Teams Salomon : retour sur 2012 et perspectives premier semestre

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 31/1/2013 6:40:11

Julien Chorier, FranÃ§ois D'Haene, Michel Lanne, Michel Rabat, Andy Symonds, team Salomon, Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz et Fabien Nabias, team espoir Salomon, Ã©voquent leur meilleur et pire moment 2012 et parlent de leurs attentes et objectifs pour ce premier semestre 2013.

Â

Meilleur et pire moment trail 2012, quels enseignements en retires-tu ?

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Le meilleur moment est sans hÃ©siter le lever du jour d'un rouge vif au pied du mont Fuji en mai dernier. Un instant inoubliable au cÂœur d'une course trÃ¨s bien organisÃ©e avec un accueil vraiment incroyable des Japonais. Pouvoir partager une grande partie de cet ultra avec Adam Campbell m'a permis de ne pas voir passer ces 19h de course.

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â J'ai vÃ©cu deux moments difficiles liÃ©s Ã la mÃ©tÃ©o. Le premier lors de L'UTMB, course qui me tient Ã cÂœur de rÃ©ussir dans sa configuration originelle. Je n'ai pas souhaitÃ© prendre le dÃ©part sur sa version raccourcie. Le second sur le mythique GR 20 qui s'est refusÃ© Ã moi aprÃ¨s plus de 100 km parcourus. Le choix de la sÃ©curitÃ© a Ã©tÃ© prioritaire. Difficile de voir un Ã©tÃ©, un automne de prÃ©paration "tomber Ã l'eau". Heureusement que la fin de saison a permis de partager de trÃ¨s fortes Ã©motions avec les collÃ¨gues du team. Ils ont rÃ©ussi Ã m'emmener Ã l'arrivÃ©e malgrÃ© de fortes douleurs. **Julien Chorier**.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 2012 a Ã©tÃ© une annÃ©e sensationnelle au niveau des rÃ©sultats et des bons moments. Le meilleur fut sans doute mon arrivÃ©e de l'UTMB, un mÃ©lange de joie et aussi de dÃ©livrance et d'accomplissement. Cela m'a montrÃ© qu'il faut savoir Ãªtre patient. Le trail et le sport en gÃ©nÃ©ral ont beaucoup de facteurs alÃ©atoires et 2011 m'a certainement servi de tremplin. Il faut persÃ©vÃ©rer, se motiver et essayer de toujours s'adapter. Si je dois trouver le pire moment, on va dire que c'est au trail du Ventoux lorsque je me suis foulÃ© la cheville et que j'ai dÃ» laisser filer la course dans les descentes. Je me sentais en bonne forme et cela a Ã©tÃ© frustrant de pas pouvoir se donner Ã fond. J'ai retenu qu'en dÃ©but de saison et encore plus quand on n'a pas beaucoup couru, que nos rÃ©flexes ne sont pas encore au top mÃªme si la forme semble lÃ Â ! FranÃ§ois D'Haene.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 2012 a Ã©tÃ© trÃ¨s riche Ã tout point de vue, les souvenirs sont nombreux et il est difficile de n'en choisir qu'un seul. Je garde en mÃ©moire le marathon de Zegama. Une course unique pour son ambiance, son parcours et les conditions mÃ©tÃ©o dantesques ce jour-lÃ . Je me souviens de ce plateau incroyable de coureurs au dÃ©part. Cela m'a carrÃ©ment galvanisÃ© et j'ai tout donnÃ© pour me mÃªler Ã la bagarre en tÃªte! J'avais des sensations exceptionnelles et ma 4Ã¨me place au terme d'une lutte au sprint avec Tom Owens a eu

une saveur de victoire! J'en retire une expÃ©rience Ã©norme et une envie dÃ©cuplÃ©e de rÃ©itÃ©rer cela cette annÃ©e encore.

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Mon pire souvenir, quant Ã lui, est vite trouvÃ©. C'est mon abandon Ã la Diagonale des Fous. Cette course constituait un gros objectif de la saison. J'avais participÃ© Ã peu de compÃ©titions dans l'Ã©tÃ© et l'automne pour prÃ©parer idÃ©alement la Diagonale et arriver frais en fin de saison. Ma forme Ã©tait optimale, mais un mÃ©chant virus contractÃ© la veille de la course a ruinÃ© mes rÃªves de podium. Bon, le positif, c'est que j'ai quand mÃªme rÃ©ussi Ã courir 110 km avec des diarrhÃ©es incessantes et que je suis sorti de Mafate en faisant un tour d'hÃ©lico! **Michel Lanne.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Moment positif, lors de la course des Citadelles en AriÃ¨ge. EngagÃ© sur le 20 km, aprÃ¨s l'ascension du chÃ¢teau de MontsÃ©gur, j'ai croisÃ© mon pÃ¨re, Ã©galement au dÃ©part, dans la descente sur Lavelanet. Nous avons, l'espace d'une seconde, Ã©changÃ© une poignÃ©e de main, qui dÃ©crit tout l'amour, la fiertÃ© que nous nous portons rÃ©ciproquement! Moment immortalisÃ© par un photographe, notre plus belle photo commune. La fiertÃ© de courir pour ma famille qui m'a donnÃ© l'amour et la passion de la montagne et de la compÃ©tition, m'accompagne dans les bons et les mauvais moments. Une source d'Ã©nergie!

