Zoom sur le team Salomon 2012 : Andy Symonds

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 29/2/2012 11:39:53

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. Andy Symonds est nÃ© le 28 avril 1981 Ã Manchester. IngÃ©nieur en energies renouvelables chez Eole-Res, il rÃ©side Ã ChÃ¢teaurenard dans les Bouches-du-RhÃ´ne.

Â

Tes victoiresÂ ?

2012

Drailles de la Galinette.

Snow Trail Ubaye Salomon.

Trail de Glanum.

2011

Les Templiers.

Hivernatrail.

Husky Guillestre trail.

La Ronde du Terroir.

Â

2010

Silent Valley, Irlande, championnats Britanniques.

Lowe Alpine Mountain Marathon, Glen Fyne, Ecosse, avec Joe Symonds.

Glen Rosa Fell Race, championnats Ecossais.

Orobie SkyRaid, Italie, avec Tom Owens et Ricky Lightfoot.

Transalpine Run, avec Tom Owens.

Original Mountain Marathon, Dartmoor, Angleterre, avec Joe Symonds.

Â

2009

Clachnaben, championnats Ecossais.

Lowe Alpine Mountain Marathon, Kintail, Ecosse, avec Jethro Lennox.

Loch Lochy Munros, Ecosse.

Ben Rinnes Hill Race, Ecosse.

BjÃ¶rkliden Arctic Mountain Marathon, SuÃ¨de, avec Jethro Lennox.

Transalpine Run, avec Tom Owens.

Scottish Long Classics, sÃ©rie de courses de montagne sur longues distances.

Â

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

A l'Ã©cole et jusqu'Ã 16 ans j'ai fait beaucoup de rugby et du cross, deux sports obligatoires. J'ai bien aimÃ© sortir sous la pluie sur des parcours boueux. D'autres Ã©lÃ¨ves prenaient moins de plaisirÂ ! Hors compÃ©tition je pratique occasionnellement le vtt, vÃ©lo de route et la randonnÃ©e en famille, souvent avec mon enfant de 17 kg sur le dosÂ !

Â

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

Pour entre honnÃªte, j'ai un peu de mal avec le mot trail, un terme trÃ¨s peu utilisÃ© au Royaume-Uni. Je serais donc tentÃ© de dire que ma premiÃ¨re course de pur trail a Ã©tÃ© les Templiers en 2011. Avant mon arrivÃ©e en France, je pratiquais ce que j'appelle les Â«Â fell racesÂ Â», des courses sur montagne et le cross. J'aime surtout passer du temps dehors et dÃ©couvrir des nouveaux endroits.

Â

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

J'aime les parcours les plus montagneux et les plus techniques possibles. S'il y a un peu d'escalade tant mieuxÂ ! Mais en mÃªme temps j'ai envie de varier mes courses afin de voir des choses diffÃ©rentes. Chemins secs, terrain boueux, neige, un peu de tout. Avec mes origines dans le nord ouest de l'Angleterre je pense que je suis devenu

pas mal Ã l'aise dans la boue, ce qui n'est pas trÃ¨s utile pour courir en ProvenceÂ !

Â

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

Un mÃ©lange d'envie de dÃ©couvrir de nouveaux paysages et de rÃ©aliser la meilleure performance possible. Pour gagner il faut Ãªtre complÃ¨tement motivÃ©, mais en mÃªme temps rester tranquille en soi-mÃªme. Je me sens meilleur quand je prends vraiment du plaisir dans une course et c'est lÃ oÃ¹ je sors mes meilleurs rÃ©sultats. Je redoute que mes jambes soient dans une mauvaise journÃ©e. Cela peut arriver Ã n'importe quel athlÃ¨te de temps en temps.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Je me considÃ¨re plutÃ´t fort dans les parties techniques et les descentes et perfectible dans les montÃ©es. C'est une chose Ã travailler cette annÃ©e. Sur les distances, je ne sais honnÃªtement pas celles qui me conviennent le mieux. Peut-Ãªtre les longs parcours, mais je ne me suis jamais vraiment entraÃ®nÃ© pour plus que 40 km. Donc Ã voir dans le futur. Pour le moment, je me concentre sur les distances de 30 Ã 50 km.

