Nathan Jovet le benjamin du team Salomon espoir

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 11/2/2015 12:37:46

Nathan Jovet le benjamin du team Salomon espoir

Dimanche 15 fÃ©vrier, Ã Saint-Paul-sur-Ubaye, Nathan Jovet fera partie des 3 plus jeunes engagÃ©s du 22 km de l'Ubaye Snow trail Salomon. Benjamin du team Salomon espoir, il est nÃ© le 22 janvier 1996 Ã ChambÃ©ry et rÃ©side Ã Peisey-Nancroix. Etudiant Ã l'INSA de Lyon, Nathan court depuis tout petit et a Ã©galement pratiquÃ© le ski alpin trÃ¨s tÃ´t en compÃ©tition, avant d'intÃ©grer en 6e et 5e le ski Ã©tudes de Bourg-Saint-Maurice. 2015 est sa premiÃ¨re saison complÃ¨te en trail, puisque auparavant il courait sur la piste jusqu'au dÃ©but juillet. Entre des Ã©quations et une sÃ©ance d'entraÃ®nement, il nous ouvre quelques paragraphes de son carnet trail.

DÃ©couverte du trail

Â«Â J'ai toujours aimÃ© les sports d'endurance et enchaÃ®nÃ© de nombreux cross pendant ma scolaritÃ©. Plus les distances Ã©taient longues, mieux je me sentais et le trail m'a naturellement attirÃ©. J'apprÃ©cie son Ã©tat d'esprit et environnement gÃ©ographique. J'ai vÃ©cu Ã domicile ma premiÃ¨re expÃ©rience trail Ã 14 ans sur la montÃ©e pÃ©destre de Peisey. Mes vrais dÃ©buts datent de 2012 sur le trail de la Chapelle Saint-Michel Ã Bourg-Saint-Maurice.

Mon meilleur souvenir Ã ce jour est le trail des Aiguilles 2014. Ma premiÃ¨re victoire au scratch. En vue de l'arrivÃ©e j'ai constatÃ© que personne ne me suivait de prÃ¨s et j'ai Ã©tÃ© vraiment heureux. Je garde Ã©galement en mÃ©moire l'ascension du Grand Paradis, une fois au sommet le panorama est incroyable.Â Â»

PrÃ©fÃ©rences

Â«Â Pour le moment les trails que j'apprÃ©cie le plus ont des distances entre 20 et 25 km, du dÃ©nivelÃ© et une montÃ©e assez rÃ©guliÃ¨re. Je n'ai pas encore pu faire des longs parcours Ã cause de mon Ã¢ge. Tous les types de terrain me plaisent. Les trails sur neige m'ont toujours rÃ©ussi et j'ai davantage de difficultÃ©s dans les pierriers. Je suis Ã l'aise dans les montÃ©es assez raides et rÃ©guliÃ¨res oÃ¹ je peux faire la diffÃ©rence au train. Je reste trÃ¨s perfectible dans les descentes techniques.

Je commence Ã rÃªver de l'UTMB, une course mythique qui me donne vraiment envie, mais je vais devoir patienter. Ma course prÃ©fÃ©rÃ©e est le trail de Combe BÃ©nite Ã Granier. Le tracÃ© est agrÃ©able, tout le village est prÃ©sent, le son des cloches rÃ©sonne sur le parcours et un jambon rÃ©compense le trailer en tÃªte en haut de la premiÃ¨re montÃ©e. Autant de tranches de plaisirÂ !Â Â»

Etat esprit

Â«Â Avant un trail, je ne me prends pas la tÃªte et n'ai jamais ressenti de pression comme en cross ou en ski. L'ambiance trail permet d'Ãªtre dÃ©tendu tout en faisant les choses correctement. J'aime la compÃ©tition mais le

trail permet en plus de dÃ©couvrir de magnifiques paysages. Quand je suis dans le dur, je lÃ¨ve la tÃªte et me dis que j'ai de la chance de faire ce sport.
J'ai souvent eu des points de cÃ´tÃ© avant le dÃ©part. J'essaye de bien respirer pour les Ã©viter. AprÃ¨s des courses ratÃ©es, j'essaye de voir ce qui n'allait pas, afin de corriger mes erreurs et je suis encore plus motivÃ© dans la suivantes.Â Â»