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Moment difficile dans les 5 premiers km de Giir Di Mont. J'ai ressenti de mauvaises sensations, les jambes ne suivaient pas. J'ai compris que j'allais subir cette course et mÃªme songÃ© pour la premiÃ¨re fois Ã abandonner. Chose inenvisageable et d'autant plus que j'attendais avec impatience de dÃ©couvrir cette Ã©preuve de skyrunning. Cette expÃ©rience m'a permis de me renforcer psychologiquement, de comprendre que le corps a ses limites et m'a rappelÃ© que le repos fait partie de l'entraÃ®nement. **Michel Rabat.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Je suis heureux de dire que j'ai pu vivre beaucoup de moments sympathiques en 2012. Parmi les plus beaux, je dois citer la Kima. Je n'avais pas des superbes jambes mais le parcours Ã©tait simplement magnifique et c'est cela qui a boostÃ© mon Ã©nergie pour franchir la succession de cols rocheux. Cette classique du circuit de skyrunning restera marquÃ©e dans ma mÃ©moire... jusqu'Ã la prochaine fois ! Deux semaines auparavant j'ai vÃ©cu la pire course de l'annÃ©e. C'Ã©tait lors du trail Ubaye Salomon et je n'avais simplement pas de jambes. Les sensations ont Ã©tÃ© mauvaises du dÃ©but Ã la fin ! Pas agrÃ©able, mais cela arrive et n'est pas toujours prÃ©visible. Il ne faut pas lÃ¢cher, on ne sait jamais, les autres coureurs peuvent avoir leurs propres difficultÃ©s aussi et on peut terminer avec un rÃ©sultat pas si mauvais. **Andy Symonds**.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Mon meilleur moment 2012 est ma 3Ã¨me place sur l'Ultra de Belle-Ile avec l'image de mon entraÃ®neur heureux Ã l'arrivÃ©e. Un belle fin aprÃ¨s une course galÃ¨re et des jambes en bois dÃ¨s le 30Ã¨me km. Je me suis accrochÃ© pour ne pas abandonner. Ne jamais rien lÃ¢cher, et accepter les coups de moins bien, c'est ce que je retire de cette belle course.

Pire moment : mon premier abandon en course sur le 51 km du Belfort trail un mois aprÃ¨s Belle-Ile. Je m'Ã©tais physiquement bien entamÃ© et je n'avais pas suffisamment rÃ©cupÃ©rÃ©. Je me suis arrÃªtÃ© au 34Ã¨me km vidÃ©, Ã©puisÃ©, fatiguÃ©. J'Ã©tais quasi en tÃªte, c'est dur ! Il faudra Ã l'avenir peut Ãªtre que je prenne davantage de rÃ©cupÃ©ration, surtout aprÃ¨s un enchaÃ®nement de deux saisons de trail. **Thibaut Baronian.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Si je devais retenir un meilleur moment parmi beaucoup d'autres, je dirais que c'est ma

victoire Ã GuerlÃ©dan. Elle m'a beaucoup marquÃ©, a Ã©tÃ© forte en Ã©motion, avec beaucoup de monde prÃ©sent, mes parents, mon manager. Mon pire moment est sans aucun doute mon abandon au Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es, sur mes terres d'entraÃ®nement, alors que j'Ã©tais en tÃªte avec Dawa Sherpa. C'Ã©tait la premiÃ¨re fois que j'abandonnais, un moment trÃ¨s douloureux devant toutes ces personnes venues m'encourager. Maintenant je relativise car cela me rendra plus fort. Une victoire, un abandon : la confirmation que le sport et le trail en particulier font vivre des Ã©motions trÃ¨s fortes aussi bien positives que nÃ©gatives. **Guillaume Beauxis.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 2012 a Ã©tÃ© remplie de bons moments. Un se dÃ©marque des autres, les 100 derniers mÃ¨tres du Marathon du Mont-Blanc sur mes terres d'entraÃ®nements Ã Vallorcine. Sur cette fameuse derniÃ¨re ligne droite, le speaker m'a annoncÃ© premier local et tout le monde s'est mis Ã m'encourager et m'applaudir trÃ¨s fort. C'Ã©tait vraiment la course que je ne voulais pas rater, la seule de l'annÃ©e oÃ¹ mes proches peuvent venir m'encourager. Cette course, a Ã©tÃ© le dÃ©clic. Depuis, je sais que je peux Ãªtre capable de me mesurer aux plus grands.

