12 et 13 fÃ©vrier Winter Ubaye Salomon : Isabelle et Jean-Denis Jaussaud ambassadeurs de lÂ'outdoor

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 20/1/2011 16:20:13

Les Haut-Alpins Isabelle et Jean-Denis Jaussaud font partie des nombreux champions prÃ©sents les 12 et 13 fÃ©vrier au Winter Ubaye Salomon Ã Saint-Paul-sur-Ubaye. Une fÃªte de l'outdoor hivernal qui va mettre Ã l'honneur, Ã travers des animations et compÃ©titions: le trail sur neige, le ski de fond et les raquettes. Isabelle et Jean-Denis Jaussaud animeront bÃ©nÃ©volement le samedi un espace dÃ©couverte sur le site nordique destinÃ© aux amateurs de tous Ã¢ges et niveaux. Â« *Ces trois activitÃ©s nous ont beaucoup apportÃ© en terme de bien-Ãªtre, forme, Ã©quilibre, plaisir. Elles sont trÃ¨s accessibles et nous sommes heureux de contribuer Ã leur promotion dans un site idÃ©al de pratique.Â Â»*



Anciens internationaux en ski de fond et titulaires d'un brevet d'Ã©tat ski nordique, Isabelle et Jean-Denis Jaussaud ont disputÃ© des coupes d'Europe et du monde. En 2010 Isabelle Jaussaud a remportÃ© le 70 kilomÃ¨tres des Templiers et terminÃ© deuxiÃ¨me au Marathon du Mont-Blanc. Jean-Denis, son mari et plus fidÃ¨le supporter l'assiste dans ses entraÃ®nements et compÃ©titions. Des entraÃ®nements hivernaux qui alternent ski de fond, raquettes et course Ã pied sur neige. *Â«Â Une faÃ§on d'Ã©viter la saturation, de varier les plaisirs et de faire travailler diffÃ©remment notre corps. Les raquettes nous permettent d'accumuler les dÃ©nivelÃ©s, le ski de fond d'amÃ©liorer la vitesse et la course sur neige offre une continuitÃ© dans la prÃ©paration des trails.Â Â»*

Trois activitÃ©s bienfaisantes pour la santÃ©, dans un cadre naturel, un petit budget et qui se pratiquent seul, en couple ou famille. Le ski de fond permet de glisser sur la neige et d'Ã©prouver des sensations de vitesse, pas alternatif et surtout skating impliquent un bagage technique. Les raquettes s'apparentent Ã la marche et pour certains Ã la course Ã pied avec des dÃ©placements un peu plus lourds en fonction de la rÃ©sistance de la neige. La course Ã pied sur neige ajoute des sensations de glisse dans les descentes, de dÃ©sÃ©quilibres ludiques parfois improvisÃ©s. *Â«Â Il convient d'aborder progressivement la course sur neige. Commencer par alterner marche et course sur des reliefs relativement plats, neige dure et distances courtes. Les foulÃ©es ont moins d'amplitude, chercher les appuis plutÃ´t devant. Courir dans sa bulle, ne pas essayer de suivre les autres ni du chrono.Â Â»*

Les sites nordiques proposent des pistes sÃ©curisÃ©es pour Ã©voluer Ã pied, raquettes et skis de fond et les organisateurs de trail sur neige font de mÃªme. Il est fortement dÃ©conseillÃ© de s'aventurer en hors piste sans Ãªtre accompagnÃ© d'un professionnel.



Â

Le programme du Winter Ubaye Salomon

Lieu espace nordique Saint-Paul-sur Ubaye avec accÃ¨s gratuit aux pistes le samedi et dimanche.

Samedi 12 fÃ©vrier Ã partir de 10 heures ouverture de l'espace dÃ©couverte et mise Ã disposition gratuite de skis de fond ou raquettes par le foyer UbaÃ¯a (prÃ©voir piÃ¨ce identitÃ©).

A 18 h 30, Open Ubaye Salomon, nocturne de 9 kilomÃ¨tres Ã pied, ski de fond ou raquettes. Inscriptions gratuites pour les dames et les hommes.

Dimanche 13 fÃ©vrier

Snow trail Ubaye Salomon. Deux parcours sur neige de 9 et 22 kilomÃ¨tres. Le nouveau parcours du 22 kilomÃ¨tres, seconde Ã©tape du challenge Blanc Font-Romeu VallÃ©e de l'Ubaye, passera par Fouillouse et les fortifications de Plate Lombarde. Le 9 kilomÃ¨tres, permettra Ã celles et ceux qui privilÃ©gient les distances plus courtes ou qui dÃ©couvrent le trail sur neige, de se faire plaisir en montagne. Inscriptions gratuites pour les dames. Pour les hommesÂ : 20 Euro jusqu'au 11 fÃ©vrier et 25 Euro sur place.

Â

ContactsÂ : www.winterubayesalomon.com

Foyer NordiqueUbaÃ¯a tÃ©l 04 92 84 39 76