. Par ce circuit, je pense que nous avons rÃ©pondu, avec les organisateurs passionnÃ©s des cinq Ã©tapes, aux envies des coureurs. Nous leur avons proposÃ© de beaux parcours dans des montagnes splendides, des organisations sans faille, avec toujours le mÃªme moteur : celui de la passion et du partage.

Les plus et moinsÂ ?
Les plus sont les sourires et Ã©changes sur l'ensemble des cinq courses et la cohabitation rÃ©ussie entre coureurs de tous niveaux. Le moins reste le manque de beau temps, mais c'est un sport de montagne, il nous faut donc faire avec. Heureusement le soleil de Serre Chevalier est venu corrigÃ© tout cela.

Tes bons souvenirsÂ ?
Personnellement beaucoup de bon moments liÃ©s souvent Ã des rencontres comme celle rÃ©cemment avec Martine Raymond, la bÃ©nÃ©vole le plus passionnÃ©e et dÃ©vouÃ©e aux participants que je connaisse. CÃ´tÃ© sportif cela restera sÃ»rement la course du Marathon du Mont-Blanc Ã Chamonix, support des mondiaux de skyrunning et son podium de rÃªve : Kilian, Michel et Tom.Â

Ton regard sur les trois vainqueurs 2014Â ?
Nous avons la chance d'avoir trois beaux vainqueurs avec des profils, expÃ©riences et qualitÃ©s diffÃ©rents. Julien Navarro, c'est la fougue. Il confirme enfin son grand potentiel, capable de gagner le 80 km du GRP, ou d'Ãªtre prÃ©sent sur des marathons. Matthias Mouchart, c'est l'envie, l'espoir qui monte, un garÃ§on simple, sÃ©rieux sans se prendre au sÃ©rieux, et rempli de talent. Virginie Govignon, c'est l'expÃ©rience, la passion, la joie de vivre et l'envie de partager. Certainement la fille la plus polyvalente en montagne.