Saison 2014 et objectifs 2015
Â«Â En 2014, je n'avais pas vraiment d'objectif en tÃªte, j'ai pris les courses les unes aprÃ¨s les autres en essayant de faire de mon mieux. Je suis assez satisfait de la pÃ©riode entre juillet et septembre. J'ai Ã©tÃ© blessÃ© avant et malade aprÃ¨s, c'est dommage. Ma fin d'annÃ©e a Ã©tÃ© trÃ¨s heureuse avec ma sÃ©lection dans le team Salomon espoir.
Cette annÃ©e, je vais participer au trail du Ventoux, LUT, Verticausse, cross du Mont Blanc et Altispeed et peut-Ãªtre aux championnats de France de trail. Je vais essayer de gagner ces courses chez les juniors et de me placer le mieux possible dans la catÃ©gorie espoir.Â Â»

EntraÃ®nement
Â«Â Chaque fois que je cours je me sens bien et suis toujours motivÃ© pour m'entraÃ®ner. Jusqu'au baccalaurÃ©at j'arrivais Ã 6 Ã 7 sÃ©ances hebdomadaires. Cette annÃ©e, Ã©tant en prÃ©pa, c'est plus compliquÃ©. Un problÃ¨me d'organisation et de temps libre que je partage avec de trÃ¨s nombreux trailers Ã©tudiants ou salariÃ©s. Courir aprÃ¨s une journÃ©e d'Ã©tude me fait extrÃªmement du bien, me permet de vider ma tÃªte et de me changer les idÃ©es, mÃªme si sur Lyon c'est difficile de trouver du dÃ©nivelÃ© et de changer de parcours.
J'alterne, le dÃ©nivelÃ© le week-end et les fractionnÃ©s 2 ou 3 autres jours par semaine. Quand c'est possible je cours avec d'autres trailers. DiffÃ©rents entraÃ®neurs comme ceux de l'HTAC ou VEO 2000 m'ont appris beaucoup de choses. DÃ©sormais, Christophe MalardÃ© a pris le relais. En complÃ©ment l'hiver le chausse mes ski de fond et de randonnÃ©e mais sans compÃ©tition.Â Â»

Regard sur le trail
Â«Â On trouve des courses pour tous les niveaux et motivations et avec un choix trÃ¨s large en terme de longueurs, profils, paysages, supports terrains, challenges, C'est une des atouts du trail et il faut essayer de garder l'Ã©tat d'esprit qui est si particulier Ã ce sport. PrioritÃ© au plaisir et Ã la rencontre avec soi-mÃªme, les autres et la nature. Pour la minoritÃ© qui souhaite essayer de pratiquer le trail Ã un haut niveau, il est peut-Ãªtre important d'avoir une fÃ©dÃ©ration pour organiser les Ã©quipes de France sur les compÃ©titions internationales et optimiser les conditions de course.
Les primes sont un plus dans la mesure oÃ¹ elles permettent Ã un coureur de vivre pleinement sa vie de sportif et de pouvoir s'entraÃ®ner de maniÃ¨re plus sereine et rÃ©guliÃ¨re. Dans le mÃªme temps l'appÃ¢t du gain risque de provoquer des dÃ©rives au niveau de l'ambiance et du dopage.Â Â»

Temps libre, sportifs prÃ©fÃ©rÃ©s
Â«Â Cette annÃ©e avec mes Ã©tudes je n'ai pas beaucoup de temps libre en dehors du sport et regarde parfois des films ou le sport Ã la tÃ©lÃ©. J'essaye Ã©galement d'Ã©couter des musiques variÃ©es et parfois en courant.
Le coureur Ã pied que j'admire le plus est Ezekiel Kemboi. Son palmarÃ¨s est Ã©norme et il a l'air vraiment

aimable. J'aime aussi sa folie. Dans les autres sports j'adore Federer. Il a tout gagnÃ©, il est toujours respectueux avec ses adversaires. Sa carriÃ¨re est incroyable.Â Â»

Â

CrÃ©dit photo Philippe Jovet

