Team Salomon premier bilan et perspectives, Ã©pisode 2

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 18/4/2012 10:20:23

Des trailers du team Salomon se sont exprimÃ©s la semaine derniÃ¨re sur leur dÃ©but de saison. Aujourd'hui, ils parlent de leurs attentes pour les trois prochains mois et de leur coup de gueule ou de cÂœur.

Â

Quels sont tes rendez-vous et attentes pour les trois prochains mois?

Â

Je serai successivement engagÃ© sur le trail de forts de BesanÃ§on, la Verticale du MÃ´le et le marathon du Mont Blanc. Outre ces Ã©chÃ©ances sportives, je passe, fin avril et fin juin, mes derniers examens pour l'obtention de mon diplÃ´me d'Ã©tat de kinÃ©sithÃ©rapie. En gros, un programme bien chargÃ© ! J'espÃ¨re dÃ©jÃ que mes soucis de santÃ© vont me laisser tranquille pour pouvoir briller sur cesÂ courses. Le Marathon du Mont Blanc sera l'objectif principal, une course qui m'avait Ã©merveillÃ© l'an dernier. J'ai vraiment Ã coeur de briller sur les terres Haut- Savoyardes. **Thibaut Baronian.**

Â

AprÃ¨s le LUT j'ai fait une semaine de rÃ©gÃ©nÃ©ration pour bien rÃ©cupÃ©rer de la course et surtout de ma saison de ski alpin. Je vais me projeter sur les objectifs de cet Ã©tÃ©. Fin mai, j'irai courir Ã GuerlÃ©dan. Ensuite dÃ©but juin, on a organisÃ© un stage de 4 jours, avec le team espoir et Christophe MalardÃ©, dans la VallÃ©e de l'Ubaye. On y prÃ©parera entre autre le marathon du Mont Blanc. J'espÃ¨re bientÃ´t pouvoir tester les nouvelles Sense. **Guillaume Beauxis**.

Â

Le premier gros rendez-vous arrive vite avec l'UTMF le 18 mai au Japon, 156 km et 8500 m de D+ autour du mont Fuji. Je passerai dans le cadre de ma prÃ©paration sur le petit parcours du Nivolet-Revard dÃ©but mai avant de m'engager dans le Salomon Zugspitz ultra-trail, fin juin en Allemagne, 100 km et 5420 m de D+ et dans un autre gros objectif : l'UTMB fin aoÃ»t. **Julien Chorier.**

Â

Je souhaite Ã prÃ©sent transfÃ©rer progressivement mon volume d'entraÃ®nement Ã ski sur la course Ã pied afin d'arriver en forme sur les Ã©preuves de coupe du monde de skyrunning Transvulcania et Zegama que j'enchaÃ®nerai dÃ©but mai. J'espÃ¨re que cette reprise pleine de la course Ã pied se passera trÃ¨s bien et que mon corps acceptera la charge d'entraÃ®nement nÃ©cessaire pour faire de belles performances sur ces courses trÃ¨s relevÃ©es. **FranÃ§ois D'Haene.**

Â

Je prÃ©pare actuellement le fameux marathon de Zegama qui a lieu le 20 mai dans le pays basque espagnol. Ce sera ma premiÃ¨re grande course internationale aux cÃ´tÃ©s des meilleurs mondiaux. Ã‡a va Ãªtre un grand moment, c'est sÃ»r! J'ai hÃ¢te d'y Ãªtre! **Michel Lanne.**

Â

Je mets tout en Âœuvre pour rÃ©ussir ma traversÃ©e de l'Ã®le des Canaries. A mon programme ensuite Zegama et le 4Trails en Allemagne en 4 Ã©tapes. J'espÃ¨re ne pas avoir de pÃ©pin pour bien prÃ©parer Leadville trail 100 le 18 aoÃ»t aux Etats-Unis. **Thomas Lorblanchet.**

Â

Je participe le 29 avril au trail l'ArdÃ©chois, puis au marathon du Mont-Blanc fin juin. Je serai certainement entre temps au championnat de France de course en montagne. **Fabien Nabias.**

Â

Mes trois prochaines Ã©preuves sont Alonako Igorea, Zegama, Mont Olympe, avec comme objectif de faire de mon mieux. **Michel Rabat.**

Â

Il n'y a aucun doute que la course de Transvulcania va Ãªtre assez Ã©norme cette annÃ©e. RÃ©cemment intÃ©grÃ©e dans la sÃ©rie de Sky Ultramarathon elle a attirÃ© une quantitÃ© de coureurs de niveau mondial vraiment impressionnante. Quasiment tous les meilleurs ultra-runners figurent dans la liste des inscrits. Du coup, j'aimerais vraiment Ãªtre au top de mes capacitÃ©s pour cette course, afin de voir oÃ¹ je me situe dans cette liste d'ultra stars ! MÃªme s'il y en a plein qui considÃ©reraient cet ultra comme relativement court, pour moi il s'agit d'un parcours trÃ¨s long, en distance, en dÃ©nivelÃ© et en durÃ©e. Peut-Ãªtre l'Ã©preuve la plus dure de ma vie jusqu'Ã maintenant. D'ici le 12 mai, l'objectif sera vraiment focalisÃ© lÃ -dessus, avec plus de longues sorties intÃ©grÃ©es au programme et moins d'attention Ã ma vitesse de base. **Andy Symonds.**

Â

Ton coup de gueule ou coup de cÂœur ?

