Renaud Jaillardon des sentiers de montagne aux marches d'escaliers...

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 5/4/2016 5:45:19

Renaud Jaillardon des sentiers de montagne aux marches d'escaliers

Le 10 avril Renaud Jaillardon est au dÃ©part du 23 km du Lyon Urban trail, avec une grosse envie de monter en haut de la boÃ®te. Depuis le dÃ©but de l'annÃ©e il a pris la deuxiÃ¨me place du 23 km du trail GivrÃ©, de l'Ubaye Snow trail Salomon et du 26 km du trail du Ventoux.

Un challenge idÃ©al pour le compÃ©titeur que je suis
Champion de France de course en montagne en titre Renaud Jaillardon, team Salomon, est davantage habituÃ© Ã courir sur les sentiers escarpÃ©s que dans un environnement urbain, mÃªme si en novembre 2015 il a remportÃ© le 26 km du Lyon Urban trail by Night. Il a dÃ©cidÃ© de renouveler ce type d'expÃ©rience. "La densitÃ© proposÃ©e sur le Lyon Urban trail est intÃ©ressante et permet de se challenger sur ces premiers mois de saison. IdÃ©al pour le compÃ©titeur que je suis. D'autre part, lorsque j'ai su que j'allais participer Ã la mythique montÃ©e de la Tour Eiffel, je savais que mon coach allait me proposer des sÃ©ances spÃ©cifiques. Il Ã©tait donc intÃ©ressant de pouvoir profiter des bÃ©nÃ©fices de cet entraÃ®nement sur cette course technique. J'aurai aussi le plaisir de pouvoir partager cette course avec plusieurs adhÃ©rents de mon club, *l'AthlÃ© Calade Val de SaÃ´ne*. "

DÃ©couvrir Lyon autrement
Habitant les abords de la rÃ©gion lyonnaise, Renaud a eu la chance rÃ©cemment de pouvoir reconnaÃ®tre une partie du parcours avec son pote Nicolas SÃ©nÃ©chal. " *On s'est rÃ©galÃ© Ã dÃ©couvrir des passages isolÃ©s qui nous Ã©taient inconnus et Ã admirer depuis les hauteurs de la ville des magnifiques points de vues.*" Cette reconnaissance a aussi confirmÃ© Ã Renaud que cette course reste trÃ¨s Ã©prouvante par ses enchaÃ®nements Â«Â upÂ Â» and Â«Â downÂ Â», ses changements de rythmes incessants et ses nombreux escaliers. Ã€ l'aise dans les montÃ©es et ayant une bonne vitesse de base, il a le potentiel de pouvoir gÃ©rer sa course sans trop la subir. "*Je garde nÃ©anmoins en tÃªte, que, malgrÃ© l'ajout de quelques sÃ©ances spÃ©cifiques d'escaliers Ã mon entraÃ®nement, il me manque une rÃ©elle aisance dans ces descentes techniques et que j'Ã©prouve une certaine rÃ©ticence Ã la prise de risque.*"

Maintenir une bonne condition physique
AprÃ¨s son enchaÃ®nement montÃ©e de la Tour Eiffel, trail du Ventoux et quelques jours de repos post compÃ©tition bien mÃ©ritÃ©s, Renaud a complÃ©tÃ© l'entraÃ®nement foncier par un travail plutÃ´t orientÃ© qualitatif via des sÃ©ances spÃ©cifiques. Cette derniÃ¨re semaine se conclut par une sÃ©ance de VMA et un simple maintien de la condition physique pour crÃ©er Â«Â du jusÂ Â» et aborder la course avec de la fraÃ®cheur

musculaire.

La 9Ã¨me Ã©dition du Lyon Urban Trail se dÃ©cline en 35, 23, 14 et 8 km chronomÃ©trÃ©s et 14 et 8 km rando non chronomÃ©trÃ©s.

Quelques coureurs annoncÃ©s

35 km : Lucie Jamsin, InÃ¨s Marques, Romuald De Paepe, HÃ©lio Fumo, Denis Jacquin, Emmanuel Meyssat, StÃ©phane Ricard, SÃ©bastien Spehler...

23 km : Christel Dewalle, Hugo Altmeyer, StÃ©phane Celle, SÃ©bastien Hours, Renaud Jaillardon, Tiago Lousa, GÃ©dÃ©on Pochat, Sylvain Seydoux...

14 km : Virginie Pailloux...

CrÃ©dit photo Sophie Giraud

http://www.lyonurbantrail.com/