Â

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

CÃ´tÃ© chemin celui de la version ouest du Transalpine Run est pas malÂ ! L'une de mes grandes joies a Ã©tÃ© de pouvoir courir Ã nouveau aprÃ¨s 9 mois de blessure en 2011. Grosse dÃ©ception en 2003. Lors des mondiaux de montagne, j'ai perdu la peau sous mes deux pieds. Une grande souffrance et une frustration car sinon j'aurais bien fini.

Â

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

Les rencontres les plus importantes dans ma vie sont personnelles. Celle avec ma femme, Carole et le bonheur au quotidien de voir grandir nos enfantsÂ : Elliot, bientÃ´t 3 ans et LÃ©onie, 7 mois.

Je n'ai pas encore de course prÃ©fÃ©rÃ©e. Je prends plaisir Ã varier mon calendrier et Ã dÃ©couvrir des nouveaux parcours. Cependant les Sky Races Italiennes, tel que Canazei, Grigne, Luglioâ€¦ m'attirent beaucoup. Je rÃªve un jour, peut-Ãªtre de parcourir toutes les montagnes d'Europe en une seule boucleÂ !

Â

Ton bilan 2011Â ?

Mon objectif 2011 est vite devenu mon souci de me remettre d'une blessure au genou. Une fois rÃ©parÃ©, courant juillet, j'Ã©tais au dÃ©part des Templiers. Je suis bien sÃ»r trÃ¨s content de ma victoire, mais j'aurais bien aimÃ© faire plus qu'une seule grosse course dans l'annÃ©eÂ ! En fin de compte j'ai couru quatre courses et obtenu quatre

victoires. Finalement cela aurait pu Ãªtre pireÂ !

Â

Ton calendrier 2012Â ?

En 2012 je me concentre sur le trail franÃ§ais en ajoutant une ou deux belles courses dans les Alpes et sans doute les PyrÃ©nÃ©es. Je participerai Ã des Ã©tapes de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag et de la sÃ©rie d'Ultra SkyMarathon, en rajoutant d'autres trails qui m'inspireront. Mon but est de dÃ©couvrir de nouvelles courses avec une bonne variation de profils. Parmi mes choix je peux citer les trails du Ventoux, de Sainte-Victoire, le Transvulcania, le Marathon du Mont-Blanc, l'Ubaye Salomon, Kima et les Templiers.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

1,81 m, 61 kg, le matin, sans full english breakfastÂ ! FCB / FCM : environ 35 Ã 185 bpm.

Â

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

Je cours normalement tous les jours de la semaine avec des journÃ©es de repos lors des compÃ©titions ou rÃ©cupÃ©rations. Jusqu'Ã maintenant j'ai travaillÃ© Ã temps plein dans une sociÃ©tÃ© d'Ã©nergie renouvelable et souvent je me sers, comme entraÃ®nement, de mon trajet de 13 Ã 15 km entre mon domicile et mon travail en alternant vÃ©lo et course Ã pied.

J'estime mon total annuel Ã environ 300 Ã 400 heures, 5000 km, 5 Ã 100000 m de dÃ©nivelÃ©, mais il faudrait que j'en fasse un peu plus, surtout en dÃ©nivelÃ© !

Mon entraÃ®nement est variÃ© et ciblÃ© en fonction des courses visÃ©es. Le week-end j'emprunte assez souvent les sentiers des Alpilles, du LubÃ©ron et du Ventoux, alors qu'en semaine je ne cours quasiment que sur du plat. Je n'ai pas d'entraineur, mais je sais que je peux demander des conseils fiables Ã mon pÃ¨re et Ã mon frÃ¨re si je veux un avis externe. Je cours le plus souvent seul, ce n'est pas par prÃ©fÃ©rence, mais simplement plus facile Ã organiser.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

C'est important de bien manger, car c'est Ã partir de ce qu'on met dans la bouche qu'est produite notre Ã©nergie. En mÃªme temps il faut se faire plaisir, et je ne vais pas passer ma vie Ã me priver de ce que j'aime, ce n'est pas le but. Je mange un peu de tout, j'adore surtout la nourriture indienne et mexicaine et si l'on regardait dans mon tiroir du bureau on trouverait toujours une bonne rÃ©serve de chocolat noir, essentiel pour le niveau de ferÂ ! Comme pour mes courses, j'aime la variÃ©tÃ© sans trop prendre d'habitudes au quotidien.

