Zoom sur le team Salomon 2012 : Michel Lanne

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 7/3/2012 7:04:33

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. C'est au tour de Michel Lanne, nÃ© le 26 octobre 1984 Ã Tarbes de rÃ©pondre au questionnaire. Gendarme secouriste en montagne, il rÃ©side Ã BrianÃ§on.

Â

Ton palmarÃ¨sÂ ?

Â

2012Â : vainqueurÂ :

Trail Blanc Serre Chevalier.

Â

2011Â : vainqueurÂ :

snow trail des Ecrins.

Trail de Glanum.

Trail Sainte-Victoire.

Trail du Galibier.

Trail des Aiguilles Rouges.

Â

2010Â : vainqueur Via Lattea Trail.

Â

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

Issu d'une famille de montagnards et exerÃ§ant le mÃ©tier de secouriste en montagne, je pratique intensÃ©ment alpinisme, escalade, cascade de glace, ski de randonnÃ©e, ski alpin. L'hiver Ã BrianÃ§on, il est parfois

compliquÃ© de courir Ã cause des quantitÃ©s de neige et du verglas. Alors je dÃ©laisse un peu les chaussures de trail pour chausser mes skis de randonnÃ©e. Les deux activitÃ©s sont carrÃ©ment complÃ©mentaires.

Â

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

Depuis longtemps, je rÃªvais de dÃ©couvrir le trail. Les ultras trails me fascinaient et j'ai toujours su qu'un jour, je me lancerai dans cette aventure. Pendant cinq annÃ©es, j'ai consacrÃ© mon temps Ã prÃ©parer et obtenir les diplÃ´mes de guide de haute-montagne et de moniteur de ski alpin. En fin d'annÃ©e 2010, j'ai dÃ©crochÃ© ces deux diplÃ´mes et me suis lancÃ© immÃ©diatement dans le trail. Au dÃ©but, c'Ã©tait juste un pari avec mon pÃ¨re. Le but Ã©tait de participer au grand raid des PyrÃ©nÃ©es et de faire mieux que l'autreÂ ! Mais rapidement, j'ai Ã©tÃ© contaminÃ© par le virus du trail. Quand je cours en montagne, je me sens bien. Je n'ai rien besoin de plus. Le trail est une faÃ§on de voir la nature, de la parcourir et de dÃ©couvrir ses mille visages. L'aspect compÃ©tition est une faÃ§on de concrÃ©tiser les entraÃ®nements et une source importante de motivation.

Ma premiÃ¨re course a Ã©tÃ© le Via Lattea trail Ã Sauze d'Oulx en Italie en dÃ©cembre 2010, un trail nocturne sur neige, avec 30 km pour 2000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ©. Une totale dÃ©couverte de la discipline et de la compÃ©tition. Le coup de foudre en fait. A ma grande surprise, j'ai remportÃ© l'Ã©preuve.

Â

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

Je suis attirÃ© par l'ultra. Il reprÃ©sente le trail running dans sa pratique la plus extrÃªme. Les notions d'effort, d'engagement, de dÃ©passement de soi et de gestion de course sont poussÃ©es Ã leur paroxysme. L'aspect psychologique devient plus important encore que l'effort physique. L'ultra nous permet de jouer et de repousser les limites de notre mental et de nos ressources.

Je n'ai pas encore assez de recul pour savoir exactement quelle distance me convient le mieux mais je pense Ãªtre assez efficace dÃ¨s que je dÃ©passe les 50 km. Dans la pratique de l'alpinisme, j'Ã©volue souvent hors sentier, dans des zones non aseptisÃ©es oÃ¹ la recherche de l'Ã©quilibre et de l'efficacitÃ© cohabitent. J'ai donc un peu plus l'habitude de me dÃ©placer dans des pierriers, des terrains accidentÃ©s et inÃ©gaux, oÃ¹ l'anticipation et la rÃ©activitÃ© priment. J'adore courir sur des crÃªtes rocheuses dÃ©chiquetÃ©es, sur des terrains qui demandent un peu d'engagement et de risque aussi. Je prends Ã©galement beaucoup de plaisir Ã courir sur de beaux singles en sous-bois, ou un large GR de montagne. En fait, en trail, le plaisir est omniprÃ©sent dÃ¨s lors que je suis dans la natureÂ !

Â

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

Je suis assez perfectionniste dans la vie. Quand je dÃ©cide de participer Ã une Ã©preuve, c'est parce que je sais que je suis entraÃ®nÃ© et que je peux rivaliser avec la concurrence. Au dÃ©part je me sens bien. Je ne me prends pas la tÃªte Ã essayer de cerner l'ensemble des paramÃ¨tres ou Ã tenter de jauger l'adversitÃ©. Je m'efforce seulement de gÃ©rer au mieux l'unique point que je peux maÃ®triser, c'est-Ã -dire moiÂ !

