Trois questions aux vainqueurs du Salomon Skyrunner France Series 2015

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 21/9/2015 20:25:48

Trois questions aux vainqueurs du Salomon Skyrunner France Series 2015

CÃ©line Lafaye, Andy Symonds et GÃ©dÃ©on Pochat, sont les vainqueurs femme, homme et espoir, du Salomon Skyrunner France Series 2015. CÃ©line Lafaye a remportÃ© les Ã©tapes du 46 km du trail du Ventoux, 32 km de l'Altispeed et terminÃ© 3Ã¨me du Marathon du Mont-Blanc. Andy Symonds a gagnÃ© le 46 km du Serre Che Trail Salomon, pris la deuxiÃ¨me place de l'Altispeed et la troisiÃ¨me du Marathon du Montcalm. GÃ©dÃ©on Pochat, vainqueur espoir du Marathon du Montcalm, s'est classÃ© deuxiÃ¨me espoir du Serre Che Trail Salomon et de l'Altispeed.

CÃ©line Lafaye, nÃ©e le 9 dÃ©cembre 1981 Ã Tours, est chercheur en biologie-post doctorant Ã Grenoble. Membre du team Inov8, elle est licenciÃ©e au club Echirolles athlÃ©tisme. Parmi ses rÃ©sultats prÃ©fÃ©rÃ©s, sa 3Ã¨me place Ã Sierre Zinal en 2011, son chrono amÃ©liorÃ© sur cette course en 2015, sa 2Ã¨me place au BÃ©lier 2011 Ã la Clusaz Ã 8 secondes d'Aline Camboulives et son titre de championne de France trail court en 2013 Ã Gap.

Andy Symonds nÃ© le 28 avril 1981 Ã Manchester, habite Ã Lagnes dans le Vaucluse. IngÃ©nieur en Ã©nergies renouvelables, il fait partie du team Scott Running. Vainqueur de la Transalpine Run 2009 et 2010, des Templiers 2011, il a pris la 3Ã¨me place du 80 km du Mont-Blanc 2015.

GÃ©dÃ©on Pochat, nÃ© le 4 janvier 1995 Ã Annecy, rÃ©side dans le petit hameau de Rovagny, commune de Talloires. Etudiant en 3Ã¨me annÃ©e de DUT Mesures Physiques Ã l'IUT d'Annecy-le-Vieux, section sport Ã©tude, il est licenciÃ© au CAF Annecy compÃ©tition. L'hiver il pratique le ski alpinisme et l'Ã©tÃ© il ajoute au trail, du VTT, vÃ©lo de route et un peu d'alpinisme. Cette annÃ©e il a terminÃ© 9Ã¨me au cross du Mont-Blanc, 2Ã¨me au 15 km de la Maxi-Race et signÃ© un chrono de 36'05'' sur le kilomÃ¨tre vertical au Grand-Serre.

Quel est ton meilleur souvenir d'Ã©tape sur le Salomon Skyrunner France Series 2015?

MÃªme si j'ai trouvÃ© trÃ¨s belles les trois Ã©tapes auxquelles j'ai participÃ©, mon cÂœur penche tout de mÃªme pour l'Altispeed en raison de ses 32 km et prÃ¨s de5.21 2500 m de dÃ©nivelÃ© positif. Autant dire que le plat n'a pas de place, ce qui me correspond tout Ã fait. Ce jour-lÃ tous les Ã©lÃ©ments Ã©taient rÃ©unis pour performer, avec un grand ciel bleu et la montagne magnifique. C'Ã©tait la premiÃ¨re fois que je venais Ã Val d'IsÃ¨re et j'ai

