27 mars rentrÃ©e de Thomas Lorblanchet sur les pentes du Ventoux
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 16/3/2011 16:10:00

Dimanche 27 mars le 46 kilomÃ¨tres du trail du Ventoux est le support dame et homme de la deuxiÃ¨me Ã©tape de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag.

Le plateau est somptueux. On peut citer parmi les favorites Maud Giraud, Lisel Dissler, Josiane Piccolet, Emilie Lecomte, Irina Malejonock, Christine Grosjean, Florence Auclair, Emilie Favreâ€¦Chez les hommes, ils sont une dizaine Ã pouvoir gagner Ã l'exemple de Thomas Lorblanchet, champion du monde en titre, Julien Rancon, champion de France FFA trail court, Julien Chorier vainqueur du raid le la RÃ©union 2009 et deuxiÃ¨me Transmartinique 2010, Martin Reyt, rÃ©vÃ©lation de la saison passÃ©e.

A quelques jours de ce trail, Thomas Lorblanchet nous parle de sa prÃ©paration de sa saison, du Ventoux et des ses objectifs 2011.



PrÃ©paration

Â«Â J'ai terminÃ© la saison passÃ©e relativement tard avec le challenge North Face de San Francisco. Je pensais pouvoir reprendre en dÃ©but d'annÃ©e avec un peu de ski de fond, malheureusement la neige a manquÃ© et j'ai repris mes runnings plus tÃ´t que prÃ©vu pour enchaÃ®ner quelques cross. J'ai traÃ®nÃ© une grippe tout le mois de fÃ©vrier, ce qui a un peu chamboulÃ© mes entraÃ®nements. Les beaux jours et les journÃ©es plus longues m'ont permis de faire quelques entraÃ®nements un peu plus spÃ©cifiques trail.Â Â»

Â

Trail du Ventoux

Â«Â Ce trail sera mon premier de l'annÃ©e. Une bonne mise en jambes avant la longue saison qui se profile. Je l'ai dÃ©jÃ disputÃ© Ã 2 reprises. La premiÃ¨re fois en 2006, oÃ¹ l'on avait Ã©tÃ© victime d'un dÃ©balisage sauvage. J'avais terminÃ© cinquiÃ¨me aprÃ¨s avoir jardinÃ© pas mal dans la montagne. La deuxiÃ¨me fois c'Ã©tait en 2007, oÃ¹ je remporte l'Ã©preuve. Ce trail connait un engouement particulier car il se dÃ©roule sur un site prestigieux. Il reprÃ©sente le premier rendez vous plus ou moins majeur de la saison.Â Â»

Â

Un gros rendez-vousÂ ?

Â«Â Gros rendez vous, c'est beaucoup dire mais c'est le premier, alors autant bien y figurerÂ ! Il y a du beau monde au dÃ©part, mÃªme s'il en manque certains. C'est toujours intÃ©ressant de voir oÃ¹ l'on se situe en dÃ©but d'annÃ©e. MÃªme si avec l'expÃ©rience je me rends compte que les gens en forme en mars le sont souvent moins en fin de saison. Un podium pour commencer 2011 me satisferait pleinement compte tenu du plateau et de ma forme actuelle.Â Â»

Â

Autres dates importantes

Â«Â Je participerai le 21 mai au Red Bull ElÃ©ments avec une Ã©quipe de Salomon, 48 kilomÃ¨tres Ã parcourir en ramant, courant, volant, pÃ©dalant. Le 29 mai je serai Ã Zegama en Espagne sur une coupe du monde de skyrunning, puis ce sera les championnats du monde de trail et l'UTMB fin aoÃ»t. Pour la suite de la saison, je verrai aprÃ¨s cette premiÃ¨re partie.Â Â»

Les championnats du monde en Irlande

Â«Â J'y pense et l'on commence Ã recevoir des infos plus prÃ©cises, notamment la date qui sera finalement le samedi 9 juillet. DÃ©fendre mon titre ou dÃ©crocher un podium fait partie de mes objectifs mais je ne me mets pas plus de pression que cela. J'ai pu gagner Ã Serre Chevalier. Chaque course est diffÃ©rente, avec un contexte particulier qu'il faut savoir apprÃ©hender. La longueur du parcours, 70 kilomÃ¨tres, est une distance qui me convient bien. Elle reprÃ©sente une durÃ©e d'effort d'environ 6 heures. Je pense connaÃ®tre cet effort lÃ , mÃªme si sur une course d'un jour, tout est possible. J'articule plus ou moins ma saison autour des championnats du monde au niveau de ma prÃ©paration et de mon calendrier. J'essaye d'Ãªtre progressif dans les distances et la difficultÃ© des Ã©preuves qui les prÃ©cÃ©dent. Mais chaque chose en son temps mÃªme si le cap est donnÃ©Â !Â Â»

Â

www.salomonendurance.com