Andy Symonds 17 fÃ©vrier ouverture en blanc sur le Snow trail Ubaye Salomon
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 10/1/2013 20:01:20

A NoÃ«l, Andy Symonds a trouvÃ© sympa d'aller Ã Pra Loup avec son Ã©pouse Carole et leurs deux enfants, afin de dÃ©couvrir en famille un nouveau terrain de jeu. *"Je voulais aussi apprendre Ã skier un peu, histoire d'Ãªtre en position de pouvoir descendre la prochaine fois que je pratiquerai le ski de rando. Avant mes vacances Ã Pra Loup je m'Ã©tais limitÃ© au snowboard. Plusieurs matins je suis sorti de l'appartement Ã 6 h 30 pour gravir les pistes Ã la frontale. L'occasion de m'oxygÃ©ner au maximum et de muscler mes cuisses avec un peu de dÃ©nivelÃ©. En suivant en courant pendant un demi-heure la montÃ©e d'un tÃ©lÃ©ski ou d'un tÃ©lÃ©siÃ¨ge avec des pourcentages d'environ 40%, j'ai chaque fois eu l'impression d'avoir fait quelque chose avant de prendre mon petit dÃ©jeuner ! "*

Sur l'espace luge de Pra Loup, Andy Symonds a Ã©galement Ã©tÃ© l'assistant de LÃ©onie et Elliot Symonds, respectivement 17 mois et 3 ans. Il les a poussÃ©, tractÃ© ou portÃ© Ã la montÃ©e leur permettant d'enchaÃ®ner de nombreuses descentes.

Andy Symonds, team Salomon, nÃ© le 28 avril 1981 Ã Manchester est ingÃ©nieur en Ã©nergies renouvelables chez Eole-Res Ã Avignon. En 2012 il a terminÃ© deuxiÃ¨me de l'Ultra SkymarathonÂ® Series Ranking, remportÃ© la National trail running Cup Salomon Endurance Mag, gagnÃ© 12 trails et pris la troisiÃ¨me place de la Grande Course des Templiers. "*Je suis vraiment trÃ¨s content de ma saison 2012, mais je reconnais que vers la fin de l'Ã©tÃ© je n'avais plus du tout la forme du dÃ©but et manquais de fraÃ®cheur. Courir des grosses courses comme les Templiers avec les jambes en vrac est une chose que je prÃ©fÃ¨re ne pas rÃ©pÃ©ter en 2013. J'ai donc dÃ©cidÃ© de rÃ©duire un peu mon nombre de trails et en mÃªme temps j'ai choisi de me limiter Ã des parcours de distance marathon. En 2013 le but sera de courir vite, je ne ferai donc aucun ultra. Je garde le vrai long pour les annÃ©es suivantes. Ma saison va Ãªtre basÃ©e sur deux sÃ©ries, la National Cup en France et le circuit Skyrunning, avec quatre courses en Europe. Je ne me dÃ©placerai pas pour la cinquiÃ¨me aux Etats-Unis. Je rajouterai quelques courses qui me font plaisir, comme le 22 kilomÃ¨tres du Snow Trail Ubaye Salomon le dimanche 17 fÃ©vrier Ã Saint-Paul-sur-Ubaye qui marquera mon ouverture de la saison*.

Andy Symonds apprÃ©cie la diversitÃ© de la course Ã pied sur neige. "*Sur une piste bien damÃ©e, on peut avancer trÃ¨s vite. Si la neige est dure ou mÃªme glacÃ©e, avec des chaussures adaptÃ©es* comme les Spikecross ou Fellcross, *on court comme sur un bon sentier voire sur une route. Dans la poudreuse les choses changent complÃ¨tement. On ne sait plus oÃ¹ vont tomber les pieds, comment c'est profond, ni la traction que chaque pied donnera. C'est similaire Ã la grosse boue, mais l'avantage c'est que la neige lave les chaussures plutÃ´t que de les salir ! En poudreuse profonde on ne peut que marcher. J'encourage n'importe quel coureur Ã tester la course sur neige, sinon comment peut-il savoir si cela lui plait?* "

Â

L'an dernier, Andy Symonds, a remportÃ© le Snow trail Ubaye Salomon. "*J'ai apprÃ©ciÃ© son parcours et ambiance. Le tracÃ© est assez rapide, surtout sur les premiers kilomÃ¨tres de piste damÃ©e du domaine nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye. La montÃ©e vers Fouillouse et les contreforts du Chambeyron est sympa et la bonne descente qui suit permet d'un peu s'Ã©clater sans avoir peur de tomber, car la neige amortit d'Ã©ventuelles chutes. Les paysages de la VallÃ©e de l'Ubaye me plaisent beaucoup, c'est assez spectaculaire et en plus ils sont assez souvent baignÃ©s par le soleil !*"

Le Snow Trail Ubaye Salomon a la particularitÃ© d'Ãªtre gratuit pour les femmes. *" Les hommes sont encore trÃ¨s largement majoritaires dans le trail et pourtant les femmes ont toutes les qualitÃ©s pour bien rÃ©ussir et s'exprimer dans ce sport. L'initiative prise par AimÃ© Arnaud et son Ã©quipe organisatrice de l'AthlÃ©tic Club Barcelonnette Ubaye contribue Ã les inciter Ã dÃ©couvrir les sentiers du trail. J'espÃ¨re qu'un maximum de femmes accepteront cette opportunitÃ© de gratuitÃ© et qu'elles seront ensuite convaincues de pratiquer le trail running."*

Â

Objectif d'Andy Symonds en ce dÃ©but d'hiver : retrouver des jambes qui courent vite et facilement, sur du plat et en montÃ©e. *"Je commence l'annÃ©e par des sorties plutÃ´t courtes et rapides et j'intÃ¨grerai des entraÃ®nements plus longs une fois acquise une petite base de vitesse. Mes dÃ©parts s'effectuent depuis la porte de ma maison Ã Lagnes, un lieu quasi parfait pour un traileur. J'y ajoute quelques sorties sur du plat pendant la pause midi au travail et bien Ã©videmment, une ou deux visites Ã la grande bosse du Sud : le Mont Ventoux."*

Â

L'agenda trail d'Andy Symonds en 2013

Â

17 fÃ©vrier, 22 km Snow trail Ubaye Salomon, Saint-Paul-sur-Ubaye.

24 mars, 46 km trail du Ventoux, BÃ©doin.

14 avril, 36 km Lyon Urban Trail.

26 mai, 42 km, MaratÃ²n Alpina Zegama-Aizkorr.

30 juin, 42 km, Marathon du Mont-Blanc, Chamonix.

19 au 21 juillet, European Skyrunning Championships, Canazei, Dolomites.

11 aoÃ»t, 31 km, Sierre-Zinal, Course des cinq 4000, au cÂœur des Alpes valaisannes.

24 aoÃ»t, 46 km, Matterhorn Ultraks, Zermatt.

13 octobre, 23 km, Skyrunning Xtreme, Limone sul Garda.

27 octobre, 72 km Grande Course des Templiers, Millau.

Â

www.andysymonds.blogspot.comÂ etÂ www.snowtrailubayesalomon.com

Â

Photos Robert Goin

