Julien Chorier au départ de l Ultra Techni Trail de Tiranges (U3T)
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 27/4/2011 9:31:49

Julien Chorier, team Salomon, fait partie des favoris de l'Ultra Techni Trail de Tiranges (U3T) organisÃ© le 8 mai en Haute-Loire. Un parcours en pleine nature de 75 kilomÃ¨tres de longueur et 4300 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif dans un week-end entre thÃ©orie et pratique avec le vendredi soir un dÃ©bat, le samedi un colloque et des ateliers techniques et le dimanche trois distances de trails.

Un concept original fruit de la rencontre d'une Ã©quipe de bÃ©nÃ©voles souhaitant faire vivre leur village de Tiranges en Haute-Loire et de Guillaume Millet, passionnÃ© de sports de pleine nature. Un week-end original donc mais aussi une course atypique. Guillaume, l'ancien raideur, a voulu un tracÃ© entre trail et raid, parfaitement balisÃ© mais droit dans la pente et bien souvent hors des sentiers. Sur l'U3T, on traverse plus de ruisseaux que de routes et on croise plus de chevreuil et de blaireaux que d'habitants. Amoureux des trails roulants s'abstenir. Pas de montÃ©es ou de descentes trÃ¨s longues mais leur rÃ©pÃ©titions et la difficultÃ© du terrain (feuilles, fossÃ©s, racines) font de cet ultra-trail un des plus exigeants du circuit.

Julien Chorier a terminÃ© en 2010 deuxiÃ¨me de la Transmartinique aprÃ¨s avoir remportÃ© en 2009 le Grand Raid de la RÃ©union. Le Savoyard est convaincu de l'intÃ©rÃªt de l'U3T. *Â« Ce type de parcours trÃ¨s technique devrait se rapprocher de part sa difficultÃ© de l'Andorra ultra trail que j'ai remportÃ© l'an dernier. Beaucoup de sentiers spÃ©cialement encaissÃ©s mais parfois la forÃªt laisse la place Ã des points de vue exceptionnels sur les sucs alentours. Les parcours trÃ¨s techniques oÃ¹ la marche remplace souvent la course me conviennent en gÃ©nÃ©ral assez bien. Je pense que Guillaume va surprendre beaucoup de monde avec son tracÃ©. De la montagne en Haute-Loireâ€¦Attention, il faut s'en mÃ©fierÂ !Â Â»*

Objectifs de Julien Chorier, valider et poursuivre sa prÃ©paration en jouant si possible les premiers rÃ´les avant ses prochains rendez-vous : Maxi Race Annecime fin mai, Hardrock dÃ©but juillet, Transalpine en septembre et Grand raid de la RÃ©union en octobre. Autres grosses pointures engagÃ©es sur le 75 km de l'U3T **:** Vincent Delebarre, Dawa Sherpa, Antoine Guillon, Pascal Blanc, Gilles Guichard, Eric Sagnard, Lionel Trivel. Sans conteste un des plus beaux plateaux ultra de la saison.



Le programme

Vendredi 6 mai Ã 20 heures : dÃ©bat animÃ© par Guillaume Millet sur l'histoire et le devenir du trail avec les organisateurs des 2 courses qui ont marquÃ© l'histoire du trail en France : la Grande course de Templiers, Odile Baudrier et Gilles Bertrand et l'ultra-trail du Mont-blanc, Catherine et Michel Poletti.

Samedi 7 mai : premiers entretiens scientificonviviaux du trail limitÃ©s Ã 200 personnes, rÃ©servation obligatoire, participation 10 Euro.

9 Ã 12 heures PrÃ©venir les excÃ¨s. Le surentraÃ®nement, causes et dÃ©tection. La rÃ©cupÃ©ration, l'entraÃ®nement invisible. L'entraÃ®nement croisÃ©, varier les plaisirs, minimiser les risques de blessures. Nutrition et micronutrition. ConsÃ©quences biologiques d'un ultra-trail.

13 Ã -15 heures : Optimiser la performance. Un mental en acier, c'est lourd Ã porter. S'entraÃ®ner en altitude, est-ce utile en trail ? 1000 et une astuces matÃ©rielles. AmÃ©liorer son rendement.

15 h 30 Ã 18 heures, ateliers techniques. MontÃ©e/descente. Le rampant et l'Ã©lastique. Abdos/Gainage/Stretching au quotidien. L'Ã©lectrostimulation.

Dimanche 8 mai : 75 kilomÃ¨tres, dÃ©part Ã 4 heures du matin, temps limite 15 heures, 24 km et 12 km et marche populaire suivis d'une saucisses-lentilles party.

Contact www.trailtiranges.net Â