Trail Ubaye Salomon : MathÃ©o Jacquemoud jeune talent du trail et ski alpinisme
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 28/7/2011 19:12:59

MathÃ©o Jacquemoud, team Ecrins Hautes-Alpes, sera dimanche 7 aoÃ»t l'un des plus jeunes participants du 23 kilomÃ¨tres du trail Ubaye Salomon. A 20 ans, il est un des espoirs du trail et ski alpinisme.

En 2011, dans sa tranche d'Ã¢ge,MathÃ©o Jacquemoud a terminÃ© en ski alpinisme premier de la coupe de France, cinquiÃ¨me du classement gÃ©nÃ©ral de la coupe du monde, premier de l'Adamello ski raid, deuxiÃ¨me de la Pierra Menta et du tour du Rutor. Le 15 juin en course Ã pied, il a Ã©tabli en 1 h 57 mn 55 s, un nouveau record de montÃ©e du PrÃ© de Madame Carle au DÃ´me des Ecrins. Huit jours aprÃ¨s, il a signÃ© le meilleur temps dans la catÃ©gorie espoir du kilomÃ¨tre vertical de Chamonix.



Sur les traces de Laetitia Roux, MirÃ©ia Miro, Kilian Jornet, nombreux sont les skieurs alpinistes qui Ã l'exemple de MathÃ©o Jacquemoud s'engagent sur les sentiers des trails. Â«*E*n montÃ©e, trail et ski alpinisme se

ressemblent, constate MathÃ©o Jacquemoud. *Il faut Ãªtre tonique, avoir toujours du rythme, mettre beaucoup de frÃ©quence dans les jambes, constamment relancer l'allure. L'effort est essentiellement concentrÃ© sur les quadriceps et les mollets en trail et un peu plus sur tout le corps en ski alpinisme avec davantage d'aide des bÃ¢tons. A la descente l'effort est diffÃ©rent dans la durÃ©e et les sensations, mais identique sur le plan physiologique. Ces deux sports demandent beaucoup de rÃ©sistance et endurance. Il faut essayer de se relÃ¢cher, avoir de la fluiditÃ© pour tenter de rÃ©cupÃ©rer en descente. Le plus du ski alpinisme c'est la glisse.Â»*

Le trail nÃ©cessite globalement moins de bagage technique que le ski alpinisme et il est plus facile Ã pratiquer. Tous deux exigent motivation et persÃ©vÃ©rance, bonne tactique de course et grande force mentale, notamment quand les Ã©lÃ©ments se dÃ©chaÃ®nent. Â«Â *Trail et ski alpinisme, deux activitÃ©s qui offrent bien Ãªtre physique et moral, libertÃ©, opportunitÃ© d'Ã©voluer dans un bel environnement. Ils permettent de se rendre compte que l'on est rien face Ã la nature et qu'il faut l'aborder avec humilitÃ© et prudence.*Â Â»

Â

Programme trail Ubaye Salomon

Samedi 6 aoÃ»t Summer Ubaye Salomon spÃ©cial randonnÃ©e. Pra Loup, trail Ubaye Salomon kid. 0,5 Ã 2 km, pour enfants de 6 Ã 15 ans. Barcelonnette. Visite village outdoor etdÃ©ambulation musicale des Mariachis El Real de Cocula. 21 h 15concert gratuit Mariachis.

Dimanche 7 aoÃ»t 42 km Lan Ã‰lite avec passage au chapeau de Gendarme. 23 km de la MÃ©a, 12 km du Brec Open et 12 km des Alaris, rÃ©servÃ© aux randonneurs.

11 Ã 12 h 30 concert Mariachis au col de Fours et Ã 14 heures Ã l'arrivÃ©e. 21 h 15 concert gratuit Mexican Institute Of Sound.

Â

ContactsÂ : www.trailubayesalomon.com et www.summerubayesalomon.com