Lyon Urban Trail : 5500 Ã 6000 trailers au cÂœur de la ville

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 23/3/2012 5:51:28

DÃ©criÃ© lors de ses dÃ©buts le Lyon Urban Trail est devenu l'un des grands rendez-vous de la saison. Il a rÃ©ussi Ã concilier trail et ville. Dimanche 1 avril, 5500 Ã 6000 trailers seront au dÃ©part de sa cinquiÃ¨me Ã©dition.

Romain HouzÃ© est le chef de projet de ce trail. Â«Â *Son concept est ludique, sportif et touristique. Le Lyon Urban Trail ouvre l'accÃ¨s Ã un vaste terrain de jeu jalonnÃ© de parcs, mobilier urbain, escaliers. Il se dÃ©roule sur un profil variÃ© et technique et permet de visiter d'une faÃ§on insolite la ville de Lyon* et ses quartiers classÃ©s au patrimoine mondial de l'Unesco. Parmi ses moments forts je peux citer la t*raversÃ©e de l'HÃ´tel de ville. NouveautÃ© 2012, le parcours est dans l'autre sens. Il permet ainsi aux trailers de dÃ©couvrir de face des panoramas entrevus de dos dans les Ã©ditions prÃ©cÃ©dentes. Les difficultÃ©s deviennent diffÃ©rentes et se situent majoritairement en fin de parcours.Â Â»

Le Lyon Urban Trail fortement aidÃ© par la beautÃ© de Lyon, de ses parcs et collines, doit aussi sa rÃ©ussite Ã la qualitÃ© de son organisation. Baliser et sÃ©curiser un parcours de trail en zone urbaine n'est pas simple et prÃ¨s de 500 bÃ©nÃ©voles sont mobilisÃ©s. Pour optimiser l'accueil, le retrait des dossards se fait dans l'Atrium de l'HÃ´tel de ville et la Place des Terreaux est transformÃ©e en village trail et point infos.

Le 38 km a un dÃ©nivelÃ© positif de 1700 mÃ¨tres Ã travers les communes de Lyon, Sainte-Foy et Caluire. Il part du tunnel de l'ancien funiculaire vers le plateau de Caluire et emprunte du bitume, des sentiers sur terre ou herbe, surfaces en gore, escaliers et pavÃ©s. Le 23 km concentrÃ© sur les collines de FourviÃ¨re et de la Croix Rousse, totalise 1100 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif et 10 ascensions. Le 12 km avec ses 500 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positifs offre la possibilitÃ© de s'initier au trail dans de bonnes conditions. Une formule randonnÃ©e est proposÃ©e sur le 12 et 23 km.

Le 38 km dames et hommes est le support de la quatriÃ¨me Ã©tape de la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag 2012.Parmi les engagÃ©s sur cette distance, Emmanuel Meyssat double vainqueur du 38 km en 2010 et 2011 et son copain du team Asics Franck BussiÃ¨re, CÃ©line Lafaye et Pascal Pianet du team Scott Odlo Les Saisies, Arnaud Bremont du team Running Conseil, Patrick Bringer et Yoan Meudec du team Sigvaris et trois jeunes du team espoir SalomonÂ : Guillaume Beauxis, Thibault Baronian et Cyrille Gardet. Seul manque Ã l'appel Fabien NabiasÂ : Â«Â *Je regrette de ne pas Ãªtre au dÃ©part avec Cyrille, Guillaume et Thibault, mais je viens juste de terminer ma saison de ski de fond. Je retrouverai la National Cup le 28 avril sur l'ArdÃ©chois, sa date me convient mieux p*our ma prÃ©paration.Â Â»

Â

Leur coach Christophe MalardÃ©Â sera prÃ©sent. Â«Â *Je cours le 38 kilomÃ¨tres. Nous ferons une causerie d'avant la course mais ensuite ce sont de grands garÃ§ons. Ils seront comment s'y prendre pour Ãªtre devant dans le mÃªme Ã©tat d'esprit que la Romeufontaine. L'attitude Ã©tait bonne, il faut conserver cet Ã©tat d'esprit.Â* Â»

Â

Paroles d'espoirs

Â

Guillaume Beauxis

Â«Â *Je n'ai jamais disputÃ© de trail urbain ni visitÃ© Lyon, c'est une des raisons pour lesquelles je me suis inscrit. Le trail urbain est un moyen de faire dÃ©couvrir cette discipline Ã la population en venant Ã son contact. C'est aussi une faÃ§on de visiter la ville et ses monuments, mÃªme si je rÃªve d'avantage de montagne et de natureÂ ! PrÃ¨s de 6000 coureurs c'est impressionnant. Je pense que Lyon, par son emplacement gÃ©ographique et son histoire, se prÃªte particuliÃ¨rement Ã ce type d'Ã©vÃ¨nement.*

