Zoom sur le team Salomon 2012 : Guillaume Beauxis

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 15/2/2012 9:30:00

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. Guillaume Beauxis nÃ© le 31 janvier 1989 Ã Tarbes est l'un des quatre sÃ©lectionnÃ©s dans le team espoir. Technicien ContrÃ´leur, il rÃ©side Ã Ossun dans les Hautes-PyrÃ©nÃ©es.

Â

Ton palmarÃ¨sÂ ?

Â

2012Â :

Victoire scratch 35 km Romeufontaine.

Â

2011 :

VictoiresÂ :

Tramassel Hautacam (18 km)

Contre la montre du BÃ©dat (18.5 km, record de l'Ã©preuve)

Kilian's Classic (challenge 25 km)

Petit Vignemale (45 km)

La Caminade (18 km)

Â

Tes sports hors trail pratiquÃ©s avant et aujourd'huiÂ ?

Avant le trail, je faisais du rugby et un peu de musculation. J'ai Ã©galement pratiquÃ© le ski alpin en compÃ©tition jusqu'Ã l'Ã¢ge de 14 ans. Depuis tout petit j'allais en montagne avec mes parents en randonnÃ©e. Je pratique maintenant le ski alpinisme et en complÃ©ment pour l'entrainement je fais du vÃ©lo et un peu de VTT. Je me dÃ©couvre une vÃ©ritable passion pour le ski alpinisme. C'est un sport trÃ¨s complÃ©mentaire et trÃ¨s proche du trail running. Il me permet de profiter en hiver de la montagne.

Â

Tes dÃ©buts en trail et raisons de ce choixÂ ?

Je pratique le trail depuis moins de deux ans. A l'Ã©poque je faisais quelques courses en parallÃ¨le au rugby pour prendre du plaisir avec des copains. J'ai vite attrapÃ© le virus du trailÂ ! Courant 2010, je me suis entrainÃ© un peu et remporte ma premiÃ¨re course. Depuis je me consacre pleinement Ã ce sport et ne cesse de progresser. Mon premier trail Ã©tait prÃ¨s de chez moi dans les Hautes-PyrÃ©nÃ©es. C'est un copain qui m'a poussÃ© Ã y participer. Maintenant c'est mon premier supporterÂ !

Â

En trail, tu prÃ©fÃ¨res quels distance et terrainsÂ ?

En 2011, j'ai fait plutÃ´t des trails courts car je pense qu'Ã©tant jeune il faut dÃ©velopper au maximum sa vitesse tant que c'est possible. Mais ce que je prÃ©fÃ¨re ce sont les trails longs. J'ai aussi trÃ¨s envie d'essayer le skyrunning. C'est une discipline qui m'attire. Le trail correspond au dÃ©passement de soi, au plaisir de la dÃ©couverte. Je retrouve dans ce sport des valeurs essentielles Ã mes yeux telles que l'humilitÃ©, l'hygiÃ¨ne de vie et la force mentale. Courir au beau milieu des montagnes, que rÃªver de mieuxÂ ! Le Petit Vignemale est la plus belle course que j'ai faite jusqu'Ã prÃ©sent. Mais j'ai tellement de courses Ã dÃ©couvrirâ€¦ Je dÃ©buteÂ !

Â

Ton Ã©tat d'esprit avant et au dÃ©part d'une courseÂ ?

J'aborde les courses avec l'envie de donner le meilleur de moi-mÃªme. J'aime dÃ©couvrir de nouveaux paysages mais j'ai aussi un gros esprit de compÃ©tition. Ce que je redoute le plus c'est de ne pas avoir de bonnes sensations. Il y a toujours du stress mais tout Ã§a s'envole quand le dÃ©part est donnÃ©.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Je pense Ãªtre le plus fort sur des distances de 40 Ã 80 km mais je n'ai encore jamais fait d'ultra, donc je ne peux pas trop rÃ©pondre. Je crois Ãªtre solide moralement et physiquement. Je ne lÃ¢che rien, je me donne toujours Ã 100%, mÃªme quand les sensations ne sont pas lÃ . Je suis un bon descendeur, j'adore les descentes techniques. Mes points faibles sont les parties roulantes. C'est ce que j'essaye de travailler Ã l'entrainement.

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et dÃ©ceptionsÂ ?

C'est la course du Petit Vignemale 45 km pour 2100 m + avec un pic Ã 3031 m. Beau temps, de trÃ¨s bonnes sensations, tout Ã©tait rÃ©uniâ€¦ Mon meilleur souvenir est l'arrivÃ©e de cette course en vainqueur. Ma plus grande joie a Ã©tÃ© d'apprendre ma sÃ©lection dans le team espoir Salomon. J'ai beaucoup misÃ© sur cet objectif. C'est une occasion qu'il ne fallait pas rater. Je n'ai pas eu de grande dÃ©ception jusqu'Ã prÃ©sent. Bien sÃ»r il y a des courses oÃ¹ j'ai Ã©tÃ© dÃ©Ã§u par mes performances, mais j'essaye toujours de relativiser et de comprendre ce qui s'est passÃ©. Il y a des choses plus graves dans la vieÂ ! Il faut savoir se poser les bonnes

questions pour se remotiver et repartir plus fortâ€¦

Â

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prÃ©fÃ©rÃ©e et rÃªve de recordÂ ?

