Zoom sur le team Salomon 2012 : Cyrille Gardet team espoir

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 14/3/2012 9:54:30

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. Cyrille Gardet est nÃ© le 31 juillet 1990 Ã Albertville. Etudiant en 3Ã¨me annÃ©e d'Ã©cole de commerce, il rÃ©side Ã Verrens-Arvey en Savoie.

Â

Ton palmarÃ¨s trail?

Â

2011

1er Trail de Combe BÃ©nite.

2Ã¨me challenge km verticaux Ã Manigod.

2Ã¨me km vertical du Mirantin.

9Ã¨me et premier espoir TDS.

Â

2010

2Ã¨me espoir Trail Albertville.

4Ã¨me km vertical du Mirantin.

4Ã¨me km vertical de Nantaux.

Â

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

J'ai pratiquÃ© pendant 6 ans le cyclisme sur route et actuellement ma saison hiver est consacrÃ©e au ski alpinisme. LicenciÃ© au club multisports ArÃªches-Beaufort, je cours sur le circuit coupe du monde et participe aux grandes classiquesÂ : Pierra Menta, TSF, Millet... Cette annÃ©e j'ai dÃ©crochÃ© la mÃ©daille de bronze aux championnats de France de sprint, et dans la mÃªme discipline, je termine 8Ã¨me au scratch des championnats d'Europe et 4Ã¨me espoir.

Le ski alpinisme outre le plaisir qu'il me procure me permet de rester motivÃ© en variant mes activitÃ©s sportives.

Â

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

Mon premier trail a Ã©tÃ© celui d'Albertville en 2006. Au dÃ©but j'Ã©tais avec mon pÃ¨re et au bout d'un moment il m'a dit de partir devant! J'habite en montagne, j'ai toujours sillonnÃ© des sentiers; le trail est ensuite venu naturellement avec mon dÃ©sir de me dÃ©passer. Le trail est une clÃ© qui ouvre en permanence de nouveaux sentiers et paysages.

Â

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

La beautÃ© du trail est aussi dans sa diversitÃ©. Du Km Vertical Ã l'ultra-trail en passant par un 30 ou 40 bornes, je retrouve toujours le mÃªme plaisir. J'aime les single track, aprÃ¨s peu importe le type de terrain.

Â

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

Je vais tout d'abord sur un trail avec l'envie de gagner mais aussi Ã la rencontre de nouveaux paysages. TrÃ¨s sympa aussi le repas d'aprÃ¨s course et les contacts avec de nouveaux coureurs.

Au dÃ©part, j'essaye de ne pas penser aux adversaires ou a si j'aurais pu avoir une meilleure prÃ©paration. Je reste le plus positif possible sur mes capacitÃ©s et redoute plus une blessure ou quelque chose d'alÃ©atoire comme cela.

Â

Tes points forts et faibles ?

Jusqu'Ã aujourd'hui, mes meilleurs rÃ©sultats viennent des Km Verticaux. Mon principal point faible reste les descentes mÃªme si c'est de moins en moins le cas. Je me sens le plus Ã l'aise dans des parcours escarpÃ©s**.**

Â

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

Mon meilleur souvenir est l'UTMB 2010. Inscrit Ã la TDS je me suis retrouvÃ© Ã cause de la mÃ©tÃ©o au dÃ©part du parcours de repli de l'UTMB. L'ambiance Ã©tait magique sur la ligne de dÃ©part avec plus de mille coureurs. J'avais Ã cÃ´tÃ© de moi des grands noms du trail comme Mike Wolfe, Jez Bragg et Julien Chorier.

Satisfaction Ã l'arrivÃ©e car je me suis prouvÃ© que je pouvais aller au bout d'une course aussi longue. DÃ©ception aussi. C'Ã©tait mon premier ultra et je me suis laissÃ© embarquer dans l'ambiance et l'allure de course! Je suis parti beaucoup trop vite sur les 30 premiers kilomÃ¨tres et je l'ai regrettÃ© pendant les 60

kilomÃ¨tres d'aprÃ¨s...

Je relativise un Ã©chec et me dis que ce n'est que du sport. AprÃ¨s, je pense Ã l'entraÃ®nement que je vais faire pour Ãªtre plus fort sur la prochaine course.

Â

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

Caroline et Jean-Christophe Bette, deux champions d'aviron qui sont l'exemple mÃªme de sportifs trÃ¨s talentueux mais humbles**.** Ma course prÃ©fÃ©rÃ©e est le Km Vertical de Fully pour son ambiance extraordinaire. J'aimerais un jour participer au record Chamonix-Mont Blanc-Chamonix et Ã l'UTMB.

Â

Ton bilan 2011 ?

Mes objectifs principaux Ã©taient la TDS et quelques km verticaux ainsi que l'intÃ©gration du team espoir Salomon. Je suis satisfais car je visais un top 10 Ã la TDS et je fais 9Ã¨me. Quant aux km verticaux je finis 2Ã¨me du challenge Ã Manigod derriÃ¨re Kilian Jornet. Ma principale dÃ©ception vient du Marathon du Mont Blanc. J'y suis arrivÃ© en plein doute et avec un petit manque d'entraÃ®nement suite Ã une blessure Ã la cheville deux semaines avant la course. Mais j'ai quand mÃªme eu mon billet pour la finale espoir Salomon et je suis maintenant lÃ Ã rÃ©pondre Ã ce questionnaire!