La compÃ©tition est un aboutissement dans l'entraÃ®nement. J'ai besoin d'entraÃ®nement pour prendre du plaisir en course, mais l'inverse est tout aussi vrai. Esprit de compÃ©tition et dÃ©couverte des paysages cohabitent trÃ¨s bien. La compÃ©tition n'est que la partie visible et mÃ©diatique de l'icebergÂ ! Heures d'entraÃ®nement et

dÃ©couverte de nouveaux terrains de jeux sont les piliers de la discipline.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Je ne sais pas si j'ai vÃ©ritablement un point fort. Mais je sais que j'ai des points faibles. Je prÃ©fÃ¨re les garder secrets et tenter de les effacerÂ !

Â

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

Le plus bel endroit que j'ai pu parcourir, se situe sur les crÃªtes de Peyrolle en-dessus de BrianÃ§on. Une crÃªte rocheuse effilÃ©e et trÃ¨s aÃ©rienne sur plusieurs kilomÃ¨tres. La vue est dÃ©gagÃ©e Ã 360 degrÃ©s sur le BrianÃ§onnais, la Durance, ClarÃ©e et Italie. Cerise sur le gÃ¢teau, ce lieu correspond Ã la fin du parcours de la TraversÃ©e 2011 que nous avons parcouru en juillet dernier avec Thomas VÃ©ricel et FranÃ§ois D'Haene. Un final en apothÃ©ose.

Mon meilleur souvenir restera Ã jamais ma premiÃ¨re victoire au Via Lattea Trail. C'Ã©tait un sentiment incroyable de surprise et de fiertÃ©. Je me souviens aussi des derniÃ¨res heures de course de la TraversÃ©e 2011 avec une inflammation des releveurs de mes deux chevilles qui avaient triplÃ© de volume, une volontÃ© d'aller au bout malgrÃ© la douleur insoutenable. C'est aussi Ã§a le trailÂ : chercher nos limites et jouer avec.

Â

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

Celle avec mon coach IÃ±aki Sedano. C'est un amoureux de la montagne, un PyrÃ©nÃ©en attachÃ© Ã ses racines, comme moi. Un perfectionniste dans l'entraÃ®nement, toujours Ã la pointe de l'innovation dans ce domaine. Mais IÃ±aki, c'est surtout un sage, avec une vision trÃ¨s pure du sport en gÃ©nÃ©ral. Toujours Ã l'Ã©coute de ses poulains, il a l'art de faire passer un message pour sans cesse me remotiver. Il s'occupe de planifier mes entraÃ®nements.

Deux courses sont mes prÃ©fÃ©rÃ©es. La Diagonale des Fous pour la beautÃ© des paysages et l'engouement sans pareil de toute la population pour cette course et ses Â«Â fousÂ Â». Le Trail des Aiguilles Rouges et la difficultÃ© du parcours et la vue imprenable sur l'ensemble du massif du Mont Blanc. J'aimerais bien participer Ã une traversÃ©e en Ã©quipe de mes montagnes PyrÃ©nÃ©ennes et rÃªve dÃ©jÃ Ã une nouvelle Diagonale des Fous.

Â

Ton bilan 2011Â ?

L'annÃ©e 2011 a Ã©tÃ© ma toute premiÃ¨re annÃ©e de trail. Je n'avais aucun objectif en terme de rÃ©sultat mais une seule envie, dÃ©couvrir la discipline et prendre du plaisir. C'est une totale rÃ©ussiteÂ ! Je suis parti de loin et de rien et je n'ai pas cessÃ© d'apprendre chaque jour d'avantage. J'ai eu la chance de cÃ´toyer de grandes personnes, de grands champions qui ont su me transmettre leur savoir et leur vision. J'ai surtout eu l'opportunitÃ© d'intÃ©grer un team qui excelle dans le domaine du trail, du matÃ©riel, du management. Je suis fier en 2012 de

faire partie de cette famille.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Avant de m'orienter vers l'ultra distance au fil de la saison, je vais privilÃ©gier des trails plus courts pour progresser en vitesse. Chaque objectif sera prÃ©cÃ©dÃ© d'un gros bloc de 6 Ã 8 semaines d'entraÃ®nement spÃ©cifique pour prÃ©parer la course.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

1,84 m et 67 kg.

Â

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

Je m'entraÃ®ne entre 3 et 6 fois par semaine en fonction de l'objectif visÃ©, pÃ©riode de l'annÃ©e et du temps que me laisse mon activitÃ© professionnelle. Dans le cadre de mon mÃ©tier, nous nous devons de rester en parfaite condition physique toute l'annÃ©e. Le trail est aussi une faÃ§on de rester au top et je peux le pratiquer pendant mes heures de travail. C'est une chance de pouvoir allier passion et activitÃ© professionnelle. J'affectionne particuliÃ¨rement les entraÃ®nements longs. Je recherche de nouveaux sentiers sur le logiciel de cartographie, avec plusieurs montÃ©es, de gros dÃ©nivelÃ©s et plusieurs heures de course en montagne.