J'ai vÃ©cu deux belles rencontres sur le plan humain. La premiÃ¨re lors de la Kilian's Classic oÃ¹ j'ai rencontrÃ© Kilian Jornet. La deuxiÃ¨me lors du week-end de sÃ©lection Salomon oÃ¹ j'ai cÃ´toyÃ© de grands noms tels que Thomas Lorblanchet, Christophe MalardÃ©, Jean Michel Faure Vincentâ€¦ En ce qui concerne des records, je suis preneur de toute propositionÂ ! Lorsque je regarde les vidÃ©os de Kilian, cela me fait rÃªverâ€¦ J'aimerais beaucoup participer Ã l'UTMB ou Ã toutes ces courses prestigieuses, mais j'ai le temps d'y venir. Je veux durer dans ce sport. En ski alpinisme, les Ã©preuves comme la Pierra Menta me font beaucoup envie mais je dois progresser techniquementâ€¦

Â

Ton bilan 2011Â ?

Mes objectifs pour la saison 2011 Ã©taient la sÃ©lection dans le team espoir, le petit Vignemale, ainsi que figurer le mieux possible sur les courses de mon dÃ©partement. Au final je remporte 5 courses, 2 podiums, une mÃ©daille de bronze au championnat de France de montagne et 2 places d'honneur. Je suis donc trÃ¨s satisfait de ma saison 2011.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Pour 2012, je souhaite figurer le mieux possible sur la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag et courir quelques courses chez moi dans les Hautes-PyrÃ©nÃ©es. J'ai aussi pour objectif le 80 km du Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es au mois d'aoÃ»t. Ma victoire sur la premiÃ¨re Ã©tape Ã Font-Romeu le 22 janvier a Ã©tÃ© un grand moment.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

1,76 m, 64 kg, FCB / FCM : 38/203

Â

Ton entraÃ®nement, frÃ©quence, contenu, motivationÂ ?

Je m'entraine, suivant les pÃ©riodes, 6 Ã 7 fois par semaine pour un total d'environ 10 heures. Je travaille l'aprÃ¨s-midi et peux m'entrainer tous les matins. De fÃ©vrier Ã octobre 2011, j'ai effectuÃ© environ 1600 km pour 40000 m + de course Ã pied et 4000 km de vÃ©lo pour 30000 m +.J'essaye de privilÃ©gier la vitesse et le gainage car c'est le plus important Ã mon Ã¢ge. AprÃ¨s je pense que pour bien s'entrainer, il faut prendre du plaisir, donc je vais beaucoup en montagne. Mon parcours prÃ©fÃ©rÃ© se situe prÃ¨s de chez moiÂ : le Pibeste. C'est un pic de moyenne montagne avec 1000 m + je le connais par cÂœurÂ ! Je travaille tous les types d'intensitÃ©s (endurance, seuil, VMA), plutÃ´t en montagne ou sur des terrains vallonnÃ©s. Je fais Ã©galement du

plat aussi pour la vitesse.

En course Ã pied je prÃ©fÃ¨re m'entrainer seul. En vÃ©lo j'aime les sorties en groupe. Pour ce qui est du ski, j'y vais avec un copain qui a un trÃ¨s bon niveau et son pÃ¨re. Ils m'apprennent beaucoup, c'est trÃ¨s important la technique dans ce sport. Depuis aoÃ»t 2011 j'ai un entraineurÂ : Marc Jouanolou. Pour 2012, il s'est mis en relation avec Christophe MalardÃ©, l'entraineur du team espoir Salomon, pour s'entendre sur les programmes d'entrainement.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

J'y'accorde beaucoup d'importanceÂ : une bonne hygiÃ¨ne de vie est indispensable pour rÃ©ussir dans le sport. Il ne faut pas non plus tomber dans l'excÃ¨s et savoir se faire plaisir de temps en temps.

Hors course je mange beaucoup de produits bio complets et j'essaye d'avoir une alimentation trÃ¨s variÃ©e. Je ne consomme pas de produits industriels et je n'ai jamais Ã©tait trop portÃ© sur les sucreries. En course jusqu'Ã prÃ©sent je n'ai pas couru de longue distance. C'est Ã partir de cette annÃ©e que je vais Ã©tudier la question et voir quel mode de ravitaillement me convient le mieux. Â

Â

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matÃ©riel utilisÃ©Â ?

