Trail du Ventoux Ergysport : Andy Symonds presque Ã domicile

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 16/3/2012 8:30:00

Dimanche 25 mars premier gros rendez-vous de la saison pour l'Anglais Andy Symonds, team Salomon sur le 46 km du trail du Ventoux Ergysport. Depuis son arrivÃ©e en juillet 2011 Ã ChÃ¢teaurenard Ã 50 km du pied du Ventoux il court une ou deux fois par mois sur les pentes du GÃ©ant de Provence. Â«Â C'est le seul endroit prÃ¨s de chez moi oÃ¹ je peux enchaÃ®ner de la montÃ©e pendant 80 minutes. Cela fait du bien aux cuisses de temps en tempsÂ !Â Â»

Â

Andy Symonds, comme beaucoup de Britanniques a dÃ©couvert le Ventoux Ã travers le Tour de France et a Ã©tÃ© marquÃ© par la mort de Tommy Simpson dans l'Ã©tape 1967 Ã quelques kilomÃ¨tres de son sommet. *Â«Â J'ai rencontrÃ© cette montagne pour la premiÃ¨re fois en lisant Mr Tom,* The true story of Tom Simpson de Chris Sidwells, un super rÃ©cit de sa tragique carriÃ¨re de cycliste.Â Â»

Â

Andy Symonds entend parler du trail du Ventoux en 2009 suite Ã la victoire de son copain Tom Owens. Â«Â *Il Ã©tait venu passer une semaine avec les athlÃ¨tes de Salomon Ã BÃ©doin. Il avait tellement aimÃ© le coin qu'il a fini par faire une Ã©norme semaine d'entraÃ®nement juste avant la courseÂ ! Il est donc parti sur le semi et a changÃ© son avis au moment oÃ¹ les deux parcours se sÃ©parent. Finalement il a gagnÃ© sur les 46 km et il s'est bien fait plaisir ! Je n'ai pas prÃ©vu cette annÃ©e de faire la mÃªme prÃ©paration que Tom Owens!*Â Â»

Â

PremiÃ¨res foulÃ©es dÃ¨s 2010

En 2010, Andy Symonds participe au mÃªme stage Ã BÃ©doin. Il dÃ©couvre en courant les versants du Ventoux, mais ne peut pas courir le trail car il avait organisÃ© une fÃªte en Ecosse le mÃªme week-end. Â«Â *De toute faÃ§on je voulais vraiment profiter de la semaine d'entrainement, sans Ãªtre aussi fou que TomÂ !Â Ce qui m'a marquÃ© c'Ã©tait la quantitÃ© de sentiers. Il y en a vraiment partout sur le VentouxÂ ! Nous avons eu du trÃ¨s beau temps toute la semaine, je me suis entrainÃ© Ã fond avec Ricky Lightfoot, Salomon UK et la fois oÃ¹ on a Ã©tÃ© au sommet il faisait tellement chaud qu'on Ã©tait torse nu, enfin uniquement les AnglaisÂ ! j'ai pu apprÃ©cier qu'il ne s'agissait pas seulement d'une montagne avec une bonne route pour les cyclistes, mais aussi un super terrain de jeu pour des trailers, randonneurs et vÃ©tÃ©tistes. Les trois quarts de la montagne rÃ©sident en dessous du cap pierreux. Un environnement complÃ¨tement diffÃ©rent avec un labyrinthe de sentiers et chemins qui zigzaguent dans les bois, et de nombreux paysages super sympas Ã dÃ©couvrir tout en bas des versants, avec des gorges par endroits.Â Â»*