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â On passe en trail des Ã©pisodes trÃ¨s difficiles, on se jure de ne plus en vivre de pareil et pourtant, on recommence encore et encore. Si je dois choisir le pire, c'est bien les 36 km du trail des Sangliers Ã Pontarlier. J'Ã©tais malade et bien qu'on me l'a dÃ©conseillÃ©, j'ai pris le dÃ©part. J'Ã©tais dans le dur complet, Ã transpirer, tousser, avoir du mal Ã respirer, des jambes comme du bois. Je peux en tirer comme enseignement qu'il faut savoir renoncer Ã une course quand on est malade mais bien que ce fÃ»t un rÃ©el calvaire du dÃ©but Ã la fin, j'ai quand mÃªme bien envoyÃ© et fini 2Ã¨me. Je suis encore jeune, arrogant et insouciant, je ne peux que tirer des enseignements de chaque moment, qu'il soit bon ou mauvais. Sacha Devillaz.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Le pire moment en trail a Ã©tÃ© ma reprise l'an passÃ© sur la Romeufontaine. Je n'Ã©tais pas dans un grand jour et j'ai commis une erreur de parcours. Du coup, j'ai terminÃ© 17Ã¨me de ma premiÃ¨re course de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag. Une dÃ©ception certes mais j'ai continuÃ© Ã m'entraÃ®ner sÃ©rieusement dans l'optique que Ã§a payera un jour! J'ai bien fait car j'ai clÃ´turÃ© la saison avec un victoire sur le 45 km de Belle-Ile-en-Mer. Une course que j'ai maÃ®trisÃ©e et qui m'a apportÃ© beaucoup de plaisir sur une distance qui un an auparavant m'Ã©tait inconnue. **Fabien Nabias.**

Â

Jusqu'Ã la fin juin quels sont tes attentes et objectifs principauxÂ ?

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Ma premiÃ¨re partie de la saison sera orientÃ©e vers le Japon avec en ligne de mire l'Ultra trail du Mont Fuji du 26 au 28 avril. Un ultra qui m'a permis l'an passÃ© de dÃ©couvrir une culture vraiment sympa. Afin de bien le prÃ©parer je vais retrouver fin mars les collÃ¨gues du team sur l'incontournable trail du Ventoux. En attendant, je m'essaie au ski de rando, je deviens un vrai expert en gamelles Ã ski! AprÃ¨s le Japon, je vais orienter ma prÃ©paration sur la montagne, le dÃ©nivelÃ© et les chemins techniques, en vue de la Ronda dels Cims du 20 au 23 juin en Andorre, support d'une manche de coupe du monde skyrunning. Un beau double dÃ©fi Ã la clef entre la difficultÃ© du parcours et le gros plateau de coureurs annoncÃ©. **Julien Chorier.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Suite Ã ma saison 2012 il m'a Ã©tÃ© assez difficile de savoir comment trouver de nouveaux challenges et envies pour continuer Ã progresser. Je vais donc essayer de voyager et de profiter de

cette chance qui m'est offerte durant ce dÃ©but de saison. Pour commencer je participe du 8 au 10 fÃ©vrier entre Argentine et Chili Ã El Cruce, un 100 km en trois Ã©tapes Ã travers les Andes. Aux alentours du 10 mars je partirai pour la nouvelle ZÃ©lande pour une dÃ©couverte de l'Ã®le en courant qui se terminera le 16 sur le 100 km Tarawera Ultramarathon. Ensuite entre Pierra Menta, Beaujolais village trail et quelques sommets Ã ski, nous nous rapprocherons de mon premier gros objectif de la saisonÂ : la Transvulcania le 11 mai. Une course, un parcours, une ambiance et un cadre extrÃªmement agrÃ©ables qui m'ont donnÃ© envie de les retrouver. Pour tout avouer, J'espÃ¨re monter petit Ã petit en forme jusqu'au mois de mai mÃªme si cette annÃ©e j'ai quelques courses trÃ¨s tÃ´t dans la saison, mais qui seront des voyages et des dÃ©couvertes qui feront certainement disparaÃ®tre ma fatigue. **FranÃ§ois D'Haene.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Cet hiver, j'essaye de regagner un peu de vitesse en bossant ma VMA et faisant du volume en ski de randonnÃ©e tant qu'il y aura de la neige! Si tout se passe bien, je devrais commencer Ã Ãªtre en forme fin mars pour le trail du Ventoux, puis sur le Marathon de Zegama fin mai, avant d'augmenter en distance pour participer au 80 km du Mont Blanc fin juin. Ces 3 courses me tiennent particuliÃ¨rement Ã cÂœur de par la beautÃ© des parcours et des rÃ©gions traversÃ©es. J'ai dÃ©jÃ hÃ¢te d'y Ãªtre. Ces objectifs entretiennent et nourrissent ma motivation pour essayer d'Ãªtre encore plus fort cette annÃ©e. Michel Lanne.