Ã©tÃ© agrÃ©ablement surprise. Je m'attendais Ã parcourir de larges pistes au milieu des remontÃ©es mÃ©canique alors que nous avons couru sur de beaux petits sentiers comme je les aime et qui m'ont mÃªme permis de monter Ã 3386 m, un record pour moi. Je redoutais un peu l'altitude mais finalement, je ne l'ai pas du tout ressentie et pour clÃ´turer la journÃ©e, j'ai fait un passage au centre aqualudique pour rÃ©cupÃ©rer encore plus vite. En rÃ©sumÃ©, une superbe course permettant de dÃ©couvrir des paysages somptueux et dans une trÃ¨s bonne ambiance. Bravo Ã l'organisation. **CÃ©line Lafaye.**

Difficile de choisir une Ã©tape par rapport Ã une autre. En fait je les ai toutes apprÃ©ciÃ©es. Chacune avait son tracÃ©, style, ambiance, diffÃ©rents et son lot de surprises! La neige recouvrait en partie le trail du Ventoux, mais Ã©tait remplacÃ©e par du terrain sec sur l'Altispeed. Le Marathon du Montcalm avait un profil vraiment classique avec son simple aller-retour au sommet depuis le village. La derniÃ¨re Ã©tape Ã Serre Chevalier, qui promettait des vues exceptionnelles et un terrain technique sur les crÃªtes de haute montagne s'est transformÃ©e en bain de boue et une visibilitÃ© souvent proche de zÃ©ro. **Andy Symonds.**

J'ai bien aimÃ© l'Ã©tape sur le Serre Che Trail Salomon. Une premiÃ¨re pour moi sur un format aussi long. Les conditions mÃ©tÃ©orologiques dantesques ont rendu la course d'autant plus intÃ©ressante. Mon passage prÃ©fÃ©rÃ© a Ã©tÃ© la traversÃ©e sur les crÃªtes dans le brouillard jusqu'au col du Granon. J'affectionne particuliÃ¨rement le trail, car mÃªme dans la tempÃªte on rÃ©ussit Ã profiter de la montagne et Ã jouer avec elle. L'ambiance Ã©tait gÃ©niale dÃ¨s le dÃ©part. Voir tous ces trailers aussi motivÃ©s pour aller passer en montagne plusieurs heures Ã se faire rincer Ã©tait touchant ! **GÃ©dÃ©on Pochat.**

Ton regard sur le skyrunning ?

Le mot skyrunning, est composÃ© de Â Â«Â runningÂ Â» donc courir, ce qui sous entend une distance qui reste raisonnable puisque infÃ©rieure Ã 50 km, et de Â«Â skyÂ Â» qui signifie ciel. Quoi de mieux que la montagne pour s'en approcher ? Les parcours sont tracÃ©s dans un univers de montagne proche de la nature avec un dÃ©nivelÃ© certain, Ã la diffÃ©rence du trail qui peut se faire partout, mÃªme sur un terrain plat. Le skyrunning est le format de course que j'affectionne le plus. Il allie un effort assez intense avec des notions de vitesse, car la distance n'est pas trop importante et surtout il a pour cadre des paysages montagneux magiques : Ventoux, Mont-Blanc, Val d'IsÃ¨re... Â Autant de petits paradis que j'ai pu dÃ©couvrir ou redÃ©couvrir. Son succÃ¨s est liÃ©, je pense, au dÃ©sir d'aller Ã la rencontre de beaux paysages et de s'Ã©vader de la civilisation. **CÃ©line Lafaye.**

A la base le skyrunning est une course sur les hautes montagnes avec des parcours plutÃ´t techniques et des passages en altitude. Aujourd'hui il doit s'adapter afin de pouvoir s'intÃ©grer dans des pays autres que l'Italie, son lieu de naissance. Au Royaume-Uni par exemple, on ne trouve pas vraiment de sommet en altitude et sa pratique doit se contenter de la technicitÃ© des parcours. La France n'a pas Ã la base une coutume de courses trÃ¨s techniques, comme on trouve facilement en Italie et les premiÃ¨res Sky Races n'Ã©taient pas forcement trÃ¨s bien adaptÃ©es Ã cette pratique. Je suis vraiment content de voir qu'aujourd'hui de nouvelles courses apparaissent qui rÃ©pondent mieux au vrai profil skyrunning. Il y a dix ans j'ai commencÃ© Ã faire des allers-retours en Italie

depuis l'Angleterre, avec un ou deux amis coureurs, afin de participer Ã quelques Sky Races dans les Alpes et leur format m'a immÃ©diatement plu. **Andy Symonds.**