Â

Un parcours exigeant et agrÃ©able

Depuis quelques semaines Andy Symonds dans le cadre de sa prÃ©paration du trail du Ventoux a travaillÃ© d'abord son endurance avec une longue sortie par semaine dont deux sur le parcours du trail et puis le cardio, avec deux sÃ©ances un peu rapides hebdomadaires, une en cÃ´te et une plutÃ´t sur du plat. Pour les 5 Ã 6 jours qui prÃ©cÃ¨dent le dÃ©part il privilÃ©gie des petits footings de 20 Ã 30 minutes, pour que ses jambes absorbent un maximum d'Ã©nergie. Â«Â *J'aime la diversitÃ© du 46 km, ses inclinaisons rapides, bonnes montÃ©es raides, oÃ¹ il vaut mieux marcher un petit peu, ses sections rocheuses sur le calcaire fracturÃ©, ses bouts de gros chemins rapides et ses petits sentiers qui tournent Ã droite et Ã gauche dans les bois du bas. La course va certainement partir assez vite, mais au bout d'une demi-heure il y a de quoi pour ralentir les bolides. En ayant maintenant une assez bonne connaissance du parcours entier, je sais qu'il vaut mieux garder un peu de stock pour la deuxiÃ¨me moitiÃ©. Le sommet n'est en fait mÃªme pas Ã mi-chemin et il ne reste pas que de la descente Ã faire non plus. Il faut donc des cuisses un peu costaudes pour ce trail. J'ai hÃ¢te d'Ãªtre au 25 mars et de tester ma forme 2012 sur ce parcours exigeant mais en mÃªme temps trÃ¨s agrÃ©able. Faire de la course Ã pied est un choix qu'on peut prendre ou Ã©viterÂ ! Si je cours c'est pour me faire plaisir, et non pas pour me stresser. J'aimerais bien sur gagner ce trail. Il contient un peu de tout et je pense que c'est cela qui me donne mes meilleures chances. Ce trail intervient tÃ´t dans l'annÃ©e et ce ne sera pas non plus la fin du monde si je ne finis pas en haut du podium. Il me restera de toutes les faÃ§ons beaucoup d'autres occasions en 2012.Â* Â»

Â

Les ingrÃ©dients d'un succÃ¨s

Serge Jaulin annonce un plateau prestigieux pour cette dixiÃ¨me Ã©dition. Andy Symonds Ã son idÃ©e sur l'attractivitÃ© du trail du Ventoux. Â«Â *Le Ventoux est une montagne un peu unique. Tout le monde a envie d'aller voir Ã quoi elle ressemble et plus particuliÃ¨rement de dÃ©couvrir ce que c'est ce trail sur ses versants. A dix ans d'Ã¢ge cette course est devenue trÃ¨s populaire parmi les coureurs franÃ§ais et Ã l'international. Il suffit de voir la vitesse Ã laquelle les inscriptions sont prises pour s'en rendre compte. Le fait que ce trail soit une Ã©tape de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag contribue aussi Ã son succÃ¨s.Â* Â»

Â

trailduventoux.com et www.andysymonds.blogspot.com

Â

Â

Les grandes pointures annoncÃ©esÂ :

DamesÂ : Maud Gobert, Oihana Kortazar, Irina Malejonock, Corinne Favre, Sandra Martin, Sonia Furtado, Karine Sanson, Maud Combarieu, Josiane Piccolet, Emilie Lecomte, Caroline Freslon-Bette, Sandrine Motto Ros, Sandrine Baron, Christine Grosjean...

HommesÂ : Christophe Jacquerod, Vincent Delebarre, Andy Symonds, Julien Rancon, Guillaume Le Normand, Serge BarthÃ¨s, Fabien Nabias, Maxime Durand, AurÃ©lien Brun, Guillaume Beauxis, Mickael Pasero, Laurent Deramchi, Pascal Guiguet, Michel Lanne, FranÃ§ois D'Haene, Antoine Guillon, SÃ©bastien et Sylvain Camus, Nicolas Martin, Christophe Assailly, Alexis Traub, Ugo et Jean Paul Batesti, Christophe Assailly, Charles Dubouloz, Renaud Rouanet, Matteo Ghezz, Fabio Menino, Cyril Cointre, Julien Navarro, Ludovic Pommeret, Cyril Cointre, RaphaÃ«l Grisel, Cristiano Campestrin, Marco Zarantonello, Lorenzo Trincheri, Fabrice Armand, Didier Mussard, Guillaume Bernardin, David Kimeby, GrÃ©gory Vollet, Laurent Brochardâ€¦



Photos Robert Goin prises le 14 mars lors du dernier long entraÃ®nement d'Andy Symonds sur le Ventoux avant le trail