Zoom sur le team Salomon 2012 Fabien Nabias

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 21/3/2012 9:26:40

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. Fabien Nabias, team espoir, est nÃ© le 30 juillet 1989 Ã Lourdes. EmployÃ© d'une sociÃ©tÃ© de chasse et ouvrier paysagiste, il rÃ©side Ã Boo-Silhen dans les Hautes PyrÃ©nÃ©es.

Â

Ton palmarÃ¨sÂ ?

2012

Victoire trail blanc de Hautacam.

2011

Champion de France espoir de course en montagne.

VainqueurÂ : trail Hautacam, duathlon vert d'Anglet.

DeuxiÃ¨meÂ : duathlon Montrejeau.

Â

2010

Champion de France par Ã©quipe triathlon des neiges.

DeuxiÃ¨meÂ : triathlon des neiges Hautacam, course des FiancÃ©es Arrens-Marsous, trail Ronde des Bualas.

Â

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

Avant le trail, j'ai pratiquÃ© le vÃ©lo de route, le ski de fond, le duatlhon et Â triathlon des neiges. Actuellement, hors saison trail, je fais du ski de fond et triathlon des neiges.

Â

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

Mon premier trail a Ã©tÃ© le 17 km du Cauterets-Luz en 2010. J'ai eu trÃ¨s mal aux jambesÂ ! Parcourir la montagne m'a toujours fascinÃ© et le retranscrire dans un sport de compÃ©tition c'est encore mieux. Le trail est une occasion privilÃ©giÃ©e d'Ãªtre en contact avec la nature.

Â

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

Je prÃ©fÃ¨re les kilomÃ¨tres verticaux ou montÃ©e sÃ¨ches avec ses efforts courts mais intenses et des distances entre 15 et 20 km. J'aime bien les chemins caillouteux ou enneigÃ©s.

Â

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

Si je prends un dossard c'est pour faire le mieux que je peux face Ã des adversaires que je redoute et respecte. Le plaisir de dÃ©couvrir de nouveaux paysages me motive aussi.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Je me sens Ã mon aise autant dans les montÃ©es sÃ¨ches que dans les descentes. J'ai des progrÃ¨s Ã faire sur les parties plates et roulantes.

Â

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

Le parcours de la course des FiancÃ©es, une transpyrÃ©nÃ©enne entre l'Espagne et la France reliant deux villages frontaliers. La beautÃ© des paysages m'a impressionnÃ©.

Ma plus grande joie a Ã©tÃ© de gagner les championnats de France de course en montagne en 2011 dans ma catÃ©gorie. Grosse dÃ©ception en revanche sur le duathlon du Val d'Aran 2011 pour lequel je m'Ã©tais prÃ©parÃ© toute la saison. Je me suis ratÃ© complÃ¨tement Ã cause d'un gros rhume. Sur le moment cela fait mal, mais je me suis dis que les efforts que j'ai effectuÃ©s pour cet objectif payeront plus tard et ils ont payÃ©s 15 jours aprÃ¨s lors des championnats de France de course en montagne.

Â

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

Le triathlÃ¨te Philippe Lie. Nous Ã©tions au mÃªme club de vÃ©lo sur route et j'ai eu le plaisir de partager avec lui de nombreux entraÃ®nements et compÃ©titions. Ce que j'aime chez lui, c'est que malgrÃ© son palmarÃ¨s, il reste trÃ¨s modeste.

J'espÃ¨re un jour participer Ã l'Ultra trail des PyrÃ©nÃ©es

Â

Ton bilan 2011Â ?

Mes deux objectifs principaux Ã©taient le championnat de France de triathlon des neiges oÃ¹ je termine cinquiÃ¨me au gÃ©nÃ©ral et le duathlon du Val d'Aran qui s'est soldÃ© par un abandon. J'ai obtenu de bons rÃ©sultats en trail, course en montagne et dÃ©crochÃ© ma sÃ©lection au team espoir Salomon. Globalement je suis trÃ¨s satisfait de ma saison.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Mon objectif principal est de bien figurer Ã la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag 2012. Je vais orienter mes entraÃ®nements vers la spÃ©cificitÃ© du trail en y consacrant plus de temps que dans les autres disciplines. J'ai commencÃ© ma saison de trail avec la Romeufontaine premiÃ¨re manche de la National Cup oÃ¹ je n'Ã©tais pas dans un grand jour. Quinze jours aprÃ¨s je me suis remontÃ© le moral en remportant le trail de neige Ã Hautacam. Je suis Ã©galement satisfait de ma saison de fond avec une victoire au championnat des PyrÃ©nÃ©es. Je finis la saison de fond avec de bonnes sensations et j'ai hÃ¢te de reprendre les trails. Mes deux prochains gros rendez-vous sont l'ArdÃ©chois et le Marathon du Mont-Blanc. En prÃ©paration je participerai Ã quelques trains dans les PyrÃ©nÃ©es.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

1.77 m, 68 kg, FCB / FCM : 47/207.

Â

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

Avec le boulot je m'entraÃ®ne environ 6 Ã 8 heures par semaine, le soir ou bien le matin de bonne heure principalement. Beaucoup de spÃ©cifique en CAP sur des terrains variÃ©s, avec travail de diffÃ©rentes filiÃ¨res. Mon terrain favori est la pure montagne avec du dÃ©nivelÃ© positif et nÃ©gatif. L'entraÃ®nement Ã plusieurs est trÃ¨s sympathique, mais courir seul ne me dÃ©range pas.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

J'y accorde plus ou moins d'importance selon les pÃ©riodes, mais j'essaye de toujours manger Ã©quilibrÃ©. Je suis sensible au goÃ»t et Ã la digestibilitÃ© de mes aliments.

Â

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

Salomon a eu la trÃ¨s bonne idÃ©e de crÃ©er un team espoir, donc de jeunes, j'ai tentÃ© ma chance. Que du bonheur d'en faire partie avec en plus le plaisir d'Ã©voluer avec des chaussures qui me conviennent parfaitement.

Â

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

Le trail intÃ©resse de plus en plus et de ce fait il ne peut que se dÃ©velopper. Il ne faudrait pas que trop de nouvelles rÃ¨gles entravent son esprit. C'est une des rares disciplines qui permet un contact avec la nature.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Oui, car c'est un belle discipline qui mÃ©rite d'Ãªtre valorisÃ©e.

Â

Les primes de courses?

Elles font toujours plaisir et permettent de couvrir quelque frais de dÃ©placement, hÃ©bergementâ€¦ mais sont rares.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Ne pas vouloir faire de trop grandes distances au dÃ©but, y aller petit Ã petit. C'est ce que j'essaye de faireÂ !

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

J'aime les promenades, la chasse, Ã©couter et pratiquer des chants traditionnels pyrÃ©nÃ©ens.

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

J'admire Martin Fourcade. J'ai couru contre lui il y a quelques annÃ©es et suis impressionnÃ© par le niveau qu'il a atteint aujourd'huiÂ ! Chapeau et en plus il est pyrÃ©nÃ©en.

Â

Aurais-tu aimÃ© Ãªtre champion dans un autre sport ?

En biathlon car je suis passionnÃ© de chasse et donc de tir.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Le Vignemale car c'est la plus haute montagne des PyrÃ©nÃ©es franÃ§aises.


SALOMON

Â

photo JMK Consult