Le skyrunning est beaucoup plus typÃ© montagne que les autres trails, avec de gros dÃ©nivelÃ©s, des passages techniques, des descentes vertigineuses. Je pense qu'il va continuer d'Ã©voluer et de rencontrer le succÃ¨s. Je le pratique presque Ã chaque entraÃ®nement car je prÃ©fÃ¨re Ãªtre en pleine montagne, lÃ oÃ¹ il n'y a pas forcÃ©ment de chemins et aller vers de nouveaux sommets sans croiser personne. Les gens viennent au trail pour se retrouver en nature et le skyrunning constitue en quelque sorte l'Ã©tape suivante qui amÃ¨ne en montagne voire haute montagne. GÃ©dÃ©on Pochat.

Pour quelles raisons tu pratiques le skyrunning et les qualitÃ©s qu'il exige ?

Le skyrunning fait partie de mon programme puisque c'est Â«Â ma raisonÂ Â» de courir et de m'entraÃ®ner et le format de course que j'aime le plus. Je cours aussi et surtout parce que j'aime la montagne, et cet effort particulier. Quelle rÃ©compense quand on arrive en haut d'un sommet et que l'on peut admirer le paysage. Je dÃ©teste courir sur route et surtout sur du plat. A l'entraÃ®nement j'Ã©vite au maximum ce genre de terrain, mÃªme si il faut en faire de temps en temps. On va dire que je suis Â«Â lÃ©gÃ¨rementÂ Â» accro au dÃ©nivelÃ© positif. Il est Ã©vident qu'en skyrunning, il faut bien monter et surtout bien descendre mais Ã©galement Ãªtre trÃ¨s endurant car ces formats de 4 Ã 5 heures sont trÃ¨s exigeants. Bref, aller vite mais longtemps ! **CÃ©line Lafaye.**

J'apprÃ©cie dans mon programme un mÃ©lange de courses, profils et distances. Je ne suis pas contre une ou deux compÃ©titions sur des parcours trÃ¨s roulants dans l'annÃ©e, mais une chose est sÃ»re, celles en haute montagne me plaisent toujours le plus. Grimper un sommet et admirer la vue qu'il offre m'apporte beaucoup de satisfaction. Elle augmente avec le fait d'aller le plus vite possible et lors d'une compÃ©tition. **Andy Symonds.**

Le skyrunning me permet d'aller lÃ oÃ¹ mes yeux se posent et de ne pas me limiter aux chemins. Cette pratique nÃ©cessite une connaissance de la montagne pour y Ã©voluer en sÃ©curitÃ©. mais Ã©galement un bagage technique et un bon mental pour avaler des dÃ©nivelÃ©s de fou. **GÃ©dÃ©on Pochat.**

Â

Les podiums Salomon Skyrunner France Series 2015.

Femmes

1	CÃ©line	Lafaye,	3800	pts.
2	Sandra	Martin,	3750	pts.
3	AgnÃ¨s	Lehmann,	3160	pts.

Â

Hommes

1	Andy	Symonds,	3650	pts.
2	Thibaut	Baronian,	3040	pts.
3	Julien	Navarro,	3000	pts.

Â

Espoirs

1	GÃ©dÃ©on	Pochat,	3750	pts.

2 Antoine Biard, 3340 pts.

3 Nicolas Delmi-Deyirmendjian, 2200 pts.

Â

http://www.skyrunnerfranceseries.com

CrÃ©dit photos Goran Mojicevic Passion Trail




1598



Â