Virginie GovignonÂ : le trail correspond Ã mes attentes

Virginie Govignon, team Race Land-NutratlÃ©tic, est nÃ©e le 28 novembre 1978 Ã Cosne-sur-Loire, Bourgogne. Professeur agrÃ©gÃ© de SVT, elle a vÃ©cu 9 ans Ã Brest et rÃ©side en Andorre depuis 2 ans. Virginie a dÃ©couvert en compÃ©tition la course Ã pied en 2005 Ã Brest, sur un cross militaire aprÃ¨s avoir pratiquÃ© le basketball, l'Ã©quitation, l'aviron et les arts martiaux. Â«Â *Mon arrivÃ©e dans le trail s'est faite tout naturellement. Mes bonnes aptitudes en course Ã pied, le goÃ»t pour la biologie et la compÃ©tition, l'envie de mieux connaÃ®tre et repousser mes limites, m'ont donnÃ© envie de me tester. C'est un sport qui correspond Ã mes attentesÂ : la dÃ©couverte, l'Ã©vasion en pleine nature. Je peux Ãªtre compÃ©titive sans trop d'obligations matÃ©riellesÂ : une paire de chaussures et un short c'est moins difficile Ã entretenir qu'un cheval... et comme j'ai beaucoup bougÃ© pour le job, Ã la diffÃ©rence d'un sport collectif, je n'ai de compte Ã rendre Ã personne.*Â Â» Dans le riche palmarÃ¨s de Virginie on peut citer en 2011 la CCCÂ®, le trail DrÃ´me ou encore l'Ultra-Technitrail de Tiranges. Â«Â *Ma victoire au Salomon Skyrunner France Series 2014 vient couronner quelques autres dans l'annÃ©e, dont cette derniÃ¨re sur le 27 km du Serre Che Trail Salomon partagÃ©e avec Maud Gobert. Avec ma place de 3*Ã¨me franÃ§aise du 42 km du championnat du monde de SkyRunning, je suis plus que satisfaite de tout le travail rÃ©alisÃ©. C'est que j'ai Ã©tÃ© souvent impatiente ce dÃ©but d'annÃ©e. Les bonnes sensations et l'efficacitÃ© ont mis du temps Ã venir et rien n'est acquisÂ ! D'ailleurs mon coach a eu la phrase juste lors d'un entraÃ®nement cet Ã©tÃ©Â : Â«Â Il ne faut pas confondre ambition et amour propreÂ Â» Il faut accepter ne pas Ãªtre au top Ã un moment clÃ© et faire avec, oublier parfois les chiffres et se focaliser sur l'essence mÃªme du sport qui est le plaisir de courir !Â Â»
AprÃ¨s les deux annÃ©es blanches qui ont suivi sa victoire Ã la CCCÂ®, Virginie, a repris les bases et s'est habituÃ©e Ã pratiquer la montagne Ã plein temps. Â«Â *Parfois j'en avais marre de monter, je voulais du plat pour dÃ©rouler. L'Andorre est techniqueÂ !... Aujourd'hui Ã§a me permet de nÃ©gliger bien des obstacles sur les sentiersÂ ! J'aime dÃ©sormais autant faire du dÃ©nivelÃ© en montagne que les successions de montÃ©es sÃ©parÃ©es par des portions roulantes rapides du Causse. Une petite sÃ©ance de piste peut aussi me satisfaire. Maintenant que j'ai retrouvÃ© mon caractÃ¨re joueur, ma prÃ©cision de pied et mes qualitÃ©s de descendeuse, et que mon inconscient ne fait plus barriÃ¨re, je vais pouvoir travailler mes points faiblesÂ !* Â» Autre atout pour Virginie : vivre en Andorre. Â«Â *C'est un cadre idÃ©al pour le trail... lorsque la neige a fonduÂ ! L'Andorre est rÃ©putÃ©e pour sa verticalitÃ©, la technicitÃ© de ses sentiers et celle du pied chez ses trailers qu'il est bon d'imiter tout en dÃ©couvrant la grande richesse de sentiers naturels du pays et de jolis circuits d'entraÃ®nements ! La capitale dispose d'une piste d'athlÃ©tisme situÃ©e Ã 12.21 1000 m d'altitude et Ã cÃ´tÃ© du lycÃ©eÂ ! Je la pratique beaucoup en hiver quand les sentiers sont difficilement accessibles mais aussi parce qu'il ne faut pas faire de sÃ©ances de qualitÃ© trop haut en altitude. Ne skiant pas, l'hiver je fixe les crampons pour profiter des montagnes. L'Andorre propose quelques compÃ©titions dont le rÃ©putÃ© Andorre Ultra Trail Vallnord.Â Â»*

Julien Navarro, amoureux de la montagne

Julien Navarro, team New Balance, est nÃ© le 19 septembre 1988 Ã Toulon. Vendeur chez DÃ©cathlon, il s'occupe de la rÃ©ception de l'ensemble des produits du magasin et conseille les clients au rayon trail running. Julien a dÃ©butÃ© en trail en 2009 aprÃ¨s avoir pratiquÃ© le cyclisme sur route et un peu le triathlon. TrÃ¨s polyvalent, il court sur des distances allant du Km vertical Ã l'ultra et affectionne les profils montagneux Ã fort dÃ©nivelÃ©. Â«Â *Je suis plutÃ´t Ã l'aise quand la pente s'Ã©lÃ¨ve et le pourcentage augmente et reste trÃ¨s perfectible dans mon potentiel athlÃ©tique, vitesse et descente. J'en ai encore eu la preuve Ã Zegama oÃ¹ je n'ai pas arrÃªtÃ© de me faire doubler dans les descentes techniques.*Â Â»
En 2014 Julien a Ã©normÃ©ment progressÃ© dans sa gestion de la course. Il commence Ã bien se connaÃ®tre

