Zoom sur Renaud Jaillardon team trail Elite Salomon

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 13/1/2016 7:50:00

Zoom sur Renaud Jaillardon team trail Elite Salomon

Renaud Jaillardon depuis le 1er janvier a rejoint le team trail Elite Salomon. NÃ© le 25 janvier 1986 Ã GleizÃ© il est coach athlÃ© santÃ© au sein de l'AthlÃ© Calade Val de SaÃ´ne et rÃ©side Ã Saint Georges de Reneins dans le RhÃ´ne. Son dÃ©but de mois de fÃ©vrier va Ãªtre chargÃ© avec le 7 le 23 km du trail GivrÃ© Ã Montanay et le 14 le 22 km de l'Ubaye Snow trail Salomon. Deux trails qui s'inscrivent dans le cadre de la prÃ©paration de ses grands rendez-vous de la saison : championnat de France de course en montagne, Lyon Urban Trail, championnat de France de trail court...

Renaud Jaillardon ouvre quelques paragraphes de son carnet de bord.

Le football puis l'athlÃ©tisme

J'ai pratiquÃ© le football comme premiÃ¨re activitÃ© extra scolaire. Lors d'un cross scolaire un entraÃ®neur m'a proposÃ© d'essayer l'athlÃ©tisme. Ont suivi deux annÃ©es conciliant entraÃ®nement foot et athlÃ©tisme. A 15 ans j'ai prÃ©fÃ©rÃ© arrÃªter le foot pour me perfectionner en athlÃ©tisme et plus particuliÃ¨rement en demi-fond. Une fois les bases athlÃ©tiques acquises sur la piste ainsi qu'en cross, j'ai essayÃ© la compÃ©tition sur route, avant de me lancer Ã 21ans sur la course de montagne. Quand je ne cours pas, c'est-Ã -dire pas souvent, je suis toujours partant pour une partie de foot, de tennis, une sortie vtt ou de vÃ©lo route et dans le cadre de mon emploi, je fais de la marche nordique 6 heures par semaine.

La dÃ©couverte du trail

Elle s'est faite lors de mes dÃ©buts en course de montagne et j'ai tout de suite accrochÃ© Ã ce type de format. Il m'Ã©tait difficile de partir courir sans avoir comme objectif principal de pouvoir grimper ou atteindre les plus hauts monts du Beaujolais qui m'entouraient. J'aime Ã©voluer sur de nouveaux chemins peu frÃ©quentÃ©s avec parfois une vue imprenable Ã la clÃ©. Ma premiÃ¨re course de trail a eu pour cadre le Beaujolais Village Trail 2011. J'apprÃ©cie dans le trail la sensation de libertÃ©, de dÃ©couverte, de maÃ®triser la montagne que l'on a dÃ©cidÃ© de gravir. Il est ouvert Ã tous et chacun peut prendre le dÃ©part et se confronter Ã l'Ã©lite. Peu de disciplines permettent cet Ã©change. Le trail est aussi une aventure, oÃ¹ j'aime avoir Ã gÃ©rer diffÃ©rents paramÃ¨tres comme l'hydratation et rÃ©flÃ©chir Ã la gestion de course pour rÃ©ussir Ã atteindre mon objectif.

Une prÃ©fÃ©rence pour les trails courts

A ce jour, je prÃ©fÃ¨re les trails courts oÃ¹ il est possible de courir tout du long et en particulier, ceux qui enchaÃ®nent une seule ascension Ã effectuer le plus vite possible avant de basculer sur une belle descente. Mes

entraÃ®nements actuels, me permettent d'Ãªtre compÃ©titif sur des courses ne dÃ©passant pas 2 heures d'effort sur environ 20 Ã 25 km. J'apprÃ©cie particuliÃ¨rement les terrains bien boueux, comme un vrai cross. C'est dans ces conditions que je m'amuse le plusÂ !

Du bon stress avant les rendez-vous importants

J'aborde assez sereinement les compÃ©titions importantes lorsque je sais que j'ai pu faire une bonne prÃ©paration et que je suis restÃ© concentrÃ© sur mon objectif. J'ai tout de mÃªme toujours un peu de stress mais celui-ci reste Â«Â du bon stressÂ Â»Â : c'est cela qui fait que je suis un homme de compÃ©tition ! Je redoute le plus l'apparition de crampes synonymes de perte de beaucoup de tempsÂ Â Â Â Â Â Â Â Â . Rien de plus frustrant que d'avoir les sensations dans les jambes pour Â«Â pousserÂ Â» et le mental pour terminer, mais de ne pas pouvoir tout donner.

2015 un titre aprÃ¨s des podiums

Mon objectif majeur de la premiÃ¨re partie de saison Ã©tait le championnat de France de course en montagne. Deux annÃ©es consÃ©cutives je suis montÃ© sur la boÃ®te et je voulais dÃ©crocher le titre. Quel soulagement d'avoir rÃ©ussi ce petit exploit. J'ai ensuite voulu m'essayer au trail court avec en ligne de mire les championnats de France de trail au Sancy. Rien ne s'est passÃ© comme prÃ©vu. J'ai traÃ®nÃ© une douleur Ã l'ischio jambier durant le mois d'aoÃ»t qui ne m'a pas permis de m'entraÃ®ner correctement et contraint Ã faire l'impasse sur ce championnat. Fin octobre j'ai terminÃ© deuxiÃ¨me du marathon des Causses.

RÃ©fÃ©rences sportives Alain Mimoun, Alysson FÃ©lix et ZinÃ©dine Zidane
J'ai Ã©tÃ© marquÃ© par ma rencontre dans le Beaujolais avec Alain Mimoun suite Ã une victoire de course sur route chez les jeunes. Il m'a dit que je devais continuer Ã m'entraÃ®ner et que ce serait de plus en plus dur. Depuis ce jour j'ai toujours aimÃ© ce personnage si attachant et j'espÃ¨re pouvoir, comme lui, courir Ã l'Ã¢ge de 90 ans ou plusÂ ! J'admire beaucoup Alysson FÃ©lixÂ : un diamant Ã l'Ã©tat pur avec une foulÃ©e magnifique qui lui permet Ã elle seule d'Ãªtre performante sur 100, 200 et 400 mÃ¨tres. Je pense aussi Ã ZinÃ©dine Zidane. En 1998, j'ai eu la chance d'aller le voir s'entraÃ®ner avec toute l'Ã©quipe de France sur mon stade habituel. Il a marquÃ© ma jeunesse par sa prÃ©sence qu'il imposait lors d'un match. A tout moment il pouvait faire la diffÃ©rence avec un geste technique venu d'ailleurs. A cÃ´tÃ© de son talent, j'aime le personnage ou du moins la prestance qu'il dÃ©gage ainsi que sa simplicitÃ©.

Â

CrÃ©dit photo Sophie Giraud

