2015 : teams trail Salomon coup d'Âœil dans le rÃ©troviseur

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 17/12/2015 7:03:21

2015 teams trail Salomon coup d'Âœil dans le rÃ©troviseur

A quelques jours de la fin de l'annÃ©e, Jean-Michel Faure-Vincent team manager Salomon France, Juliette Benedicto, Thibaut Baronian, Francois D'Haene, Michel Lanne, team Salomon France Ã©lite et Yann Alarcon, Sacha Devillaz, Nathan Jovet, Matthias Mouchart, team Salomon France espoir, reviennent sur leur saison 2015.

Â Trois questions Ã Jean-Michel Faure-Vincent

Quel est le bilan 2015 ?
2015 a Ã©tÃ© une annÃ©e de changement, avec des nouveaux programmes et de nouvelles courses. Nous voulions tous modifier un peu nos habitudes afin de retrouver une motivation supplÃ©mentaire. Au final, beaucoup d'essais, avec des rÃ©ussites et des Ã©checs, mais surtout un maximum d'expÃ©riences emmagasinÃ©es pour les futures saisons. C'est cela qui est vraiment positif pour tous.
Au-delÃ des rÃ©sultats l'Ã©tat d'esprit reste un Ã©lÃ©ment trÃ¨s positif. Il permet de souder le groupe, de mettre du relÃ¢chement au bon moment et surtout de faire les choses sÃ©rieusement quand il le faut, sans se prendre au sÃ©rieux!

Le rÃ´le de Christophe MalardÃ© ?
Christophe " Le Grand ", joue un rÃ´le primordial pour chaque trailer et le team dans son ensemble. Il est bien sÃ»r le coach, mais aussi une rÃ©fÃ©rence dans l'histoire du trail. Son expÃ©rience apporte Ã chacun des Ã©lÃ©ments d'entraÃ®nement, d'avant course, de gestion et de rÃ©cupÃ©ration.

Les bons et mauvais moments ?
Beaucoup sont bons, avec les retours victorieux de Michel et FranÃ§ois, respectivement en milieu et fin de saison, confirmations de Sacha et Thibaut, la progression constante de Matthias et Yann et les bons rÃ©sultats dÃ¨s la premiÃ¨re annÃ©e de Nathan. Personnellement et bizarrement ce n'est pas une victoire ou un podium, qui m'a marquÃ© le plus, mais la 4Ã¨me place de Sacha sur la CCC. Il y avait vraiment beaucoup d'Ã©motion et elle a Ã©tÃ© aussi une belle rÃ©compense pour lui, quelques jours aprÃ¨s son nouveau statut de jeune papa.
La saison a aussi Ã©tÃ© compliquÃ©e avec pas mal de pÃ©pins physiques Ã gÃ©rer. La prioritÃ© restant toujours de protÃ©ger l'athlÃ¨te et de le prÃ©parer sans prÃ©cipitation, Ã un retour dans les meilleures conditions

physiques et mentales.

Â Regards des trailers

Juliette BenedictoÂ : blessures Ã rÃ©pÃ©tition

"Je pourrais presque dire que toute ma saison a Ã©tÃ© un mauvais moment suite Ã une fracture de fatigue Ã la sortie de l'hiver et une dÃ©chirure musculaire de l'ischio guÃ©rie seulement en novembre. Ãštre dans l'impossibilitÃ© de prendre le dÃ©part d'une course et plus encore ne pas pouvoir courir Ã cause de la douleur, a vraiment Ã©tÃ© une Ã©preuve.

Mon meilleur souvenir est d'avoir fait partie de l'Ã©quipe de France pour les championnats du monde sur la Maxi-Race. La semaine de stage avant la compÃ©tition a Ã©tÃ© riche en superbes moments de partage autant sur le plan humain que sportif.
Je retiens une leÃ§on pour l'avenir : une blessure mÃ©rite du repos et un retour progressif Ã l'entraÃ®nement et encore plus Ã la compÃ©tition. Cela semble Ãªtre le b.a.-ba des conseils sportifs, mais c'est toujours bien de le rÃ©pÃ©ter car c'est plus facile Ã entendre qu'Ã appliquerÂ ! "

Thibaut BaronianÂ : rÃ©gularitÃ© et progrÃ¨s dans la gestion de course

"Mon meilleur souvenir reste ma troisiÃ¨me place sur le championnat de France de trail court au Sancy Mont-Dore. J'ai passÃ© beaucoup de temps Ã prÃ©parer cette Ã©preuve, avec notamment une reco avec Thomas Lorblanchet et rÃ©ussi sur un parcours splendide, la course que je voulais faire. AprÃ¨s l'arrivÃ©e, beaucoup d'Ã©motion partagÃ©e avec le coach et les copains. Un trÃ¨s beau week-end, qui restera gravÃ©, comme ma premiÃ¨re mÃ©daille !

