800 trailers au dÃ©part de l'Ubaye Snow Trail Salomon

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 14/2/2017 6:19:01

19 fÃ©vrier 800 trailers au dÃ©part de l'Ubaye Snow Trail Salomon

Dimanche 19 fÃ©vrier Ã Saint-Paul-sur-Ubaye, huitiÃ¨me Ã©dition de l'Ubaye Snow Trail Salomon. Ce trail sur neige ajoute Ã sa convivialitÃ© et organisation bien rodÃ©e, un cadre sauvage et prÃ©servÃ© oÃ¹ le bÃ©ton est absent. OrganisÃ© par AimÃ© Arnaud, prÃ©sident de l'AthlÃ©tic Club Barcelonnette Ubaye et son club, il se dÃ©cline en deux parcours, l'un de 22 km, Ã©tape du challenge court des trails de Provence et l'autre de 9 km.

CÃ©line Dodin, Laetitia Dardanelli, et Karen Courcelle, parmi les favorites
CÃ©line Dodin, team X-Bionic, premiÃ¨re en 2016 du 22 km va dÃ©fendre son titre. "*Un souvenir marquant. J'habite Vars, le col Ã©tait fermÃ© suite Ã des chutes de neige. J'ai rejoint Saint-Paul-sur-Ubaye avec mes skis de randonnÃ©e. La neige Ã©tait collante et la pente faible. Du coup j'ai bien poussÃ© sur les bras et les jambes, un bon Ã©chauffement !* " Laetitia Dardanelli, Gap Champsaur Triathlon qui totalise dÃ©jÃ trois podiums consÃ©cutifs sur le 22 km de ce trail a choisi le 9 km. *" Cette distance* est mieux adaptÃ©e Ã mon potentiel physique actuel. Depuis le dÃ©but de l'hiver, faute de temps mes entraÃ®nements sont souvent basÃ©s sur la vitesse et se limitent en gÃ©nÃ©ral Ã une dizaine de kilomÃ¨tres." Karen Courcelle, Gap Hautes Alpes AthlÃ©tisme/Endurance Shop 13, Ã©galement prÃ©sente sur le 9 km vient de se classer deuxiÃ¨me du 11 km de la Snow Race de MontgenÃ¨vre.

Les teams trail Salomon France bien reprÃ©sentÃ©s
Thibaut Baronian, Sacha Devillaz, team Salomon France Elite, Nathan Jovet, Robin Juillaguet, GÃ©dÃ©on Pochat, team Salomon France, seront prÃ©sents. Thibaut Baronian, se contentera d'encourager les 800 participants. Le 7 janvier il a Ã©tÃ© victime d'une grave entorse de la cheville. La cicatrisation totale demande huit semaines et sa rÃ©Ã©ducation suit son cours. Progressivement il retrouve son vÃ©lo et ses skis et depuis dÃ©but fÃ©vrier il court un peu sur piste. " *Je suis triste de ne pas pouvoir dÃ©fendre ma victoire 2016 ou mes podiums prÃ©cÃ©dents, mais heureux de revenir dans cette superbe rÃ©gion. Le 22 km est toujours difficile en dehors du domaine nordique ou des parties prÃ©parÃ©es Ã la machine. Les premiers doivent parfois faire la trace et batailler dur pour avancer et les suivants s'enfoncent de plus en plus dans la neige. Le vent, les flocons, ne sont pas rares et ajoutent une dose de piment Ã cette belle organisation* "

Sacha Devillaz sur une distance inhabituelle
Sacha Devillaz, trÃ¨s Ã l'aise en ultra trail a rarement couru depuis le dÃ©but de l'annÃ©e et Ã©prouve quelques petits soucis de santÃ© qui restent incomprÃ©hensibles. " *J'ai dÃ©jÃ Ã deux reprises participÃ© Ã ce trail*. O*n avait eu beaucoup de neige, du froid et du vent, tout ce dont j'ai l'habitude et c'est justement ce que j'avais le plus*

aimÃ© ! A part les quelques premiers kilomÃ¨tres sur piste damÃ©e, le parcours est trÃ¨s joueur dans des singles plus ou moins tracÃ©s, de la neige jusqu'aux genoux dans les descentes et des chutes dans tous les sens. Son authenticitÃ© en milieu hivernal en fait son gros point fort. J'espÃ¨re cette annÃ©e que nous aurons encore droit aux pires conditions possibles Quoi qu'il arrive, avec un dossard sur la poitrine, je chercherai toujours Ã donner le maximum. "

