14 fÃ©vrier Ubaye Snow Trail Salomon classique du calendrier hivernal

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 3/2/2016 8:41:27

14 fÃ©vrier Ubaye Snow Trail Salomon classique du calendrier hivernal

Dimanche 14 fÃ©vrier, 800 trailers, sont inscrits Ã l'Ubaye Snow Trail Salomon, l'une des classiques du calendrier hivernal organisÃ©e par AimÃ© Arnaud, prÃ©sident de l'AthlÃ©tique Club Barcelonnette Ubaye et son Ã©quipe. Ce trail sur neige, ajoute Ã sa convivialitÃ© et savoir faire, un cadre sauvage et prÃ©servÃ© oÃ¹ le bÃ©ton est absent. Les deux parcours, avec en toile de fond les contreforts du massif du Chambeyron, partent et arrivent au chalet d'accueil du site nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye. Le 9 km entiÃ¨rement damÃ© Ã la machine permet de dÃ©couvrir facilement la course Ã pied sur neige. Le 22 km, Ã©tape du challenge des trails de Provence, est ponctuÃ© de belles mono-traces en forÃªt et bÃ©nÃ©ficie d'un parcours technique avec un dÃ©nivelÃ© important, de sections en dur prÃ©parÃ©es Ã la machine et d'autres plus souples et techniques damÃ©es avec des raquettes.

Irina Malejonock, ASVA, 1Ã¨re en 2015, 2Ã¨me en 2010 et 2012, 4Ã¨me en 2014 et Thibaut Baronian, team Salomon, 2Ã¨me en 2015, 3Ã¨me en 2014, sont engagÃ©s sur le 22 km. " *J'apprÃ©cie toujours l'environnement un peu plus sauvage que sur les autres snow trails,* dÃ©clare Irina. *La montÃ©e Ã Fouillouse et le passage Ã Plate Lombarde sont des moments marquants. J'ai toujours trouvÃ© le parcours bien rythmÃ© et Ã©quilibrÃ©, les difficultÃ©s sont encadrÃ©es par des relances."* Thibaut Baronian aimerait bien accrocher le podium et monter enfin sur la plus haute marche. Mais ils sont nombreux Ã avoir la mÃªme idÃ©e. " *Le tracÃ©, est exigeant, avec 1010 m de dÃ©nivelÃ© positif d'une traite. Les conditions peuvent corser le tout, avec des appuis rendus trÃ¨s difficiles comme lors des deux derniÃ¨res annÃ©es.* "

Le 13 fÃ©vrier la VallÃ©e de l'Ubaye, lieu privilÃ©giÃ© des activitÃ©s outdoor, accueille le Winter Ubaye Salomon**.** Tout le week-end chacun peut Ã©voluer gratuitement Ã pied, ski nordique ou raquettes, sur le domaine nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye. En prime, les trailers inscrits au snow trail du lendemain, peuvent zapper le samedi entre ski alpin ou snowboard Ã Sainte-Anne-la-Condamine avec le forfait remontÃ©es mÃ©caniques offert. Il suffit d'avoir son dossier Ã jour et de se prÃ©senter Ã la caisse avec une carte d'identitÃ©.

A la carte avis sur la course sur neige de trailers engagÃ©s sur le 22 km.

Glissades en descente, patinette sur la glaceÂ
Les trails sur neige sont ludiques mais deviennent fatigants en peu de kilomÃ¨tres. Glissades en descente, patinette sur la glaceÂ : il y a de quoi s'amuser ! J'aime bien les parties damÃ©es avec un bon appui sans perte d'Ã©nergie et apprÃ©cie la neige poudreuse uniquement en descente. **Irina Malejonock, ASVA**.

Appuis pas toujours stables
Courir sur la neige permet de travailler la rÃ©sistance et de se renforcer musculairement. Les appuis ne sont pas toujours stables et francs et on a vite fait de mal positionner le pied et de se tordre un peu la cheville. **OcÃ©ane Boutarin.**

Un environnement mÃ©tamorphosÃ©
Les trails blancs augmentent la puissance et rÃ©sistance des jambes, mais demandent beaucoup d'Ã©nergie. Courir sur neige est moins traumatisant, ce qui est bon pour commencer la saison. L'opportunitÃ© Ã©galement d'Ã©voluer dans un environnement mÃ©tamorphosÃ© par la neige. **Yann Alarcon, team Salomon espoir.**

Varier les plaisirs

Le trail sur neige exige un effort musculaire, gainage notamment et proprioceptif plus important. Il est intÃ©ressant dans le cadre d'une prÃ©paration. Un moyen de continuer la course Ã pied l'hiver en montagne et de varier les plaisirs. **Thibaut Baronian, team Salomon.**

PrÃ©parer la saison estivaleAu plaisir de pouvoir profiter de la montagne enneigÃ©e s'ajoute l'occasion d'effectuer un travail de proprioception en dÃ©but d'annÃ©e afin de prÃ©parer la saison estivale. Le trail sur neige amplifie l'aspect Â«Â puissanceÂ Â» car les qualitÃ©s pliomÃ©triques sont moins importantes sur un terrain enneigÃ©. **Renaud Jaillardon, team Salomon.**

Faire attention oÃ¹ on va
Habitant en altitude, il me parait important d'ajouter au ski, des entraÃ®nements et trails sur neige. La course est moins contraignante pour les articulations que celle sur terrain sec, mais il faut faire attention oÃ¹ on va et parfois des conditions avec une neige pas damÃ©e ou glacÃ©e peuvent Ãªtre dangereuses. **Nathan Jovet, team Salomon espoir.**

Sensations garanties
Sensations garanties lorsque l'on fait sa propre trace dans de la neige fraÃ®cheÂ ! Le trail sur neige offre la possibilitÃ© de courir sans ressentir les chocs que l'on Ã©prouve sur la terre ou les cailloux. MÃ©fiance cependant, 10 kilomÃ¨tres sur la neige sont beaucoup plus usants que sur un terrain sec. **Matthias Mouchart, team Salomon espoir.**

DÃ©couvrir autrement de beaux paysages

J'ajoute au ski de rando et skating, de la course sur neige afin d'arriver au printemps avec un minimum de kilomÃ¨tres Ã pied. Courir sur la neige renforce les muscles et permet de dÃ©couvrir autrement de beaux paysages. GaÃ«l Reynaud team Optisport-Uglow.

Bien s'hydrater et s'alimenter
MÃªme si je chausse plutÃ´t les raquettes je trouve intÃ©ressant de courir sur la neige. Ne pas en abuser car les tendons et les articulations sont mis Ã rude Ã©preuve. Attention aux conditions de neige et risques avalanches et bien s'hydrater et s'alimenter car entre l'effort et le froid on brÃ»le de nombreuses calories. StÃ©phane Ricard, Nike/Snowshoes.

http://www.ubaye-trail.fr

CrÃ©dit photo Robert Goin

