Championnat dÂ'Europe de skyrunning : 3 questions Ã Michel Lanne

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 13/5/2015 8:49:32

Championnat d'Europe de skyrunningÂ : 3 questions Ã Michel Lanne

Le 17 mai Michel Lanne, team Salomon, 2Ã¨me du 42 km des Skyrunning World Championships 2014, est engagÃ© sur le 42 km du marathon Alpina Zegama-Aizkorri, support du championnat d'Europe de skyrunning. Ce sera sa quatriÃ¨me participation consÃ©cutive Ã ce marathon.

Pour quelles raisons ce marathon est une date incontournable de ta saisonÂ ?

J'ai eu un vÃ©ritable coup de cÂœur lors de ma premiÃ¨re participation en 2012. Depuis, je n'imagine pas rater une Ã©dition de ZegamaÂ ! Cette course est absolument particuliÃ¨re et unique Ã tous points de vue. Ce n'est pas par hasard si les meilleurs coureurs de Skyrunning au monde sont prÃ©sents tous les ans. Le tracÃ© est rÃ©putÃ© pour sa technicitÃ© et prÃ©sente des passages aussi raides qu'aÃ©riens. Zegama ne tolÃ¨re aucune erreur de gestion ou aucune baisse de rÃ©gime, sous peine de rÃ©trograder immÃ©diatement au classement. C'est simple, il faut Ãªtre Ã bloc du dÃ©but Ã la fin et ne pas craquer. La prÃ©paration pour cette course doit Ãªtre trÃ¨s prÃ©cise, c'est certain. En plus, les conditions mÃ©tÃ©orologiques sont souvent trÃ¨s difficiles et dÃ©gradÃ©es. Par dessus tout, ce qui fait que Zegama est Zegama, c'est cette ferveur et ambiance indescriptibles dont seuls les Basques et les Espagnols ont le secret. C'est peut-Ãªtre mes origines pyrÃ©nÃ©ennes qui parlent, mais courir Ã Zegama me donne des frissons du premier au dernier kilomÃ¨tre. Entendre ces milliers de spectateurs nous encourager tout au long du parcours, Ã§a transcende.Â ! A Zegama, je suis capable d'aller chercher en moi des ressources que je ne soupÃ§onnais mÃªme pasÂ !

Quel est ton objectif sportif ?

J'ai Ã©normÃ©ment appris lors des 3 derniÃ¨res Ã©ditions*. Je me suis un peu dÃ©couvert moi-mÃªme, par rapport Ã ma capacitÃ© Ã gÃ©rer l'effort, Ã repousser mes limites et ne pas faire cas de la douleur. En amont, ces participations m'ont permis au fil des ans, d'affiner ma prÃ©paration. Mais ce n'est pas si facile non plus, et malgrÃ© tout, je ne suis pas Ã l'abri d'une dÃ©faillance ou d'un jour sans. Mais quoi qu'il en soit, le jour J, j'oublie tout et me bats uniquement contre moi-mÃªme et le chrono. Si j'avais un seul objectif, ce serait celui de passer, comme en 2013, sous la barre des 4 heures de course.

*Michel Lanne s'est classÃ© 4Ã¨me en 2012, 11Ã¨me en 2013 et 6Ã¨me en 2014.

Comment prÃ©pares-tu le marathon de ZegamaÂ ?

Zegama constitue mon premier gros objectif de la saison. Je n'ai pas participÃ© Ã beaucoup de trails jusque-lÃ , dans le but d'optimiser mes blocs d'entraÃ®nements et de tenir la saison dans la durÃ©e. J'ai emmagasinÃ© pas mal de sÃ©quences tout l'hiver et ce printemps, en augmentant l'intensitÃ© crescendo. J'ai engrangÃ© beaucoup de volume en ski de randonnÃ©e, ainsi qu'un gros travail en montagne sur des sÃ©ances spÃ©cifiques. Je pense Ãªtre dans une forme ascendante. Je viens d'effectuer quelques sÃ©ances de fractionnÃ© long en montagne, puis quelques sorties souples. PrioritÃ© dÃ©sormais Ã la rÃ©cupÃ©ration dans ces quelques jours qui prÃ©cÃ¨dent l'Ã©preuve.

CrÃ©dit photoÂ : Jordi Saragossa

http://www.zegama-aizkorri.com

