Samedi 10 juin Red Bull 400 Ã Courchevel court mais trÃ¨s Ã©prouvant

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 7/6/2017 7:07:05

Samedi 10 juin Red Bull 400 Ã Courchevel court mais trÃ¨s Ã©prouvant

Samedi 10 juin, Courchevel accueille le Red Bull 400 sur la pente de son tremplin olympique K120. Une premiÃ¨re en France pour cette montÃ©e sÃ¨che de 400 mÃ¨tres de long et-2.24 140 m de dÃ©nivelÃ© positif qui en font une des courses Ã pied les plus courtes et Ã©prouvantes. Les plus rapides devraient mettre moins de 3 mn 30 s. La meilleure performance mondiale est dÃ©tenue par Tomas Celko en 3 mn 17 s. Au programme pour les 760 participants: des classements individuels femmes et hommes, des relais 4 x-3.95 100 m hommes et mixtes. De 11 Ã 16 heures tours de qualification suivis de 17 Ã 18 heures par les finales. A l'exception de FranÃ§ois D'Haene tous les trailers des teams Salomon France sont au dÃ©part : Candice Bonnel, Thibaut Baronian, Sacha Devillaz, Nathan Jovet, Robin Juillaguet, Michel Lanne, GÃ©dÃ©on Pochat. Parmi les autres Ã©lites prÃ©sents : StÃ©phanie Duc, Axelle Mollaret, JÃ©rÃ©mie et Xavier Gachet, William Bon Mardion, David Ekele, Alexis SÃ©vennec, Yann Alarcon, Swann Juillaguet, Rolf Einar, Tomas Celko (recordman du monde du RB 400 en 2016), Yoann Sert, Christophe Perillat...

Regards des trailers des teams Salomon France engagÃ©s

Curieuse de me tester sur ce format
Pas Ã©vident de trouver le bon rythme et allure. C'est court mais risque de devenir trÃ¨s long si on part trop vite. J'aime bien ce type d'Ã©preuve plutÃ´t original. Il peut rÃ©server de belles surprises. Je pense aussi qu'il ne faut pas avoir peur de repousser ses limites. La rÃ©sistance Ã l'intensitÃ© de l'effort sera un avantage. Je suis trÃ¨s motivÃ©e et sais que je vais me prendre au jeu ! Je suis curieuse de me tester sur ce format, mais apprÃ©hende un peu le fait de devoir me mettre dans le rouge car en gÃ©nÃ©ral j'aime garder ma petite "zone de confort". Je pense que mentalement cette course va Ãªtre enrichissante. **Candice Bonnel.**Â

Ã‰chauffement plus long que la course
Une toute nouvelle formule pour mon team et moi oÃ¹ l'Ã©chauffement est plus long que la course. Elle exige des qualitÃ©s de grimpeur. Le rapport poids/puissance est le facteur dÃ©terminant. Il faut se prÃ©senter sur la ligne chaud bouillant pour pouvoir faire monter le cardio tout de suite. C'est une bonne sÃ©ance de fractionnÃ© entre potes dÃ©chaÃ®nÃ©s et le plaisir de retrouver sans pression les copains autour d'un dossard. On devrait bien rigoler surtout qu'il y a une certaine rivalitÃ© amicale entre skieurs de fond, skieurs alpinistes, trailers. Vivement samedi qu'on mette les choses au clair ! Il me reste quelques jours pour retrouver mes quadris, aprÃ¨s une belle

semaine de training. Thibaut Baronian.

Comme en ultra le mental va primer
Si les capacitÃ©s Ã Ãªtre bien Ã©chauffÃ© et hyper rÃ©actif sont importantes, il faut surtout savoir dÃ©brancher son cerveau et repousser les limites de la douleur le plus loin possible. Peu importe celui qui aura les plus grosses cuisses ou qui sera le plus "affÃ»tÃ©". Comme en ultra le mental va primer. Ce que j'aime le plus dans le sport, c'est le dÃ©passement de soi, la douleur et la compÃ©titivitÃ©. C'est un truc de fondeur, j'apprÃ©cie l'idÃ©e de savoir qu'on va se tirer la bourre Ã plusieurs en mÃªme temps et qu'on va en baver sÃ©vÃ¨re ! Et puis on se retrouvera tous aprÃ¨s pour en rigoler. De par ma profession de menuisier charpentier, je suis en charge de la conception de la passerelle qui relie la piste d'atterrissage au nez du tremplin, ainsi que des plates-formes d'arrivÃ©e. La possibilitÃ© pour moi de mixer deux de mes passions. J'ai dessinÃ© les plans informatiques pour le taillage de la passerelle et rÃ©alisÃ© les plates-formes d'arrivÃ©e en atelier. Je suis depuis mardi sur place avec l'entreprise dans laquelle je travaille pour le montage des Ã©lÃ©ments. Sacha Devillaz.

