Laetitia Roux, cÃ´tÃ© hiver
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 23/12/2010 16:50:00

Laetitia Roux a grimpÃ© l'Ã©tÃ© 2010 au sommet de la hiÃ©rarchie en course Ã pied en montagne en dÃ©crochant les titres de championne du monde skyrunning de kilomÃ¨tre vertical et de skymarathon. Elle est Ã©galement experte en ski alpinisme. *Â«Â Mes rÃ©sultats en trail*, n'ont rien changÃ© Ã ma prioritÃ© qui reste le ski alpinisme. Je vais dÃ©fendre mon titre au championnat du monde et essayer de bien me classer au classement gÃ©nÃ©ral de la coupe du monde.Â Â»



Â

Cette premiÃ¨re semaine des vacances de NoÃ«l Ã RÃ©allon, les skieurs ont croisÃ© rÃ©guliÃ¨rement Laetitia Roux. Pendant qu'ils descendent, elle monte les pentes en bordure de pistes en enchaÃ®nant des pas alternatifs trÃ¨s fluides et Ã©lÃ©gants.

Â« *Les conditions mÃ©tÃ©orologiques de ces premiers jours de l'hiver ont Ã©tÃ© trÃ¨s capricieuses, avec des alternances de tempÃ©ratures trÃ¨s froides et douces, accompagnÃ©es de chutes de neige ou de pluie rendant le manteau neige particuliÃ¨rement instable et le risque d'avalanches important. C'est pour cela que j'ai Ã©voluÃ© uniquement sur le domaine skiable sÃ©curisÃ© de RÃ©allon.*Â Â»

Laetitia Roux privilÃ©gie un travail d'intensitÃ©, alternant des efforts de courte durÃ©e, mais Ã haute intensitÃ©, avec des temps de rÃ©cupÃ©ration Ã©gaux ou plus courts. En parallÃ¨le elle effectue des entraÃ®nements d'endurance d'une heure trente environ Ã un rythme plus faible. Objectif recherchÃ©Â : Ãªtre en forme optimale le 9 janvier Ã Pelvoux pour l'Ã©tape d'ouverture de la coupe du monde de ski alpinisme. *Â«Â Je ressens une sorte d'excitation et d'impatience liÃ©es Ã une petite crainte, car c'est la premiÃ¨re confrontation de la saison avec les autres internationaux. J'ai Ã©galement hÃ¢te d'y Ãªtre pour retrouver tous les coureurs qui sont aussi des amis que je ne vois pas durant l'Ã©tÃ©. Cette Ã©tape va me permettre de faire le point sur ma forme, celle des autres, l'efficacitÃ© de tout le travail qui a Ã©tÃ© fait en amont durant l'Ã©tÃ© et l'automne. A l'issue de cette premiÃ¨re course une hiÃ©rarchie se met en place. C'est toujours bien de prendre un bon dÃ©part, pour se mettre en confiance. Je vise le podium, c'est sÃ»r afin de gagner des points en vue du classement gÃ©nÃ©ral de la coupe du monde Ã©tabli sur les quatre meilleures performances. Il n'y a que cinq Ã©preuves Â individuelles et la marge d'erreur est Ã©troiteâ€¦ Courir dans les Hautes-Alpes est un plus, avec un environnement et des personnes que je connais et un dÃ©placement moins fatigant.Â»*



L'Espagnole Mireia Miro, les Suissesses Nathalie Etzensperger et Gabrielle Magnenat et les Italiennes Francesca Martinelli, Roberta Pedranzini et Gloriana Pellissier font partie des plus redoutables adversaires de Laetitia Roux. Elle doit aussi compter avec des nouvelles concurrentes qui arrivent sur le circuit et d'autres qui progressent.Â Â«Â *Issue du ski alpin, la descente est forcÃ©ment mon point fort. Je suis Ã©galement Ã l'aise dans les manipulationsÂ : enlever et remettre les peaux, skis, cramponsâ€¦ C'est important d'Ãªtre rapide car souvent les Ã©carts sont serrÃ©s. Je prÃ©fÃ¨re les parcours qui enchaÃ®nent montÃ©es et descentes courtes et suis moins Ã l'aise dans les longues montÃ©es. Je n'aurai pas Ã m'amÃ©liorer sur ce point puisque les femmes vont dÃ©sormais courir avec les juniors hommes. Les parcours seront donc plus courts.*Â Â»

Â

Laetitia Roux, 25 ans, nÃ©e Ã Gap, licenciÃ©e au team Ecrins Hautes-Alpes, championne du monde 2010 de ski alpinisme, laurÃ©ate de la coupe du monde 2008 et 2009, victorieuse de la Pierre Menta 2008, recordwomen du kilomÃ¨tre vertical avec un temps de 37'55 DiplÃ´mÃ©e masseur-kinÃ©sithÃ©rapeute.



Les rendez-vous hivernaux de Laetitia Roux

9 janvier coupe du monde, Pelvoux-Ecrins, individuel et sprint. 16 janvier, Oz en Oisans, championnat de France par Ã©quipe de deux. 23 janvier coupe du monde Gavarnie, individuel et sprint. 29 Janvier, ArÃªches, championnat de France Vertical Race. 6 fÃ©vrier, coupe du monde Transcavallo, Italie, individuel. 18 au 26 fÃ©vrier championnats du monde, Claut, Italie, sprint, Ã©quipe, individuel, vertical race, relais. 6 mars coupe du monde, Marmotta, Italie, individuel. 17 au 20 mars, Pierra Menta, ArÃªches. 3 avril, Adamello Ski Raid**,** Passo del Tonale, Italie, Ã©quipe de 2. 17 avril coupe du monde, Poland Zakopane, Pologne, individuel. 30 avril, 1 mai, Mezzalama, Cervinia, Italie, Ã©quipe de 3.

Â

http://laetitiaroux.blogspot.com