Moments plus difficiles : le marathon du Mont-Blanc et Sierre Zinal. Sur le premier suite Ã un problÃ¨me de genou et d'alimentation, je finis quinziÃ¨me en bataillant sans plaisir, loin de l'objectif. Malade et fatiguÃ©, sur le deuxiÃ¨me; j'ai pu rivaliser que sur dix kilomÃ¨tres avec les meilleurs.

Ma saison globalement rÃ©guliÃ¨re confirme ma distance de prÃ©dilection entre 30 et 40 kilomÃ¨tres. J'ai beaucoup appris aussi sur ma gestion de course, avec des erreurs et des changements qui ont payÃ© sur la fin d'annÃ©e."

FranÃ§ois D'HaeneÂ : une annÃ©e diffÃ©rente

"Mon annÃ©e a Ã©tÃ© bien diffÃ©rente des autres, mais c'est ce que je souhaitais. J'ai pu apprendre beaucoup de choses sur moi et sur certaines courses. Parmi mes bons souvenirs mon rÃ©cent voyage en Ã‰quateur oÃ¹ j'ai vÃ©cu avec mes Ã©quipiers des aventures formidables tant sportives qu'humaines. Ma plus belle image reste celle du coucher de soleil sur le Cayambe. Le soleil nous a rejoint dans la descente et offert des magnifiques couleurs sur un glacier grandiose, une campagne verdoyante qui se dÃ©couvre Ã l'infini, le tout au terme d'un bel effort physique entre amis. Le top!

Je retiens aussi la Western States aux Etats-Unis avec le repÃ©rage en mai et la course au mois de juin oÃ¹ mÃªme si ma performance n'a pas Ã©tÃ© celle que j'espÃ©rais, j'ai pu vivre de trÃ¨s bons moments.

Bien sÃ»r il y a toujours quelques passages difficiles mais y penser n'est pas ma prioritÃ©. Le plus dur a Ã©tÃ© ces incomprÃ©hensions sur mes sensations, cette fatigue globale et les baisses de rÃ©gime en course qui m'ont accompagnÃ© d'avril Ã fin juillet et m'ont trÃ¨s fatiguÃ©. Je suis heureux d'avoir pu comprendre un peu mieux tout cela en aoÃ»t et reprendre ensuite progressivement pour retrouver une bonne forme en fin d'annÃ©e."

Michel LanneÂ : un moment intense et magnifique sur le Vignemale

"Le plus beau rÃ©sultat de ma saison est peut-Ãªtre ma victoire sur le marathon du Montcalm avec une bagarre pour la gagne particuliÃ¨rement intense Ã moins que ce soit ma septiÃ¨me place au marathon de Zegama support des championnats d'Europe de Skyrunning. Le top 10 sur cette Ã©preuve historique reste une Ã©norme satisfaction et demande un engagement maximum.

La Diagonale des Fous restera un de mes meilleurs souvenirs 2015. Cette course hors norme par rapport Ã mes distances habituelles Ã©tait un challenge de taille. J'ai pris Ã©normÃ©ment de plaisir Ã courir cette magnifique Ã©preuve et j'ai vÃ©cu une aventure incroyablement riche sur le plan humain, Ã©motionnel et sportif. Ma pire dÃ©convenue de l'annÃ©e reste incontestablement mon abandon sur le marathon du Mont-Blanc. Il constituait un de mes objectifs majeurs et le fait de ne pas franchir la ligne d'arrivÃ©e est un sentiment bien dÃ©sagrÃ©able qui entraÃ®ne un bonne remise en question. Ce genre d'Ã©chec, avec un peu de recul, est toujours bÃ©nÃ©fique.

Je garderai longtemps l'image de mon passage sur le Vignemale, toit des PyrÃ©nÃ©es, lors de la Grande Course du Vignemale. La montagne Ã©tait belle, l'accÃ¨s au sommet particuliÃ¨rement difficile et exigeant et de nombreux copains avaient fait le dÃ©placement. Un moment simple, intense et magnifique, qui rÃ©unit Ã peu prÃ¨s tout ce qui m'attire dans l'univers du trail et de la montagne."

Yann AlarconÂ : un trip sur les montagnes corses

" Parmi mes rÃ©sultats satisfaisants ma sixiÃ¨me place partagÃ©e avec Matthias Mouchart sur le 42 km de l'Ubaye Trail Salomon, pour ma deuxiÃ¨me expÃ©rience sur ce format. Je retiens aussi ma cinquiÃ¨me position sur le 32 km du Restonica trail, ma victoire Ã la maison au Mad trail et celle Ã La Sauvage.