Â

Pas vraiment de coup de gueule; pas encore de grand coup de cÂœur, mais une folle envie de courir encore davantage avec le temps qui devient plus clÃ©ment ! **Thibaut Baronian.**

Â

Mon coup de gueule : la reconnaissance du trail en France. Cette discipline attire de plus en plus de pratiquants mais elle est mÃ©connue du grand public. Il faut promouvoir encore plus Ã travers les mÃ©dias et les rÃ©seaux sociaux, la beautÃ© et la difficultÃ© de ce sport. On se rend compte en discutant que certaines personnes ne connaissent mÃªme pas la signification du mot Â« trail Â». Mon coup de cÂœur en ce dÃ©but de saison serait pour une discipline : le ski alpinisme. C'est ma premiÃ¨re saison. J'ai dÃ©couvert ce sport magnifique, parfait mÃ©lange de gestion de l'effort et de technique. On profite de la montagne sous un autre visage et on dÃ©couvre des endroits oÃ¹ on ne pensait mÃªme pas pouvoir accÃ©der ! **Guillaume Beauxis.**

Â

Coup de gueule contre un grand nombre de coureurs qui s'affranchissent du rÃ¨glement et du matÃ©riel obligatoire. Sur une course si le rÃ¨glement impose un litre d'eau, voir des coureurs avec un porte bidon simple n'est pas normal. Coup de cÂœur, pour une Ã©dition du Ventoux dans de bonnes conditions mÃ©tÃ©o. MÃªme si je n'ai pas fait la course, j'ai pu profiter du site et de l'ambiance. **Julien Chorier.**

Â

Mon coup de cÂœur de dÃ©but de saison ce sont mes retrouvailles avec le lac de Champex le premier week-end d'avril, aprÃ¨s avoir parcouru le dÃ©but de Chamonix/Zermatten ski. La fois prÃ©cÃ©dente oÃ¹ j'ai admirÃ© ce lac c'Ã©tait lors de l'UTMB et je boitais pÃ©niblement avec un sentiment de dÃ©ception Ã©norme. Le fait de m'y retrouver Ã nouveau m'a montrÃ© que j'avais enfin tournÃ© la page sur cette saison 2011 et que j'Ã©tais plein d'espoir et d'envie pour les mois Ã venir. Peut-Ãªtre que je bouclerai l'UTMB en bonne posture et position ! **FranÃ§ois D'Haene.**

Â

Coup de coeur pour le team espoir Salomon. Des djeuns qui en veulent et qui montrent qu'ils sont dÃ©jÃ lÃ pour monter, sans complexe, sur les podiums des grandes courses. **Michel Lanne.**

Â

Mon coup de gueule : essayer de hiÃ©rarchiser la communication sur les Ã©preuves. Toutes les courses ne se valent pas. **Thomas Lorblanchet.**

Â

Vivement le trail de l'ArdÃ©chois!!! **Fabien Nabias.**

Â

PlutÃ´t coup de cÂœur avec ma premiÃ¨re sortie longue en montagne fin mars, entre sommets et mer MÃ©diterranÃ©e. Quatre heures de bonheur Ã naviguer entre les hÃªtres et les grands prÃ©s du pays Catalan. **Michel Rabat.**

Â

DÃ©ception, Ã Font Romeu, fin janvier, quand j'ai dÃ©butÃ© ma saison de trail 2012. Malheureusement je n'Ã©tais pas dans une bonne journÃ©e pour nombre de raisons, et pour clÃ´turer le tout j'ai Ã©tÃ© envoyÃ© sur le mauvais parcours Ã seulement quelques kilomÃ¨tres de l'arrivÃ©e. C'Ã©tait assez Ã©nervant ! Pas une entrÃ©e de saison idÃ©ale, mais vite oubliÃ©e et remplacÃ©e par des bons souvenirs en Ubaye, sur le Ventoux et d'autres bonnes expÃ©riences en compÃ©tition et en entraÃ®nement. Coup de cÂœur sur le Snow trail Ubaye Salomon qui m'a bien marquÃ©. Nous avons Ã©tÃ© chaleureusement accueillis Ã cette Ã©preuve et j'ai passÃ© avec ma famille un sÃ©jour trÃ¨s agrÃ©able dans un coin magnifique. Terminer ces jours de vacances avec un bon rÃ©sultat sur un parcours unique a Ã©tÃ© que du plaisir. **Andy Symonds.**

Â



Â

CrÃ©dit photoÂ : Â Robert Goin