Trail Ubaye Salomon : Christophe Le Saux sur les pentes du Chapeau de Gendarme

AprÃ¨s course

PostÃ© par : PHILFT

PubliÃ©e le : 2/8/2011 19:49:06

AprÃ¨s 8 annÃ©es en Guyane, Christophe Le Saux rejoint la mÃ©tropole pour raison professionnelle et a choisi d'habiter Ã Bargemon dans le Var. *Â«Â Un gros pincement au cÂœur car la Guyane c'est vraiment mon pays de cÂœur. J'Ã©tais dans la jungle tous les jours. J'y ai appris Ã vivre comme les indiens, Ã me balader pieds nus et Ã attraper les animaux, comme les serpents ou les caÃ¯mans, Ã la main...Je sais que je reviendrai chaque annÃ©e en Guyane au moins un Ã deux mois car j'ai besoin de la forÃªt amazonienne pour me ressourcer.Â Â»*

Â

Christophe Le Saux, team Hoka Altecsport, a gagnÃ© en 2011 le Guyan'trail, 200 km en 7 Ã©tapes dans la jungle amazonienne, The Track Outback en Australie, 520 km en 8 jours, la Cordillera Huayhuash trail, 200 km en 8 jours dont plus de 160 km au-dessus de 4000 mÃ¨tres d'altitude et le Guadarun 160km en 6 Ã©tapes.



AprÃ¨s les montagnes PÃ©ruviennes, c'est le Chapeau de Gendarme qui va l'accueillir sur ses pentes le dimanche 7 aoÃ»t Ã l'occasion du trail Ubaye Salomon. Â«Â *Fanny Nedelec, qui gagne comme moi la Cordillera Huayhuash trail m'a proposÃ© de l'accompagner. Je n ai pas hÃ©sitÃ© car j'adore cette rÃ©gion et voila bien longtemps que je voulais faire ce trail. Je suis dÃ©jÃ venu en stage Ã Barcelonnette quand j'Ã©tais militaire. Un podium en Ubaye me plairait bien.*Â Â»

Christophe Le Saux mÃªme s'il a une petite prÃ©fÃ©rence pour les ultra trails de plus de 100 km, apprÃ©cie toutes les distances. Outre son potentiel physique, il possÃ¨de un mental Ã toute Ã©preuve. Â«Â *Je ne me prends jamais la tÃªte avant une course, en stressant on dÃ©pense beaucoup d'Ã©nergie. L'ultra exige un mental hors du commun et un gros volume de sport hebdomadaire, minimum 14 heures. Sur les longues distances, savoir gÃ©rer son effort et son alimentation est important. Ma gestion du 42 km du trail Ubaye Salomon va ressembler Ã celle d'un ultra. Je vais essayer de tenir le groupe de tÃªte et de ne pas lÃ¢cher.*Â Â»

Cette annÃ©e, Christophe Le Saux a pour objectif principal de courir un ultra trail sur chaque continent et y dÃ©crocher chaque fois au moins un podium. Des grands trails dont les parcours doivent lui permettre d'Ã©voluer successivement dans la plus haute et la plus grande chaine de montagne au monde : Himalaya et CordillÃ¨re des Andes, la plus grande forÃªtÂ : la jungle amazonienne et le plus grand dÃ©sertÂ : le Sahara. Â«Â *A ce jour j'ai dÃ©jÃ gagnÃ© en AmÃ©rique sur un ultra entre CordillÃ¨re des Andes et forÃªt amazonienne et Ã©galement en OcÃ©anie The Track Australien et terminÃ© deuxiÃ¨me en Europe dans les 3 jours de Chartreuse. Il ne me reste plus que l'Afrique avec un trail au Maroc et l'Asie en dÃ©cembre avec un trail au NÃ©pal.Â Â»*

Â

Source photoÂ : Christophe Le Saux et team Hoka Altecsport.

Â

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