L'opportunitÃ© de se faire trÃ¨s mal aux jambes
Ce format de course demande une grosse PMA, une bonne rÃ©sistance Ã l'acide lactique, l'aisance dans une trÃ¨s forte pente et sur des distances trÃ¨s courtes. Tout ce que je n'ai pas ! Je trouve vraiment gÃ©nial cet Ã©vÃ©nement et son fonctionnement. C'est l'opportunitÃ© de passer une bonne journÃ©e avec des amis et de se faire trÃ¨s mal aux jambes. Je pense que Ã§a va Ãªtre super aussi pour les spectateurs. **Nathan Jovet.**

Une grosse bosse Ã gravir
Sur ce type d'effort extrÃªmement intense, surtout pour des trailers, les limites sont trÃ¨s certainement musculaires. Il convient d'arriver Ã supporter des niveaux d'aciditÃ© musculaire trÃ¨s Ã©levÃ©s. J'ai envie de prendre un maximum de plaisir et vais tout donner sur le tremplin pour arriver le plus rapidement possible au sommet. J'ai regardÃ© plusieurs fois des vidÃ©os du Red Bull 400 et je rÃªvais de pouvoir y participer. L'ambiance est superbe. On va bien s'amuser et finir tout aussi mal qu'aprÃ¨s un 20 km. Ce sera aussi le support d'une belle sÃ©ance sur une grosse bosse en vue des prochains objectifs. Robin Juillaguet.

Un sprint vertical
Il s'agit pratiquement d'un sprint vertical. La pente va se redresser sans arrÃªt alors que les muscles vont Ãªtre de plus en plus saturÃ©s par l'acide lactique. On va devoir Ãªtre trÃ¨s explosif, avec une vitesse ascensionnelle trÃ¨s Ã©levÃ©e et faire preuve d'une Ã©norme rÃ©sistance physique et mentale Ã la douleur. Ce type d'effort ne correspond pas du tout Ã celui que j'ai l'habitude de produire en compÃ©tition ni mÃªme Ã l'entraÃ®nement. Mais il me semble trÃ¨s intÃ©ressant et excitant de participer Ã une course aussi ultime que celle-lÃ . Je pense que certaines limites de la douleur peuvent Ãªtre repoussÃ©es et que l'on ne va pas rester longtemps dans notre zone de confort ! C'est en cela que je trouve cette Ã©preuve sÃ©duisante. Il va falloir puiser trÃ¨s loin mentalement et physiquement pour trouver la ressource et relancer sans cesse. Le concept de dÃ©part par vagues et manches successives devrait crÃ©er une certaine Ã©mulation bien sympathique. **Michel Lanne.**

