Team trail Salomon France Ã©lite 2016 envie partagÃ©e et objectifs personnalisÃ©s

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 5/1/2016 7:02:42

Team trail Salomon France Ã©lite 2016 envie partagÃ©e et objectifs personnalisÃ©s

Dans le team Salomon France Ã©lite 2016, Sacha Devillaz, ancien titulaire du team Salomon espoir et Renaud Jaillardon rejoignent Juliette Benedicto, Thibaut Baronian, FranÃ§ois D'Haene et Michel Lanne. Des teams managÃ©s par Jean-Michel Faure-Vincent et entraÃ®nÃ©s par Christophe MalardÃ©.

Avant d'ouvrir sa saison chaque trailer s'exprime sur sa forme, ses espoirs et ses objectifs.

Juliette Benedicto la forme revient tout doucement
J'aborde 2016 avec beaucoup d'envie. Mes blessures sont totalement rÃ©solues et la forme revient tout doucement. Je vais repartir sur des trails de 40 Ã 76 km avec pour objectifs principaux le 46 km de l'Ergysport trail du Ventoux, le 73 km de la Transvulcania, le 42 km du Marathon du Mont-Blanc et le 76 km du Grand Trail des Templiers.

Thibaut Baronian des formats type marathon
Comme en 2015 je resterai sur des formats courts, type marathon. Une distance qui me rÃ©ussit et sur laquelle j'ai le dÃ©sir d'encore progresser. Mes profils seront variÃ©s, du trÃ¨s technique Ã la route, en passant par la moyenne montagne. J'ai choisi comme grands rendez-vous le 44 km de la Transgrancanaria, le Wings for Life World Run au dÃ©part de l'Afrique du Sud, les mondiaux de Skyrunning et le championnat de France de trail court. Pour la suite, j'aviserai, mais j'ai quelques souhaits dÃ©jÃ !

Sacha Devillaz 2016 dans la continuitÃ© de 2015
2015 m'a ouvert l'esprit avec ma 4Ã¨me place Ã la CCC. Je sais maintenant que je peux me confronter sans complexe Ã l'Ã©lite mondiale et cela me motive beaucoup. Je commence l'annÃ©e sur les ski de fond en participant Ã des courses de longues distances et avec quelques sÃ©ances de vitesse/fractionnÃ©/VMA en course Ã pied. Mes objectifs sont ciblÃ©s et en cohÃ©rence avec mes capacitÃ©s, ma progression et surtout mon envie. J'ai choisi des distances supÃ©rieures Ã 80 km sur des profils trÃ¨s montagneux qui me correspondent bien et respecterai des pÃ©riodes de prÃ©paration et de rÃ©cupÃ©ration. Je serai au dÃ©part de la Maxi Race fin mai et l'on me verra certainement passer une ligne d'arrivÃ©e chez moi Ã Chamonix fin aoÃ»t !Â

FranÃ§ois D'Haene Hong Kong pour commencer
Comme chaque annÃ©e j'ai une grosse envie et motivation avec peut-Ãªtre un peu plus de forme que d'habitude puisque je ne suis pas en coupure en ce moment, mais plutÃ´t en pÃ©riode intensive d'entraÃ®nement en vue de mon 100 km en janvier. Ce n'Ã©tait d'ailleurs pas Ã©vident de la concilier avec celle des fÃªtes Je suis engagÃ© lee 23 janvier Ã Hong Kong sur le 100 km de la premiÃ¨re Ã©tape de l'Ultra Trail World Tour. Ensuite j'espÃ¨re pouvoir skier Ã plein pot jusqu'Ã la Pierra Menta avant de rechausser mes chaussures de trail. Mes gros objectifs seront le GR 20, si toutes les conditions sont rÃ©unies et la Western States fin juin. Il sera alors temps de faire une petite pause estivale pour programmer le reste de la saison.

Renaud Jaillardon un dÃ©sir de nouveautÃ©s
Depuis 2007, je suis principalement prÃ©sent sur le format course en montagne. Cela a Ã©tÃ© trÃ¨s formateur, mais j'ai un dÃ©sir de nouveautÃ©, de dÃ©couvrir des courses mythiques comme le marathon du Mont-Blanc, Sierre Zinal et bien d'autres encore. Je me sens frais physiquement et prÃªt psychologiquement. J'espÃ¨re prendre un maximum de plaisir tout en Ã©tant performant. Mon objectifÂ 2016 sera d'apprendre Ã rester compÃ©titif sur des trails d'une durÃ©e de 2 Ã 4 heures maxi incluant des dÃ©nivelÃ©s allant jusqu'Ã 2500 m. En tant que champion de France de course en montagne, je serai au dÃ©part de l'Ã©dition 2015 ainsi qu'au Lyon Urban Trail et championnat de France de trail court. J'ai hÃ¢te de commencer!

Michel Lanne une motivation dÃ©cuplÃ©e
J'ai terminÃ© ma saison 2015 sur la Diagonale des Fous. J'ai ensuite effectuÃ© une coupure de presque 2 mois, qui m'a permis de me rÃ©gÃ©nÃ©rer physiquement autant que mentalement. J'avais besoin de cet arrÃªt et je sens que ma motivation pour aborder 2016 en est dÃ©cuplÃ©e. J'ai fait le choix de courir sur un format un peu plus long qu'habituellement. Mes 3 principaux objectifs seront la Maxi Race et ses 85 km, puis la CCC et de finir probablement sur les Templiers. Ces trois Ã©preuves majeures du calendrier franÃ§ais m'inspirent Ã©normÃ©ment et suscitent en moi une motivation particuliÃ¨re.

Â

CrÃ©dit photos : Goran Mojicevic Passion Trail, Damien Rosso www.droz-photo.com