Courir seul ne me pose aucun problÃ¨me. C'est une faÃ§on de se retrouver, de rÃ©flÃ©chir, d'analyser certaines situations et de s'Ã©vader de la rÃ©alitÃ©. Je ne suis pas pour autant un solitaire. J'ai besoin des autres, c'est sÃ»r. Et puis mon mÃ©tier est un mÃ©tier d'Ã©quipe oÃ¹ l'esprit de cordÃ©e est omniprÃ©sent.

La compÃ©tition est une source de motivation trÃ¨s importante. Elle permet de faire le point sur un entraÃ®nement accumulÃ© en amont et Ã partir d'elle, de confirmer ou de rÃ©orienter la suite de la saison jusqu'au prochain objectif. A l'entraÃ®nement, il faut Ã©viter la monotonie, varier les parcours et allures. Le trail est une discipline aux mille facettes. Il serait dommage de ne pas chercher Ã la dÃ©couvrir dans son ensemble.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

Dans ma vie quotidienne, je veille Ã manger Ã©quilibrÃ©, Ã garder une hygiÃ¨ne alimentaire saine, mais je suis trÃ¨s gourmand et ne me limite absolument pas dans les quantitÃ©sÂ ! Je ne suis pas du style Ã peser ce que je mangeÂ ! J'ai de trÃ¨s gros efforts Ã faire sur ce plan, mais je ne suis pas vraiment prÃªt Ã prendre de bonnes rÃ©solutions. Pour l'instant, en course, je n'ai pas de protocole fixe en ce qui concerne les ravitaillements. J'espÃ¨re trouver la bonne solution durant la saison Ã venirÂ ! Ce serait dÃ©jÃ un grand pas en avantÂ !

Â

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

Salomon est le leader incontestÃ© et la rÃ©fÃ©rence dans les sports de montagne. Ses teams, quelles que soient les disciplines, font partie des meilleurs mondiaux. Les produits Salomon font l'objet d'une recherche et d'un dÃ©veloppement optimaux. Ils sont mis au point en relation avec les athlÃ¨tes, ce qui permet d'arriver Ã une qualitÃ© et un aboutissement sans Ã©gaux. J'aime particuliÃ¨rement les sacs Skin 5 et 12 litres. Ils se font oublier comme une seconde peau. J'attire une attention particuliÃ¨re aux chaussures. Elles nous relient au terrain. Il faut le ressentir au maximum sans Ãªtre agressÃ©. Je trouve que les S Lab 4 Soft Ground sont adaptÃ©es Ã tous les terrains que l'on peut rencontrer. Elles sont trÃ¨s prÃ©cises, lÃ©gÃ¨res, et pourtant dotÃ©es d'un amorti trÃ¨s confortable.

Â

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

L'explosion du trail est liÃ©e Ã un contexte particulier de notre sociÃ©tÃ© actuelle. Dans un climat prÃ©occupant de crise Ã©conomique, chÃ´mage, incertitudes en l'avenir, nous ressentons de plus en plus un besoin de retour aux sources, de rapprochement avec la nature. C'est une faÃ§on de fuir la rÃ©alitÃ© et ses problÃ¨mes pour se retrouver seul face Ã soi-mÃªme et Ã la nature.

Le trail touche un public trÃ¨s large, hommes et femmes, jeunes ou moins jeunes, montagnards comme citadins. L'Ã©quipement est minimaliste et accessible pour bon nombre. Nul besoin de structure ou d'encadrement pour s'adonner au trail running. On peut courir partout, dÃ¨s lors qu'on est en extÃ©rieur.

Le trail fait partie des sports les plus exigeants en terme d'implication physique. Il semblerait que nous recherchons pourtant de plus en plus ce dÃ©passement de soi, cette dÃ©couverte de nos capacitÃ©s Ã supporter l'effort. Tout simplement pour le bien-Ãªtre que nous ressentons une fois l'effort produit, aprÃ¨s une belle sortie entre amis, ou bien une fois la ligne d'arrivÃ©e franchie. En compÃ©tition, il n'y a qu'un seul premier, mais il y a bien plus de vainqueurs, car nous courons tous aprÃ¨s nos propres objectifs, nos propres limites, nos propres records.

Le trail running est un sport jeune, qui ne demande qu'Ã grandir. J'ai confiance en son avenir, Ã condition que nous sachions le protÃ©ger des dÃ©rives nÃ©fastes. Dans le mot Â«Â dÃ©riveÂ Â» il ne faut pas voir que le dopage ou l'argent, mÃªme si le dopage est le plus grand des flÃ©aux dans le sport. Il me semble aussi important de rester proche des racines du trail et Ã©viter d'en faire une activitÃ© sportive trop Ã©litiste ou rÃ©servÃ©e Ã une minoritÃ© de coureurs. Il ne faut pas tomber dans la surenchÃ¨re dans la difficultÃ© ou de distance.

