Zoom sur le team Salomon 2012 : Michel Rabat

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 28/3/2012 8:38:51

Chaque semaine nous vous avons proposÃ© de mieux connaÃ®tre un membre du team Salomon 2012. Une sÃ©rie qui se termine aujourd'hui avec Michel Rabat nÃ© le 26 Mai 1983 Ã Perpignan. Il est agriculteur, maraÃ®cher, vigneron dans son mas Ã VinÃ§a.

Â

Ton palmarÃ¨sÂ ?

Â

2011Â :

1er Montcalm / champion de France de Skyrunning

1er Olympus Marathon en GrÃ¨ce

6Ã¨me Zegama / 1er FranÃ§ais

Â

2010

1er Championnat du Canigou

1er Marathon du Toubkal au Maroc

2Ã¨me Olympus Marathon en GrÃ¨ce

Â

2009

1er Caranca.

1er Montcalm.

2Ã¨me Canigou.

Â

Â

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

J'ai toujours fait de la course Ã pied, des cross pour la prÃ©paration hivernale, ainsi que de la randonnÃ©e. Hors saison skyrunning je continue Ã courir des cross pour ma prÃ©paration et effectue quelques sorties de ski de rando. Pendant ma coupure et aprÃ¨s ou avant une saison bien remplie, je voyage et randonne en montagne. Je ne m'en lasse jamais. Je participe aussi Ã des cross pour ma prÃ©paration et l'hiver je chausse mes skis de rando.

Â

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

J'ai toujours Ã©tÃ© baignÃ© dans le contexte de la montagne avec des randonnÃ©es avec mes parents ou des amis. Mon envie de courir est trÃ¨s vite arrivÃ©e et le mÃ©lange entre course Ã pied et nature m'a sÃ©duit

Ma premiÃ¨re course remonte Ã 1999. C'Ã©tait la Ronda de la CaranÃ§a. Une superbe Ã©preuve qui ne fait que monter ou descendre pendant 18 km, et amÃ¨ne Ã deux cols et deux sommets magnifiques. J'ai terminÃ© Ã la 2 Ã¨me place, un super souvenir d'avoir pu courir pour mes dÃ©buts sur les sentiers oÃ¹ je randonnais avec mes parents.

En skyrunning ce qui me plait ce sont les notions d'altitude, de fort dÃ©nivelÃ©, de technicitÃ©, les montÃ©es et les descentes. J'ai l'impression de faire partie de la montagne. Je me sens bien avec toute cette nature autour de moi. L'ambiance en course est conviviale

Â

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

Je privilÃ©gie le skyrunning. Il rassemble des Ã©preuves plus techniques, plus exigeantes en termes de dÃ©nivelÃ© et d'altitude. Ces diffÃ©rents paramÃ¨tres font que les vitesses sont moins Ã©levÃ©es qu'en trail. Je prÃ©fÃ¨re les chemins trÃ¨s techniques avec beaucoup de cailloux, de petits graviers ainsi que les terrains boueux.

Â

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

Au dÃ©part ma prioritÃ© est de me faire plaisir en dÃ©couvrant de nouveaux lieux ou en les retrouvant dans des conditions diffÃ©rentes. Ensuite l'esprit de compÃ©tition reprend le dessus. C'est ce mÃ©lange entre dÃ©couverte et sensation de course qui me sÃ©duit. Avant de penser Ã mes adversaires je prÃ©fÃ¨re essayer de m'Ã©couter. Le plus important dans une course, c'est soi-mÃªme. L'imprÃ©vu technique et physique est quelque chose que l'on ne contrÃ´le pas et qui peut donc Ãªtre davantage craint.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

C'est sur une distance de 40 km avec un profil montagne que je suis le plus performant. C'est un format qui me correspond assez bien. Je me sens plus Ã l'aise dans les descentes. Les parties plates et roulantes sont plutÃ´t mes points faibles.