Par contre, la veille d'une course je donne la prioritÃ© Ã ce qui se digÃ¨re bien. Une bonne assiette de pÃ¢tes est classique, mais reste une bonne base. Pendant la course, surtout s'il s'agit d'une Ã©preuve qui dure quelques heures, c'est trÃ¨s important de maintenir le niveau d'Ã©nergie et de rester suffisamment hydratÃ© avec des

liquides et sels du dÃ©but Ã la fin. Je prÃ©fÃ¨re ne pas trop perdre de temps en ravitaillement mais en mÃªme temps, j'Ã©vite de m'ajouter trop de poids supplÃ©mentaire. Les softflasks sont excellents de ce point de vue et il y a facilement la place dans la pochette des shorts Exo pour un softflask de 247 ml et 2 Ã 3 gels. C'est assez pour une Ã deux heures de course, selon les conditions.

Cette annÃ©e je suis sponsorisÃ© par GO2. Ils me fournissent en nutrition sportive et avec leur vaste gamme de produits je suis bien Ã©quipÃ©. En compÃ©tition, j'utilise surtout des gels. Pour des longues sorties d'entrainement, je prends des boissons et pour la rÃ©cupÃ©ration des barres en protÃ©ine. Je n'oublie pas non plus des boissons Ã©nergÃ©tiques pour des sorties au soleil, une chose dont je n'avais pas besoin en Grande-BretagneÂ !

Â

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

Salomon propose des supers produits adaptÃ©s au trail et Ã la montagne. C'est une marque qui offre tout ce qu'il faut pour bien courir dans n'importe quelles conditions. En prioritÃ© je recherche la lÃ©gÃ¨retÃ© et le confort. Les chaussures, c'est la base. Du coup je suis un grand fan des FellCross et des SpeedCross. Depuis deux ans je me suis investi dans le dÃ©veloppement de la FellCross S-Lab, avec Ricky Lightfoot, Salomon Royaume-Uni. C'est un travail trÃ¨s intÃ©ressant, avec, je pense, un produit superbe Ã la fin.

Je viens de mettre en place avec mon entreprise Eole-Res un accord de sponsoring. Il me permet un meilleur Ã©quilibre entre temps de travail, entraÃ®nements et vie familiale. Je vais bientÃ´t avoir une fenÃªtre au milieu de la semaine pour sortir dans les montagnes. Je devrais ainsi pouvoir rapidement m'amÃ©liorer en montÃ©e, pas d'excusesÂ ! GO2, et AltecSport, vente par internet de matÃ©riel de course Ã pied, sont Ã©galement mes partenaires 2012.

Â

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

S'il y a davantage de personnes en-dehors et sur les sentiers du monde c'est forcement une bonne chose. L'avenir du trail est trÃ¨s prometteur. Ce qui est important c'est que le trail offre une bonne variÃ©tÃ© de courses, afin de rÃ©pondre au goÃ»t de chacun. En mÃªme temps il doit garder au maximum son esprit de nature et Ã©viter le goudron et les trop larges chemins. Les meilleures courses explorent des endroits difficilement accessibles autrement qu'Ã pied et elles franchissent les sommets des vÃ©ritables montagnes.

C'est vrai que l'univers de la course en nature serait peut-Ãªtre moins confus et mieux rÃ©glÃ© avec une seule association regroupant tout, l'opposÃ© de la situation actuelle. Cependant il est impÃ©ratif d'Ã©viter l'imposition de rÃ¨gles qui pourraient engendrer une rÃ©gulation du sport similaire Ã que ce qu'on a vu dans les championnats du monde de Â«Â course de montagneÂ Â». OrganisÃ©s par le WMRA, ces championnats ont souvent des parcours qui ressemblent de plus en plus Ã des cross vallonnÃ©s, empruntant des parcs en ville et ils n'ont jamais lieu sur des montagnes. Ce qui n'enlÃ¨ve rien au respect que je porte Ã celles et ceux qui reprÃ©sentent leurs pays lors de ces championnats. Le niveau est vraiment impressionnant. Ce n'est juste pas de la vraie montagneÂ !