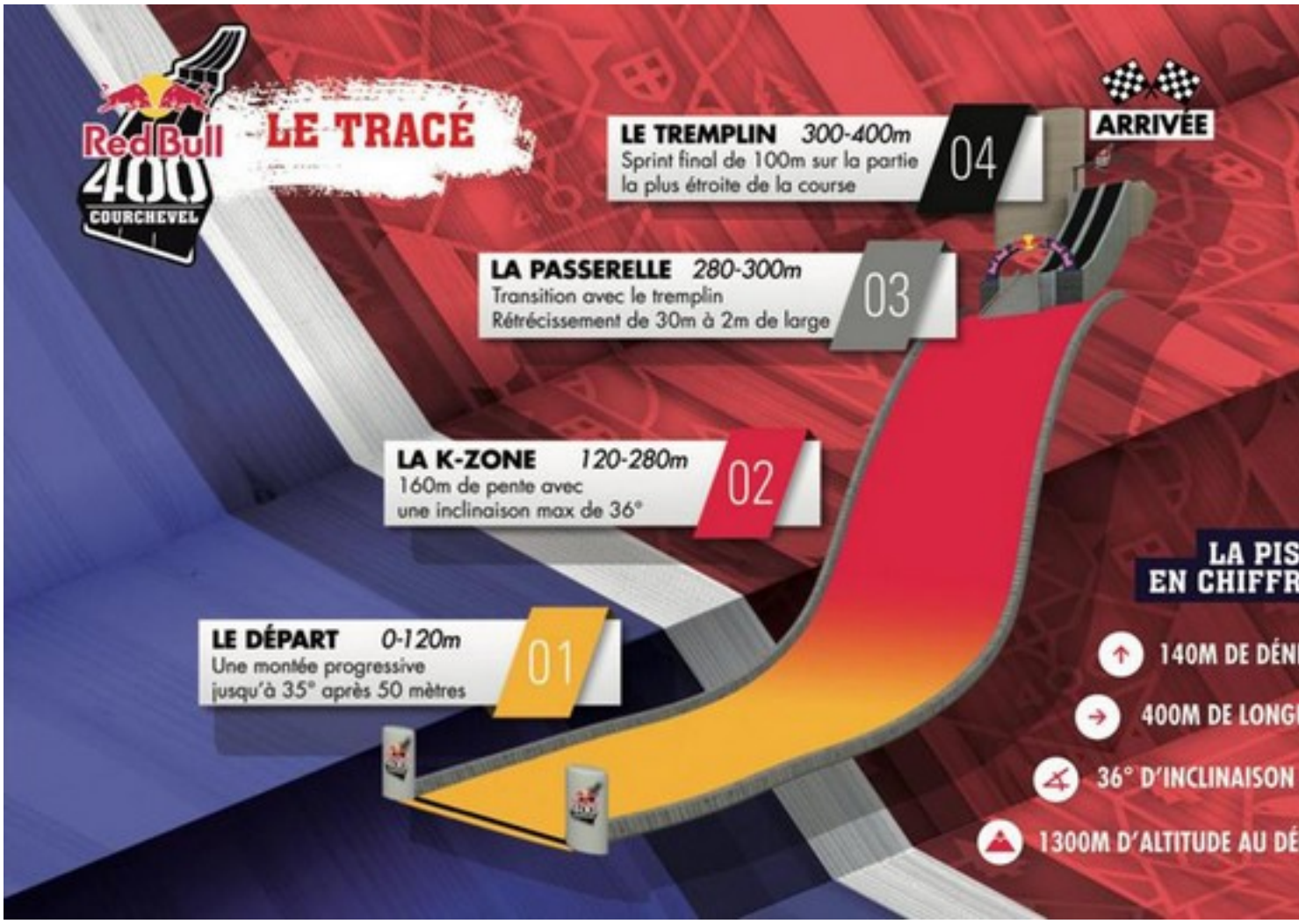
En garder un tout petit peu sous la semelle
Je pense que la qualitÃ© principale nÃ©cessaire pour ce genre d'effort explosif, est avant tout la puissance. Attention cependant Ã ne pas partir trop vite. MÃªme si cette course est l'une des plus courtes au monde elle en reste la plus raide. Il est prÃ©fÃ©rable d'en garder un tout petit peu sous la semelle pour ne pas caller au milieu du tremplin. Je suis bien motivÃ© car Ã§'est l'occasion de se confronter Ã un joli plateau venu de sports diffÃ©rents. La satisfaction sera d'arriver le plus vite possible en haut et de pouvoir comprendre ce qu'Ã©prouvent les sauteurs Ã ski avant de s'envoler. **GÃ©dÃ©on Pochat.**

Â

CrÃ©dit : schÃ©ma du tracÃ© source site internet Red Bull 400 Courchevel.

Photo action : Lukas Wagneter Red Bull Content Pool

http://www.redbull.com/fr/fr/adventur ... 3320134/red-bull-400-2017


Red Bull 400
COURCHEVEL
LE TRACÉ
LE TREMPLIN 300-400m
Sprint final de 100m sur la partie la plus étroite de la course
04
ARRIVÉE
LA PASSERELLE 280-300m
Transition avec le tremplin
Rétrécissement de 30m à 2m de large
03
LA K-ZONE 120-280m
160m de pente avec une inclinaison max de 36°
02
LE DÉPART 0-120m
Une montée progressive jusqu'à 35° après 50 mètres
01
LA PIS
EN CHIFFR
140M DE DÉN
400M DE LONG
36° D'INCLINAISON
1300M D'ALTITUDE AU DÉ


PENSIVA