Mais surtout, sachons entretenir cette notion de libertÃ©, dans un univers oÃ¹ le sport en gÃ©nÃ©ral est aseptisÃ© et rÃ©pond Ã de trop nombreuses rÃ¨gles. Cette libertÃ©, nous la recherchons tous, et le trail en est une belle illustration.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Les valeurs olympiques correspondent Ã celles du trail. Je pense que cette possibilitÃ© est tout Ã fait envisageable. Il faudrait bien-sÃ»r qu'une fÃ©dÃ©ration chapeaute notre discipline, qu'elle la dÃ©veloppe et la mette en valeur. Oui, je vois bien le trail aux prochains J.O avec plusieurs Ã©preuves sur diffÃ©rentes distances, pour qu'il y ait plus de chances de dÃ©crocher une mÃ©dailleÂ !

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Je ne pense pas que la venue de l'argent soit un danger dans l'Ã©volution de notre sport. Les primes sont une faÃ§on comme une autre de rÃ©compenser les meilleurs sur chaque Ã©preuve. C'est une forme de reconnaissance pour l'investissement rÃ©alisÃ© en amont. Quand on compte les heures passÃ©es Ã s'entraÃ®ner, les sacrifices rÃ©alisÃ©s sur le plan familial ou professionnel pour atteindre un bon niveau, pourquoi les laurÃ©ats ne pourraient ils pas Ãªtre rÃ©compensÃ©s financiÃ¨rementÂ ? Je pense que la venue de l'argent est un faux problÃ¨me. Il suscite la jalousie, oÃ¹ qu'il se trouve, tout simplement. La professionnalisation du trail running lui permettrait d'atteindre un niveau supÃ©rieur en reconnaissance et dÃ©veloppement.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Ne pas brÃ»ler les Ã©tapes pour Ã©viter de se blesser. Prendre le temps de dÃ©couvrir la discipline. Rester Ã l'Ã©coute de son corps et humble face Ã la montagne. Elle sera toujours la plus forte. Ne pas se surestimer, mais croire en soi. La prudence est la seule faÃ§on de durer. Le trail est une faÃ§on magique de dÃ©couvrir la nature et soi-mÃªme. Il faut toujours avoir plaisir Ã courir, c'est ce qui entretient la motivation.

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

Je pratique de nombreux sports et j'en ai besoin. Je passe une grande partie de mon temps libre en montagne, avec ma femme. Mais j'aime parfois ne rien faire. J'aime beaucoup courir en musique Ã l'entrainement. C'est une faÃ§on d'occuper son esprit, et aussi de donner du rythme. Durant les sÃ©ances de fractionnÃ© exigeantes, la musique est une source supplÃ©mentaire de motivation, elle m'est nÃ©cessaire. J'Ã©coute des musiques de djeuns, des trucs qui bougent. Je suis fan de Pop, de R&B, de Dance. En fait, j'Ã©coute un peu de tout.

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Il y a une personne qui m'a toujours servi de guide et d'exemple, c'est mon pÃ¨re. Il a une carriÃ¨re sportive hors norme, autant en escalade, alpinisme, ski de fond, qu'en ski alpinisme, avec dans cette spÃ©cialitÃ© un titre de champion de France et une deuxiÃ¨me place Ã la Pierra Menta. Il m'a transmis sa passion pour le sport et la montagne. J'essaie de suivre ses traces et j'Ã©coute aussi ses conseils avisÃ©s! Mais au-delÃ , c'est son mental d'acier, sa volontÃ© et sa motivation Ã toute Ã©preuve qui m'impressionnent toujours autant. En trail, je suis fan de KilianÂ ! Outre ses capacitÃ©s physiques hallucinantes, son palmarÃ¨s incroyable et sa facultÃ© d'Ãªtre aussi performant sur un KV que sur un ultra, en trail comme en ski alpinisme, j'admire son Ã©tat d'esprit, sa simplicitÃ© et sa vision de la compÃ©tition.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Je serais le BalaÃ¯tous. Un des plus beaux sommets PyrÃ©nÃ©ens, avec ses arÃªtes dÃ©chiquetÃ©es et aÃ©riennes, et son sommet dÃ©fendu par de grandes parois rocheuses.

Si j'Ã©tais un chemin, je serais un petit sentier perchÃ© en haute montagne, au milieu d'un univers minÃ©ral et sauvage, oÃ¹ seuls quelques cairns et quelques isards surpris, accompagneraient le trailer.

Â

michel.lanne.over-blog.com

Â

Photo Robert Goin