Â

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

Le plus beau chemin couru est sans aucun doute le Mont Olympe, il faut y Ãªtre allÃ© pour le comprendre. Je trouve ce lieu magique. Mon meilleur souvenir est sans doute ma victoire en 2011 au marathon du Montcalm, qui tenait lieu de championnat de France de skyrunning. Une journÃ©e trÃ¨s dure, mais le souvenir d'un soutien amical et familial, reste superbeÂ ! J'ai connu ma plus belle joie sportive sur la course de Zegama, oÃ¹ j'ai vu pour la premiÃ¨re fois autant de spectateurs amassÃ©s sur les bords des sentiers pour venir voir tous les coureurs, j'ai trouvÃ© Ã§a exceptionnel. Souffrance Ã©norme en revanche en 2010 en GrÃ¨ce pour ma premiÃ¨re participation Ã l'Olympus Marathon. Quatre Ã©normes ampoules sous mes talons et Ã l'avant de mes pieds m'ont accompagnÃ© pendant plus de la moitiÃ© de la course. Je prends les Ã©checs comme une leÃ§on, il faut qu'ils servent Ã avancer. Ils reprÃ©sentent une opportunitÃ© d'analyser les problÃ¨mes pour pouvoir repartir de plus belle !

Â

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

J'ai Ã©tÃ© marquÃ© par deux rencontres. L'une avec le coureur EstÃ¨ve Canal Farres qui m'a tout appris de la course en montagne. Durant des annÃ©es il m'a conseillÃ©, entraÃ®nÃ© et amenÃ© peu Ã peu lÃ oÃ¹ j'en suis actuellement. L'autre avec Jacques Soulier, ancien coureur qui me conseille sur les courses en montagne. Il a trouvÃ© les mots justes lorsque j'Ã©tais en difficultÃ© et rÃ©ussi me guider. Cela n'a pas de prix. Ce sont deux hommes de grandes valeurs.

Mes courses prÃ©fÃ©rÃ©es restent le marathon de Zegama, pour tout ce qu'il reprÃ©senteÂ : public, parcours, ambiance, niveau, coupe du mondeâ€¦ et le marathon du MontcalmÂ : la plus belle course des PyrÃ©nÃ©es que j'ai pu faire.

J'aimerais bien participer Ã une Ã©preuve de la coupe du monde de skyrunning qui se dÃ©roule en Malaisie en octobre 2012.

Â

Ton bilan 2011Â ?

Mes deux objectifs prioritaires Ã©taient de bien figurer Ã l'Olympus marathon et au marathon du Montcalm. Je les ai atteints, non sans mal, aprÃ¨s beaucoup d'efforts. Une annÃ©e satisfaisante car j'ai pu refaire certaines courses et en dÃ©couvrir d'autres.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Je vais courir sur des courses de la coupe du Monde de skyrunning ainsi que sur des courses du MRIC, Mountain Running International Cup: 22 avril, MRIC AloÃ±ako Igoera, 20 mai, Skyrunner World Series Zegama, 26 Juin: MRIC Olympus marathon, 26 juillet: Skyrunner World Series Giir Di Mont, 19 AoÃ»t: MRIC Skyrace des PÃ©rics, 15 octobre: Skyrunner World Series Climbathon Kinabalu.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

Taille 1,75 m, 71 kg, FCB / FCM 46 / 209, VO2 max 74.

Â

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

Ma prÃ©paration est surtout basÃ©e sur des week-ends en montagne. Elle me correspond bien, me fait progresser et me procure beaucoup de plaisir. Je m'entraÃ®ne environ 5 Ã 6 fois par semaine. Du fait de mon travail qui me prend beaucoup de temps c'est le plus souvent le soir. En un an je parcours environ 4500 km et 120000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif.

Je ne privilÃ©gie aucun type d'entraÃ®nement en particulier. Ils sont surtout basÃ©s sur la forme et le moment de la saison. L'hiver pour prÃ©parer les cross, je fais des sÃ©ances diffÃ©rentes de celles de l'Ã©tÃ©. J'essaie quand mÃªme de coordonner leur durÃ©e avec la vitesse et le profil des objectifs prÃ©parÃ©s.

Pour le skyrunning, je recherche des intensitÃ©s variables, proches de celles rencontrÃ©es en course. Je vais rÃ©guliÃ¨rement sur des terrains qui ressemblent Ã ceux que je vais rencontrer en course. Je m'entraÃ®ne souvent seul et de temps en temps avec des amis coureurs.

Jacques Soulier m'aiguille pour Ã©quilibrer et quantifier mes entrainements. Comme conseiller sportif je m'appuie sur l'entraÃ®neur Marc Villa et sa structure Training-Outdoor. J'Ã©change avec lui lors d'entraÃ®nements et de sorties sur mes orientations de choix de courses.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

La diÃ©tÃ©tique est une des bases des bonnes performances dans le sport. Il ne faut surtout pas nÃ©gliger ce paramÃ¨tre. Hors course Ã la maison, je mange environ 80% de ce que je produis et ne frÃ©quente pas trop pour m'alimenter les magasins ou autre grandes surfacesÂ ! Pour les ravitaillements en course, j'aime avoir un ou deux gels Ã portÃ©e de main et comme boisson du sirop de menthe que je prÃ©pare moi-mÃªme.