et n'hÃ©site plus Ã laisser partir ses adversaires lors de la premiÃ¨re heure et Ã se caler uniquement sur ses sensations. Seul bÃ©mol, il n'a toujours pas d'entraÃ®neur et construit lui mÃªme ses sÃ©ances de prÃ©paration.Â Â«Â *Ma forme actuelle et mes sensations sont bonnes et pour le moment le corps rÃ©pond bien. J'essaye d'Ãªtre un maximum Ã son Ã©coute et n'hÃ©site pas Ã lever le pied au moindre signe de fatigue. J'ai pas mal de courses au compteur cette annÃ©e. Certains diront que Ã§a fait trop et ils ont trÃ¨s certainement raison. L'an prochain j'essaierai de mieux fixer mes objectifs et de moins courir Ã droite Ã gauche. J'ai toujours envie de prendre du plaisir sur les sentiers en montagne mais aussi de durer et progresser le plus longtemps possible. Pour cela il faut que je me calme un peu sur mon nombre de courses.*Â Â»Â
En 2014, Julien a gagnÃ© le 12 km trail blanc Serre Chevalier, 30 km trail de Bormes-les-Mimosas, 12 km trail de Mirmande, 12 km montÃ©e du Faron, 15 km Tour du lac de CarcÃ¨s, 21,1 km challenge Charles et Alice, 30 km AurÃ©lien Trail, 72 km Ultra Champsaur, 50 km TraversÃ©e des MÃ©lÃ¨zes du Mercantour, 80 km Grand raid des PyrÃ©nÃ©es. Il a terminÃ© 2Ã¨me du 42 km Trail Ubaye Salomon, 4Ã¨me 46 km Trail du Ventoux, 5Ã¨me France de Km vertical, 3Ã¨me 48 km Serre Che Trail Salomon.Â Â«Â Le Salomon Skyrunner France Series *faisait partie de mes objectifs majeurs cette annÃ©e. J'ai Ã©tÃ© rÃ©gulier sur trois manches ce qui est une bonne chose. Cette victoire me permet de valider ma saison 2014.*Â Â»
Julien habite dans le Var, deuxiÃ¨me dÃ©partement le plus boisÃ© de France. Un lieu idÃ©al pour la pratique toute l'annÃ©e de la course Ã pied, vÃ©lo, kayak, plongÃ©e... Â«Â *Mes spots trail nature favoris sont le tour de la presqu'ile de Giens, l'hiver quand les sentiers sont dÃ©gagÃ©s et le massif de la Colle Noire au Pradet. Quand je veux faire du dÃ©nivelÃ©, je grimpe le Faron, le Coudon ou encore le Mont Caume. Depuis quelques annÃ©es je tombe en amour pour la montagne et le Var ne me suffit plus pour me faire plaisir. La montagne me procure quelque chose de diffÃ©rent, des nouvelles sensations, une bouffÃ©e d'oxygÃ¨ne. Elle permet de m'Ã©vader loin de la civilisation et d'Ãªtre au plus proche de la nature. Cet Ã©tÃ© j'ai passÃ© pas mal de temps Ã plus de 2000 m dans le Mercantour et les Alpes du Sud et le manque se fait dÃ©jÃ ressentir, j'ai envie d'y retournerÂ !*Â Â»