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Oui, le trail correspond mieux aux origines olympiques Â«Â Citius, Altius, FortiusÂ !Â Â» que certains autres sports

qui en font partie. Les marathons n'ont pas toujours Ã©tÃ© courus sur du macadam tout plat, lisse et droit ! Mais, comme je l'Ã©voquais ci-dessus, il faudrait laisser le sport dans son format actuel, sans ajout de rÃ¨gles spÃ©cifiques genre Â«Â pas plus de tant de pente sur tant de distanceâ€¦Â Â» Pourquoi pas une Sky Race avec des sections de Via Ferrata au J OÂ ? Je pense que le grand public prendrait plaisir Ã voir cela Ã la tÃ©lÃ©vision!

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Pour moi c'est cent pour cent normal que l'argent soit prÃ©sent dans un sport populaire. Dans de nombreuses courses de trail on voit des milliers de personnes s'inscrire, des grandes marques attirÃ©es en sponsoring et une mÃ©diatisation importante. De plus en plus souvent, les organisateurs en tirent un salaire. MÃªme si l'esprit du trail running reste trÃ¨s simple, ce n'est plus seulement un sport de bÃ©nÃ©voles. Il est donc naturel qu'avec tout l'argent qui gravite autour, une partie aille aux sportifs. AprÃ¨s tout c'est souvent eux qui font le plus de travail. Je dis tout cela, mais quand j'ai commencÃ© Ã courir l'argent n'a jamais Ã©tÃ© l'objectif dans mes choix, sinon j'aurais choisi un autre sport. Aujourd'hui, s'il n'y avait aucun sou dans le trail running, cela ne changerait pas le fait que je courre ni que je fasse des compÃ©titions, mais c'est clair que je voyagerais moins et j'aurais des chaussures plus vieilles et les vÃªtements moins bienÂ !

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Sortir et courir, c'est agrÃ©able. La prioritÃ© reste de prendre du plaisir dans ce que l'on fait, c'est le but du jeu.

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

Avec deux jeunes enfants je passe beaucoup de mon temps hors boulot, compÃ©tition et entraÃ®nement avec ma famille. On aime voyager, camper, se balader. J'aime bien rouler un peu en VTT de temps en temps et prendre du temps Ã cuisiner et Ã bien manger le soir. J'aime aussi beaucoup Ã©couter de la musique, mais trÃ¨s rarement quand je cours. Par contre j'ai tendance Ã mettre un peu la radio et des podcasts pour mes trajets Ã pied ou vÃ©lo entre maison et travail.

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Le coureur que j'admire le plus est mon pÃ¨re. Il a Ã©tÃ© le premier Ã faire toutes les montagnes du Royaume Uni d'affilÃ©e, et il court toujours, quand il n'est pas en train de traverser divers pays Ã vÃ©lo avec ma mÃ¨re. Tous sports confondus, j'admire Bradely Wiggins. Issu de la piste, il rivalise avec les meilleurs europÃ©ens sur le Tour de France. Il montre Ã©galement que c'est toute Ã fait possible d'arriver Ã ce niveau sans se doper, mais avec une pure dÃ©termination.

Je n'ai aucun regret vis-Ã -vis de mon choix de sport, mais c'est clair que si j'avais l'option d'Ãªtre champion du monde de foot, prendre la retraite Ã 25 ans et ensuite me retourner vers la course Ã pied, ce ne serait pas si mal comme parcours de carriÃ¨reÂ !

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Si j'Ã©tais une montagne je choisirais l'Inaccessible Pinnacle sur l'Isle de Skye en Ecosse. Comme cela j'aurais une belle vue d'une crÃªte superbe et l'odeur de Talisker, un bon whisky, qui monte de la vallÃ©e.

Si j'Ã©tais un chemin je me rÃ©pandrais partout oÃ¹ sont les grosses routes, afin que tout le monde soit obligÃ© de se dÃ©placer autrement qu'en voitureÂ !

Â

Vous pouvez suivre les aventures d'Andy Symonds via son blog, facebook ou twitterÂ :

www.andysymonds.blogspot.com

www.facebook.com/andymsymonds

www.twitter.com/andymsymonds

Â

Â

Photo Robert Goin