Nathan Jovet parmi les favoris du 22 km
Dimanche 22 janvier, Nathan Jovet a terminÃ© premier ex aequo du 32 km de la Romeufontaine, trail Blanc Ã Font-Romeu. Un rÃ©sultat qui le place parmi les favoris du 22 km en Ubaye. qu'il a dÃ©jÃ gagnÃ© chez les espoirs en 2015 et 2016. "*L'organisation est bien rodÃ©e et conviviale. C'est toujours plaisant d'Ã©voluer dans son environnement naturel et apaisant. J'apprÃ©cie aussi son horaire tardif dans la matinÃ©e.*"

Robin Juillaguet et GÃ©dÃ©on Pochat rangent provisoirementÂ leurs skis
Robin Juillaguet, et GÃ©dÃ©on Pochat font partie des espoirs franÃ§ais du trail et du ski alpinisme. En Ubaye Robin a choisi le 22 km. Il prend autant de plaisir Ã descendre un couloir Ã skis qu'Ã courir sur une crÃªte . " *Les sensations sont pareillement agrÃ©ables mais diffÃ©rentes. Avec les skis on peut atteindre de grosses vitesses. Pas d'effort ou presque Ã faire en descente ce qui facilite bien les choses quand on est en hypoglycÃ©mie au sommet d'une montagne. Techniquement s'est plus difficile que le trail. Il faut maÃ®triser le cramponnage, la glisse, le transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre... Le travail musculaire est diffÃ©rent. Un temps d'adaptation, surtout sur la transition ski alpinisme/trail est nÃ©cessaire et il vaut mieux reprendre en douceur pour Ã©viter les blessures. Au niveau de l'entraÃ®nement, le ski me permet de gagner en puissance musculaire. Le poids aux pieds dÃ©veloppe plus de puissance pour se dÃ©placer et c'est vraiment bÃ©nÃ©fique pour la course Ã pied. A skis on perd le rebond de la course. Lorsque on repasse sur du trail on court partout mÃªme dans les bosses les plus raides*."
GÃ©dÃ©on Pochat a choisi le 9 km pour ne pas puiser dans ses rÃ©serves, suite Ã sa sÃ©lection dans la catÃ©gorie espoir Ã la Vertical Race des championnats du monde de ski alpinisme du 22 fÃ©vrier au 2 mars Ã Transcavallo en Italie. . " *Ski alpinisme et trail me permettent de pouvoir aller en montagne Ã©tÃ© comme hiver et surtout de ne pas me lasser d'un des deux. A la fin de l'hiver j'ai qu'une envie, celle de ressortir les chaussures de trail et Ã l'automne j'ai hÃ¢te de rechausser mes skis de randonnÃ©e. Ces deux sports sont en effet trÃ¨s proches, ils permettent d'Ã©voluer en milieu montagneux, de jouer avec le terrain qui nous entoure. La seule diffÃ©rence est au niveau des chocs que procure la course Ã pied, il est beaucoup plus facile d'enchaÃ®ner des gros dÃ©nivelÃ© Ã ski. Au niveau technique le ski-alpi est plus complexe car il nÃ©cessite comme le trail une bonne lecture du terrain pour les descentes, mais une technique de glisse comme pour le ski de fond Ã la montÃ©e. LaÂ difficultÃ© est la transition du ski-alpi au trail car les cuisses ne sont plus habituÃ©es au traumatisme de la course Ã pied et les premiÃ¨res sorties sont bien douloureuses, mais Ã§a revient vite. "*Â

Renaud Castiglioni team Altecsport, deuxiÃ¨me le 5 fÃ©vrier du 11 km de la Snow Race de MontgenÃ¨vre et Yann Alarcon club trail Valmorel et Biocoop, comptent parmi les favoris du 22 km.

http://www.ubaye-trail.fr

CrÃ©dit photo : JMK Consult