Matthias Mouchart la montagne pour terrain de jeu

Matthias Mouchart, Stade Laurentin AthlÃ©tisme, nÃ© le 5 mai 1992, est titulaire d'un BTS en informatique et d'une licence AES. Il travaille actuellement Ã la Poste en attendant de passer des concours. Parmi ceux qui l'intÃ©ressent, celui de la gendarmerie pour ensuite essayer d'intÃ©grer le PGHM.
DeuxiÃ¨me espoir sur le 42 km des Skyrunning World Championships 2014 et championnat de France de trail court 2013, il a terminÃ© cette annÃ©e au scratch 3Ã¨me du trail Ubaye Salomon, 5Ã¨me de l'Altispeed et du 27 km du Serre Che Trail Salomon et remportÃ© le Salomon Skyrunner France Series dans la catÃ©gorie espoir. Â«Â *Je suis super content, c'Ã©tait le gros objectif de ma saison, avec le championnat de France qui approche fin septembre. A l'heure actuelle je qualifierai dÃ©jÃ ma saison de rÃ©ussie. Si en dÃ©but d'annÃ©e on m'avait parlÃ© de faire de tels rÃ©sultats, j'aurais signÃ© tout de suiteÂ !*Â Â»
AprÃ¨s avoir pratiquÃ© le cyclisme sur route, la natation et l'athlÃ©tisme, Matthias les a rÃ©uni dans le triathlon. Â«Â *Dans ce sport, j'ai apprÃ©ciÃ© la diversitÃ© des efforts et le fait que l'on doive souvent se remettre en question dans chacune des trois disciplines. CÃ´tÃ© rÃ©sultat, j'ai obtenu de nombreux titres de champion rÃ©gional et des places dans le top 15 sur les championnats de France duathlon ou triathlon.*Â Â»
AttirÃ© par la montagne, Matthias en 2013 a eu envie de changer de sport et s'est naturellement tournÃ© vers le trail. Â«Â *Il m'offre le* plaisir de courir en toute libertÃ©. J'adore aussi me confronter aux autres, mais en profitant un maximum de la chance de pouvoir Ã©voluer dans un milieu naturel. Je suis totalement Ã©panoui grÃ¢ce au trail.Â Â» Actuellement, tout en rÃªvant Ã de longues distances, il prÃ©fÃ¨re celle marathon et les profils montagneux avec de vrais cols ou sommets Ã franchir. Â«Â *J'adore les terrains boueux et glissants, ils rendent la course plus difficile et ne laissent aucun temps de rÃ©pit car il faut Ãªtre extrÃªmement concentrÃ©, surtout en descente.*Â Â»
Matthias est un trailer polyvalent et bon descendeur. Il manque encore d'expÃ©rience et sa marge de progression au niveau technique, gestion des entraÃ®nement et de la course est importante. Son gros point fort reste son moral. Â«Â *Il ne me fait jamais dÃ©faut et m'a souvent permis d'aller chercher des rÃ©sultats inespÃ©rÃ©s au dÃ©part.*Â Â» Autre atout, Matthias habite Ã Gap et bÃ©nÃ©ficie d'un environnement privilÃ©giÃ©. Â«Â *C'est* un

endroit entourÃ© de montagnes et oÃ¹ le soleil est prÃ©sent plus de 300 jours par an. Pour la pratique du trail c'est le top. La montagne de Charance, de par sa proximitÃ© de Gap, est celle oÃ¹ je m'entraÃ®ne le plus souvent, avec des sÃ©ances de seuil autour du lac et grimpette par le Cuchon lors des sorties plus longues. Je rejoins ensuite, en passant par les crÃªtes, le Pic de Gleize. Un trÃ¨s grand terrain de jeu bien sympa et rocailleux avec une vue magnifique Ã 360Â°, qui accueille chaque annÃ©e la Gapen'cimes. L'hiver j'arpente beaucoup les pistes du Golf Gap-Bayard en ski de fond, afin de profiter de la montagne autrement. On a aussi la chance d'avoir une piste d'athlÃ©tisme, pour entretenir la vitesse il faut passer par lÃ Â !Â Â»

Les podiums 2014 Salomon Skyrunner France Series

Dames
1 Virginie Govignon, team Race Land-NutratlÃ©tic, 3290 pts.
2 Sandrine Motto-Ros, team Tecnica / 42km195 Annecy, 2710 pts.
3 Maud Gobert, team Adidas, 2200 pts.

Hommes
1 Julien Navarro, team New Balance, 3480 pts.
2 Guillaume Beauxis, team Salomon espoirs, 2740 pts.
3 LÃ©o BÃ©chet, La Sportiva/ Altitude Sport Outdoor, 2730 pts.

Espoirs
1 Matthias Mouchart, Stade Laurentin AthlÃ©tisme, 3900 pts.
2 ClÃ©ment Barret, team Race Land espoir, 3430 pts.
3 Thomas Michallet, Montchaboud, 3100 pts.

CrÃ©dit photo Robert Goin

Contacts http://www.skyrunnerfranceseries.com/