J'ai aimÃ© mon trip sur les montagnes corses avant le Restonica trail et plus particuliÃ¨rement l'arrivÃ©e au sommet du Rotondo avec une magnifique vue. J'ai aussi passÃ© de trÃ¨s bons moments lors du regroupement avec le team chez Sacha Devillaz.

Mauvais souvenir, mon premier abandon dans ma vie de sportif, sur le championnat de France de trail court suite Ã des douleurs et beaucoup de fatigue. "

Sacha DevillazÂ : quatriÃ¨me de la CCC dix jours aprÃ¨s la naissance d'Audran

"Ma quatriÃ¨me place partagÃ©e avec Diego Pazos sur le 101 km de la CCC reste un de mes meilleurs souvenirs 2015. Beaucoup d'Ã©motion en arrivant Ã domicile dans les rues de Chamonix avec Ã©normÃ©ment de monde, d'amis et de famille. La satisfaction personnelle, d'avoir rÃ©alisÃ© une belle performance aprÃ¨s avoir couru pendant 12 heures portÃ© mentalement par Audran, mon fils nÃ© dix jours avant.

J'ai Ã©tÃ© dÃ©Ã§u de terminer quatriÃ¨me sur les 70 km de la Transju'trail aprÃ¨s des erreurs de gestion de ravitaillements sous un soleil caniculaire. Un trou noir de 3 heures sans boire ni manger, trÃ¨s trÃ¨s dur. J'en ai tirÃ© les leÃ§ons et cela m'a servi pour la suite de la saison, notamment sur la CCC oÃ¹ les tempÃ©ratures Ã©taient trÃ¨s Ã©levÃ©es. C'est comme Ã§a que l'on progresse.

Cette saison confirme mon potentiel et mes capacitÃ©s sur les courses de format ultra en montagne et cela me motive encore plus pour annÃ©es Ã venir. Je retiens tout le positif et l'importance d'avoir programmÃ© et gÃ©rÃ© ma saison autour d'un seul objectif et d'avoir rÃ©ussi Ã l'atteindre.Â "

Nathan JovetÂ : trail trÃ¨s sympa avec GaÃ«l Le Bellec

" J'ai dÃ©crochÃ© mon meilleur rÃ©sultat sur l'Altispeed en me classant dixiÃ¨me du scratch et deuxiÃ¨me espoir. PassÃ© cinquiÃ¨me au sommet, ma descente a Ã©tÃ© plus compliquÃ©e aprÃ¨s avoir enchaÃ®nÃ© le cross du Mont Blanc et les championnats d'Europe de course en montagne.

Moment difficile sur le 33 km de l'X-Trail. J'Ã©tais trÃ¨s en forme et avais de super jambes mais un mal au ventre m'a contraint Ã m'arrÃªter au quinziÃ¨me kilomÃ¨tre.

Je garde un trÃ¨s bon souvenir de la Salomon Running Academy Ã Limone et du trail de Dormillouse Ã Saint-Jean-de-Montclar. J'ai couru presque tout le temps avec GaÃ«l Le Bellec, double champion du monde de duathlon. Il m'a attendu et a Ã©tÃ© extrÃªmement sympa, me laissant passer l'arrivÃ©e en tÃªte devant lui. Partager avec lui a Ã©tÃ© trÃ¨s intÃ©ressant."

Matthias MouchartÂ : un agrÃ©able stage du cÃ´tÃ© de Vallorcine

"J'ai dÃ©butÃ© ma saison avec une deuxiÃ¨me place ex-Ã¦quo au Snow Trail Ubaye Salomon et l'ai terminÃ©e en me classant cinquiÃ¨me du 56 km de la Gapen'cÃ®mes. Une annÃ©e un peu en dent de scie, oÃ¹ j'ai beaucoup appris mÃªme quand le rÃ©sultat n'a pas Ã©tÃ© Ã la hauteur de mes espÃ©rances.

Mon meilleur souvenir est la Gapenc'Ã®mes. J'ai pris Ã©normÃ©ment de plaisir durant les 6 heures de course, encouragÃ© Ã domicile par ma famille et beaucoup d'amis. J'avais besoin de me rassurer aprÃ¨s une pÃ©riode difficile. J'ai couru sans pression, je me suis vraiment rÃ©galÃ©. Je retiens aussi un trÃ¨s agrÃ©able stage du cÃ´tÃ© de Vallorcine chez Sacha Devillaz, avec de beaux moments d'Ã©changes.

Ma grosse dÃ©ception a Ã©tÃ© le Marathon du Mont-Blanc. C'Ã©tait un gros objectif et je m'Ã©tais vraiment bien prÃ©parÃ©. Je me suis un peu trop mis la pression et du coup ce n'est pas passÃ©. "

Â

CrÃ©dit photos : Goran Mojicevic Passion Trail et Robert Goin

