***Zoom sur GÃ©dÃ©on Pochat team Salomon espoir 2016***

**BrÃ¨ves des organisateurs**

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 20/1/2016 10:00:00

Zoom sur GÃ©dÃ©on Pochat team Salomon espoir 2016

GÃ©dÃ©on Pochat, nouvelle recrue du team Salomon espoir, est nÃ© le 4 janvier 1995 Ã  Annecy et rÃ©side Ã  Talloires. Il a pratiquÃ© le football au poste de dÃ©fenseur central pendant 9 ans dans deux clubs successifs. Afin de complÃ©ter son entraÃ®nement il a commencÃ© Ã  courir dans un environnement montagneux en augmentant progressivement les distances. Sa premiÃ¨re expÃ©rience trail date de 2003 sur la randonnÃ©e du 11 km de la montÃ©e de la Tournette effectuÃ©e avec son grand-pÃ¨re. L'un Ã©tait le plus jeune de cette classique et l'autre le doyen. Un moment de partage dont GÃ©dÃ©on se souvient avec Ã©motion, depuis il a manquÃ© aucune Ã©dition de cette classique. Cette annÃ©e, GÃ©dÃ©on va consacrer l'essentiel de son hiver sportif au ski alpinisme avant de retrouver les sentiers des trails. Alterner ces deux sports lui permet de rester davantage motivÃ©.

Entre une sortie Ã  skis et une compÃ©tition il nous ouvre quelques paragraphes de son journal de bord.

Aller lÃ  oÃ¹ mes yeux se posent

Ce qui me plait dans les trails est de pouvoir aller lÃ  oÃ¹ mes yeux se posent et de n'avoir comme limite que ma forme physique. J'aime ceux en pleine montagne avec des montÃ©es, des descentes bien raides et des sentiers techniques, le tout sur des chemins secs. Je suis le plus Ã  l'aise sur les parcours aux alentours de 20 km, les montÃ©es bien raides et les sentiers techniques. Mon point faible reste les descentes. A ce jour ma course prÃ©fÃ©rÃ©e est le Serre Che trail Salomon mÃªme si en 2015 pour ma premiÃ¨re participation, des conditions dantesques Ã©taient au rendez-vous et le tracÃ© modifiÃ©. J'ai hÃ¢te de voir le vrai parcours du 48 km. Dans l'avenir je souhaiterais Ãªtre au dÃ©part des Dolomites Skyrace.

LibÃ©rÃ© par les premiÃ¨res foulÃ©es

Durant mes entraÃ®nements le plus important est de dÃ©couvrir de nouveaux paysages. Je prends le temps de m'arrÃªter et de photographier. En revanche, en compÃ©tition, mes yeux restent rivÃ©s sur le sentier. J'essaye d'aborder les courses le plus dÃ©contractÃ© possible et de penser avant tout Ã  me faire plaisir. Dans les heures qui prÃ©cÃ¨dent le dÃ©part, je suis stressÃ© mon cÂœur s'emballe et mon esprit de compÃ©tition prend le dessus. Heureusement, les premiÃ¨res foulÃ©es me libÃ¨rent. Ce que je redoute le plus est d'avoir une hypoglycÃ©mie ou un coup de mou. MÃªme si cela finit toujours par passer Ã§a casse le moral

Joie et dÃ©ception

Ma plus grande joie a Ã©tÃ© ma 9Ã¨me place au scratch sur le cross du Mont-Blanc 2015. AprÃ¨s le dernier ravitaillement Ã  la FlegÃ¨re j'Ã©tais Ã©puisÃ© et voyais les autres concurrents revenir, mais j'ai quand mÃªme

rÃ©ussi Ã  maintenir ma position. Ma plus grande souffrance est une trÃ¨s grosse entorse Ã  l'Ã©chauffement avant le KV de Fully le 25 octobre 2014. Elle m'a valu une opÃ©ration 5 semaines plus tard et plus de 3 mois de pause.

Un titre Ã  dÃ©fendre
Sur le Salomon Over the Mountain Running Challenge 2016 je vais dÃ©fendre mon titre dans la catÃ©gorie espoir remportÃ© en 2015 et essayer de dÃ©crocher sur plusieurs Ã©tapes une place dans le top 10 du scratch. Etudiant en Mesures Physiques, section sport Ã©tudes j'ai cours le lundi toute la journÃ©e et suis libÃ©rÃ© les autres aprÃ¨s-midis, ce qui me permet de m'entraÃ®ner rÃ©guliÃ¨rement. J'ai tendance Ã  souvent faire de longues sorties en montagne mais essaye de ne pas privilÃ©gier des entraÃ®nements spÃ©cifiques et de les adapter aux courses prÃ©vues. Par exemple pour prÃ©parer le cross du Mont-blanc je vais bosser essentiellement les relances et le plat. En revanche en vue du Serre Che trail Salomon je vais privilÃ©gier les descentes mais aussi l'enchaÃ®nement de montÃ©es et descentes.

Kilian Jornet pour modÃ¨le
J'admire Kilian Jornet car il arrive Ã  Ãªtre bon sur tous types de formats. Je l'ai dÃ©jÃ  cÃ´toyÃ© briÃ¨vement durant des courses de ski-alpinisme, j'ai aussi skiÃ© avec lui, c'est quelqu'un de trÃ¨s ouvert et trÃ¨s modeste quand on connait son palmarÃ¨s. Julien Absalon, m'impressionne aussi pour sa longÃ©vitÃ© et son Ã©tat d'esprit. J'aurais aimÃ© Ãªtre himalayiste, vaincre les plus hauts sommets du monde en mode lÃ©ger, j'espÃ¨re que cela n'est que partie remise !

CrÃ©dit photo Goran Mojicevic


1183