Salomon c'est la marque de rÃ©fÃ©rence dans le trail. Elle Ã©quipe les meilleurs champions de la discipline et leur propose les meilleurs produits sur le marchÃ©... Mes produits prÃ©fÃ©rÃ©s sont les chaussures et les vÃªtements. Le plus important reste les chaussures. C'est le contact direct entre le sol et les pieds. On doit se sentir bien dedans, elles doivent Ãªtre lÃ©gÃ¨res, offrir une bonne accroche. C'est un produit primordial en trail. Je recherche en prioritÃ© le gain de poids et la technicitÃ© du produit. L'esthÃ©tisme vient ensuite, mais j'aime porter de beaux produits.

Suunto m'Ã©quipe en montre; GO2 est mon partenaire Ã©nergÃ©tique. Autre partenaireÂ : Running Attitude un magasin spÃ©cialiste en running, randonnÃ©e et ski alpinisme. J'ai aussi une entreprise familiale de maÃ§onnerieÂ : SARL De Carvalho, qui m'apporte une contribution annuelle.

Â

Ton regard sur l'essor du trail, son organisationÂ ?

Les gens cherchent Ã s'Ã©vader et Ã courir de plus en plus en communion avec la nature, c'est ce qui fait que le trail explose en France. Je trouve que ce succÃ¨s est une bonne chose car il permet de mieux faire connaÃ®tre les valeurs de la montagne. Dans l'avenir le fossÃ© entre l'Ã©lite et le peloton se creusera et l'Ã©lite va se densifier, mais ce qui est important c'est de garder cet esprit nature et convivialitÃ© qui font le succÃ¨s du trail. Il faut partir tous ensemble sur la mÃªme ligne de dÃ©part. Je pense que les courses comme l'UTMB ou les Templiers resteront les piliers des trails mais d'autres vont se dÃ©velopper comme des courses de skyrunning ou des kilomÃ¨tres verticaux.

Il ne faut surtout pas modifier l'Ã©tat d'esprit ni les rÃ¨gles, c'est ce qui fait le succÃ¨s du trail. Je pense aussi que le trail mÃ©rite une meilleure reconnaissance mÃ©diatique.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Oui, ce serait l'occasion de montrer Ã tout le monde la beautÃ© et la difficultÃ© de ce sport qui a largement sa place au milieu de toutes les autres disciplines.

Â

17 Les primes de courses, la professionnalisation ?

Je pense qu'il n'y a qu'en France oÃ¹ l'on ne gagne pas d'argent sur les trails. En Italie et en Suisse les primes sont trÃ¨s intÃ©ressantes. Le risque est d'associer l'argent au dopage, mais c'est un problÃ¨me de sociÃ©tÃ©. Si on s'entraine dur et qu'on a des bons rÃ©sultats, je ne vois pas de problÃ¨me Ã gagner de l'argent en trail. Mais il faut rester dans le raisonnable. Ce qu'on voit en football est inadmissible.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Le seul que je pourrais donner Ã un jeune comme moi est de rester sur des distances raisonnables et de pas rÃ©pondre Ã la surenchÃ¨re de l'ultra. Il ne faut pas rÃªver sa vie, mes vivre ses rÃªves. C'est une expression que j'aime beaucoupâ€¦

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

J'aime sortir avec les copains, regarder des films ou Ã©couter de la musique. Mes autres passions sont la moto et la lecture mais il faut qu'elle concerne le sportÂ ! J'Ã©coute beaucoup de styles de musique diffÃ©rents mais je n'ai pas de musique prÃ©fÃ©rÃ©e. A l'entrainement il m'arrive de courir avec mon IPod, mais j'aime aussi Ã©couter la nature et le bruit de mes pasâ€¦

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Le coureur que j'admire le plus c'est Kilian Jornet. J'aime sa simplicitÃ©, ce qu'il fait et reprÃ©sente. Je pense aussi beaucoup aux marathoniens comme Haile Gebrselassie ou Makau, le dÃ©tenteur du record du monde. Ils sont vraiment sur une autre planÃ¨te. Dans un autre style j'apprÃ©cie SÃ©bastien Loeb, 8 fois champion du monde de rallye. Il est restÃ© le mÃªme qu'Ã ses dÃ©buts. Chapeau aussi Ã Thierry Dusautoir pour sa vaillance et son exemplaritÃ© sur un terrain de rugby. J'aurais bien aimÃ© Ãªtre un champion dans un autre sport Ã partir du moment oÃ¹ il y a la montagne en toile de fond et exceller en ski de fond ou biathlon, mais il faut Ãªtre nÃ© dedansÂ !

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Les PyrÃ©nÃ©es afin de veiller sur tout mon entourage et en connaitre les moindres recoins. Je serais aussi le chemin le plus propice pour battre le record du monde du kilomÃ¨tre vertical afin de voir passer les meilleurs coureurs au mondeÂ !

Â

Photo JMK Consult