J'ai couru le 18 mars en individuel l'Open international Derby 3000 Gavarnie, ma derniÃ¨re course de ski alpinisme de la saison et j'ai terminÃ© deuxiÃ¨me du scrach et premier espoir. J'ai basculÃ© dans ma prÃ©paration course Ã pied dÃ©but mars. Il faut que je fasse Â«Â encore du jusÂ Â» pour arriver en forme le 1er avril. J'ai dÃ©jÃ couru quelques sÃ©ances sur piste pour Ãªtre plus Ã l'aise sur les parties avec bitume. Je redoute un peu les escaliers qui sont plutÃ´t rares en montagneÂ ! Bien que situÃ© en ville ce trail a un bon dÃ©nivelÃ©. Je vais apprÃ©cier les passages prÃ¨s des monuments et les parties qui surplombent la ville. J'espÃ¨re rester sur ma lancÃ©e de ma victoire Ã la Romeufontaine et vise un top 5 pour marquer de prÃ©cieux points dans la National Cup. Actuellement je suis 3Ã¨me avec une course en moins que les deux premiers.

Je me rÃ©jouis de retrouver deux de mes copains du team espoir. On va pouvoir discuter de notre dÃ©but de saison et de nos prÃ©parations et bÃ©nÃ©ficier en prime des prÃ©cieux conseils de notre coach Christophe MalardÃ©, deuxiÃ¨me de ce trail en 2011.AprÃ¨s Lyon, je ferai une petite semaine de rÃ©gÃ©nÃ©ration pour rÃ©cupÃ©rer de la course et de ma saison de ski alpinisme.Â Â»

Â

Cyrille Gardet

Â«Â Ce sera mon premier trail urbain et je ne connais pas Lyon. D'habitude sur un trail on admire les paysages, lÃ on va pouvoir apprÃ©cier l'architecture, les panoramas et tous les endroits de la ville oÃ¹ on ne serait pas forcÃ©ment allÃ© dans une visite classique. Ce trail attire un grand nombre de pratiquants qui habitent en ville et qui n'ont pas forcÃ©ment envie de faire de longs trajets pour courir en montagne. Etre engagÃ© avec Guillaume et Thibaut c'est trÃ¨s sympa. On verra si les circonstances nous permettent de faire une course d'Ã©quipe. Le 25 mars je participe Ã une coupe du monde de ski alpinisme en Italie. Je n'aurai pas de prÃ©paration spÃ©cifique pour le Lyon Urban trail et davantage d'heures dans les jambes en ski qu'Ã pied. Ce trail va Ãªtre un bon test de dÃ©but de saison. AprÃ¨s c'est sÃ»r que je vais essayer de faire au mieux. Je ne suis pas trop habituÃ© aux escaliers et aux parties en bitume et il me faudra surement un temps d'adaptation. Â»

Â

Thibaut Baronian

Â«Â C'est aussi mon premier trail urbain. J'ai dÃ©jÃ visitÃ© Lyon et garde un super souvenir d'une magnifique vue ensoleillÃ©e depuis FourviÃ¨res. Je suis toujours allÃ© Ã Lyon sous un grand soleil, croisons les doigts pour le 1er avrilÂ ! Je pense que ce genre de course est un excellent tremplin pour notre sport. C'est une Ã©norme promotion de courir en plein centre d'une grande ville comme Lyon. Cela permet, Ã la fois aux habituÃ©s du trail, de dÃ©couvrir cette ville d'une faÃ§on plutÃ´t originale et de permettre Ã d'autres de se lancer dans le trail, tout en

courant Â«Â chez euxÂ Â»Â ! Â Â Â

Etre au dÃ©part avec Cyrille et Guillaume est un plusÂ ! La course Ã pied est un sport individuel mais comme dans toute Ã©quipe, il y a une certaine dynamique, qui est pour la plupart du temps positiveÂ ! Prendre le dÃ©part ensemble sur les courses peut nous rassurer, nous mettre en confiance et nous boosterÂ !

Je sors d'une grosse rhinopharyngite et ma hanche Ã©taitÂ encore douloureuse Ã la mi-mars. Je ne serai surement pas au meilleur de ma forme, mais espÃ¨re vivement me prÃ©senter au dÃ©part et Ãªtre dÃ©barrassÃ© de mes petits soucis dans la derniÃ¨re semaine de mars. Je pense que les descentes bitumÃ©es sans escaliers vont Ãªtre mon point faible et je vais particuliÃ¨rement apprÃ©cier les montÃ©es d'escaliers.Â Â»

Â

www.lyonurbantrail.com

Â

Photo organisation Lyon Urban Trail et JMK Consult


RhôneAlpes
490
RhôneAlpes
238