Â

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

Salomon c'est la rÃ©fÃ©rence de la course Ã pied nature depuis un moment, En ayant la possibilitÃ© d'Ãªtre dans

le team Salomon, je peux mettre tous les moyens de mon cÃ´tÃ©. Mes produits prÃ©fÃ©rÃ©s sont les chaussures. Chez Salomon, le choix est large, selon ce que l'on souhaite faire, en allant de la randonnÃ© jusqu'aux Ã©preuves longues. A l'heure actuelle je recherche le gain de poids et la fiabilitÃ© et la Speedcross est le produit qui me correspond le mieux.

Â

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

Le trail en France explose depuis quelques annÃ©es dÃ©jÃ , il va y avoir une certaine stabilisation quand le point d'Ã©quilibre sera trouvÃ© entre pratiquants et Ã©preuves. Je pense que les courses nature ont de beaux jours devant elles. Ce dÃ©veloppement est pour moi issu des besoins de beaucoup de personnes de voir autre chose et se faire plaisir en nature.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Ce serait bien mais je pense, par rapport Ã toutes les disciplines dÃ©jÃ prÃ©sentes, que ce sera difficile. Le trail, est une discipline changeante dans son dÃ©nivelÃ©, distance, profilâ€¦ contrairement Ã un marathon qui est Ã quelque choses prÃ¨s toujours similaire.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Un sujet dÃ©licat. Depuis que je cours en Espagne j'ai toujours entendu parler de ces primes. Pour moi si elles sont mises en place c'est que tout d'abord l'organisateur peut le faire, ensuite si elles permettent d'Ã©lever la concentration du niveau de la tÃªte de course c'est un plus. Je pense qu'Ã©tant donnÃ© les sacrifices consentis aux entraÃ®nements, elles sont un juste retour des choses pour les coureurs. Quant Ã la professionnalisation, c'est difficile, comme on peut le voir en athlÃ©tisme, les athlÃ¨tes sont dÃ©pendants de leurs sponsors et de leurs partenaires. C'est trÃ¨s diffÃ¨rent du football oÃ¹ les supporters viennent payer une partie du salaire des joueur.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Ne pas griller les Ã©tapes et se prÃ©parer de maniÃ¨re consciencieuse. Ne pas se mettre Ã tout prix le dÃ©fi de courir 100 km si l'on n'a pas encore fait un 30 km.Â ! La santÃ© et la sagesse avant toutÂ ! ProtÃ©ger la nature doit toujours Ãªtre une prioritÃ©!

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

Je pense avoir beaucoup de chance de pouvoir Ãªtre en contact avec la nature grÃ¢ce Ã mon travail. Mes loisirs et autres passions sont trÃ¨s proches de tout Ã§a et je m'y sens bien. J'aime en particulier l'Âœnologie, les animaux, la culture catalane. J'Ã©coute aussi la radio, en particulier, Flaixbac. Ma musique prÃ©fÃ©rÃ©e est Corren du groupe Catalan Gossos. A l'entraÃ®nement la seule que je veux entendre est celle du chant des

oiseaux.

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

J'admire notamment Kilian Jornet, pour toutes les grosses performances qu'il rÃ©alise chaque annÃ©e avec une grande simplicitÃ© et en plus il est aussi Catalan !

Tous les champions dans leur discipline mÃ©ritent de l'admiration pour leur investissement consenti Ã l'entrainement.

Â

Autres partenaires en dehors de Salomon ?

J'ai un partenaire nutrition depuis le dÃ©but de l'annÃ©eÂ : Overstim's, et depuis mes dÃ©buts en course Ã pied mon club du Haut Vallespir.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Je serais la VallÃ©e de la CaranÃ§a, c'est celle de mon enfance, j'aime aller m'y ressourcer et Ãªtre au calme, et le sentier du GR10 qui traverse ce magnifique massif des PyrÃ©nÃ©es, il reprÃ©sente beaucoup de paysages diffÃ©rents, un chemin qui invite au voyageâ€¦

Â

Photo Bastien Aubert