Â

Ton calendrier 2012 ?

Je vais commencer les trails en avril suite Ã ma saison de ski alpinisme en participant Ã des Ã©tapes de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag, aux Templiers, et Ã quelques Km Verticaux.

Â

Tes donnÃ©es physiologiques ?

1,80 m, 63 kg, FCB / FCM : 40/198, VO2 max : 89,68 ml/mn/kg

Â

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

Je n'ai pas de semaine type mais mon entraÃ®nement s'Ã©tale sur 5 Ã 7 jours avec une ou plusieurs sÃ©ances quotidiennes. Je suis toujours Ã©tudiant et mon entraÃ®nement s'adapte Ã mon emploi du temps. Environ 300 h l'Ã©tÃ© dernier, 1000 km et 70000 m de dÃ©nivelÃ© positif.

J'essaye d'alterner les semaines de volume et d'intensitÃ©. J'aime particuliÃ¨rement les sorties de 3 Ã 4 h sur un parcours avec diffÃ©rents profils et styles de course. Mes sÃ©ances vont du fractionnÃ© trÃ¨s court, Ã 2 h allure course en passant par des montÃ©es sÃ¨ches de 30 Ã 50 minutes. J'aime bien m'entraÃ®ner en groupe pour la

convivialitÃ© mais 95% du temps je suis seul et cela ne me dÃ©range pas. C'est devenu un besoin de me retrouver seul face Ã la nature, loin de tous les problÃ¨mes.

Â

Ta diÃ©tÃ©tique ?

J'essaye de faire attention Ã manger Ã©quilibrÃ© pour ne pas avoir de carences alimentaires et assez de rÃ©serves pour supporter l'entraÃ®nement. Je mange de tout mais surtout des aliments riches en glucides. En course, je m'alimente avec des boissons Ã©nergÃ©tiques, des barres et des gels.

Â

Tes raisons de choix Salomon ?

C'est pour moi la marque la plus innovante dans le domaine du trail running. Le produit le plus important Ã mes yeux ce sont les chaussures. J'ai un partenaire nutrition : GO2 et suis soutenu en ski alpinisme par Crest-Voland Cohennoz.

Â

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

Le trail explose car il est trÃ¨s populaire et trÃ¨s simple d'accÃ¨s. Une paire de chaussures, un short, un tee-shirt et une gourde suffisent pour aller courir dans des chemins. Beaucoup de personnes veulent un retour Ã la nature et c'est le trail qui se pose en leader. En plus, en France il existe toutes sortes de courses avec des distances et des profils trÃ¨s diffÃ©rents**.**

C'est certain qu'en trail une meilleure organisation rendrait tout cela plus lisible. Reste que l'esprit du trail doit Ãªtre gardÃ© par les pratiquants et si ses structures doivent Ã©voluer, ce n'est pas une autre organisation qui va le faire.

Â

Le trail running discipline olympique ?

C'est vrai que pour tout compÃ©titeur le rÃªve ultime sont les jeux olympiques, ce serait donc une grande reconnaissance pour notre sport.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Pour arriver Ã gagner un grand trail, il faut beaucoup de sacrifices surtout du cÃ´tÃ© professionnel et des primes de courses permettraient de les compenser voire de pouvoir en vivre. Ce serait une bonne chose car cela mettrait tout le monde sur un pied d'Ã©galitÃ© au niveau du temps libre. Mais attention, ces primes doivent rester raisonnables et ne pas devenir trop attirantes ce qui pourrait crÃ©er certaines dÃ©rives. Il faut qu'elles restent un bonus Ã l'arrivÃ©e et non un but sur la ligne de dÃ©part.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passer ?

Avant tout se faire plaisir! Si on va Ã l'entraÃ®nement avec le sourire et le dÃ©sir de prendre du bon temps, tous nos objectifs deviendront possibles. La montagne est un beau terrain de jeux, Ã nous de nous y amuser.

Â

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

Je pratique aussi un peu l'alpinisme, l'escalade et les sports de montagne. J'aime aussi bien aller au cinÃ©ma, lire... J'Ã©coute principalement du pop-rock, de la variÃ©tÃ© franÃ§aise les Rolling Stones, Police, Dire Straits, U2, Bob Dylan, Goldman... La musique m'accompagne sur les sorties longues Ã l'entraÃ®nement.

Â

Les champions que tu admires ?

Kilian Jornet bien sÃ»r, pour ces performances mais aussi pour son cÃ´tÃ© humble et accessible. Andy Schleck Ã©galement car il court pour gagner. En course il ne fait pas de calcul, s'il se sent bien il attaque, si Ã§a marche tant mieux sinon, c'est pas grave, mais il ne va pas attendre dans les roues que la course se passe.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et chemin ?

Le Charvin dans les Aravis et le chemin Pierre Brune Ã Cohennoz.

Â

photo Bruno Gardet