Â

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â AprÃ¨s avoir passÃ© un hiver d'entraÃ®nement Ã ski de rando et 10 km route, je souhaite rentrer progressivement dans la saison, avec une premiÃ¨re date en mars sur le 20 km des citadelles. Un bon test pour dÃ©buter les trails, sur cette belle Ã©preuve authentique! Je vais ensuite faire des compÃ©titions plus longues, pour me prÃ©parer au mieux au marathon de Zegama, le 26 mai. Cette fabuleuse Ã©preuve me tient Ã cÂœur. **Michel Rabat.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â AprÃ¨s avoir fini 2012 un peu cuit, le but de ce dÃ©but de saison sera de retrouver un vrai plaisir de courir vite et j'espÃ¨re, facilement. Si le corps est bien entraÃ®nÃ© et les jambes sont lÃ©gÃ¨res et fraÃ®ches, la course Ã pied est vraiment un sport trÃ¨s agrÃ©able ! Pas trop de courses au dÃ©but, le temps que je retrouve des bonnes jambes. J'effectue ma rentrÃ©e le 17 fÃ©vrier sur le Snow trail Ubaye Salomon. J'ai bien sÃ»r envie d'Ãªtre en forme pour un retour sur le Ventoux fin mars, suivi par d'autres Ã©tapes de la National Cup, le LUT et le Marathon de Mont-Blanc. Entre-temps je retournerai Ã Zegama, une course que j'ai faite qu'une fois, en 2007. Zegama sera intÃ©ressant, il y a toujours du monde et l'ambiance est assez exceptionnelle. Andy Symonds.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Je profite de ce dÃ©but de saison pour retourner aux sources, c'est Ã dire au ski de fond ! Avec un objectif, la Transjurassienne, 9 et 10 fÃ©vrier, bien que je n'aurai pas le temps et les kilomÃ¨tres d'entraÃ®nement nÃ©cessaires pour jouer Ã fond devant !Â C'est une bonne pÃ©riode aussi pour retravailler les bases : vitesse, PPG avec Christophe MalardÃ©, notre entraÃ®neur du team espoir.Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â J'ai trÃ¨s envie ce semestre de briller sur deux courses. La premiÃ¨re, au Ventoux, parce que c'est la "grande rentrÃ©e" de tous les meilleurs FranÃ§ais et que ce sont mes Terres de sang ! La seconde, en mai au trail des Forts de BesanÃ§on, sur un parcours qui emprunte mes chemins d'entraÃ®nement depuis 5 ans. **Thibaut Baronian.**

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Ma premiÃ¨re attente, ce dÃ©but de saison a Ã©tÃ© de retrouver mes sensations aprÃ¨s deux long mois de blessures. Elle s'est pratiquement rÃ©alisÃ©e puisque pour ma premiÃ¨re course, le 20 janvier, j'ai remportÃ© le 40 km de la Romeufontaine, avec de bonnes sensations sur les parties roulantes et aucune douleur aux genouxÂ ! Je n'y ai d'ailleurs mÃªme pas pensÃ©Â ! Mes objectifs principaux pour ce dÃ©but d'annÃ©e seront le Ventoux avec un trÃ¨s gros plateau annoncÃ©, le Lyon Urban Trail et GuerlÃ©dan. **Guillaume Beauxis**.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Entre janvier et juin, je suis Ã cheval sur la saison de ski de fond et de trail. A quelques compÃ©titions longues distances en ski de fond comme l'EnvolÃ©e Nordique, l'Ultratrans (Transju'classic + Transjurassienne) et quelques courses rÃ©gionales, je vais ajouter des rendez-vous sur la National Cup. Il serait important pour moi de marquer trÃ¨s vite des points, d'Ãªtre bien classÃ© et d'avoir de bonnes sensations afin d'Ãªtre en confiance pour la suite. Je suis trÃ¨s assidu et sÃ©rieux Ã l'entraÃ®nement afin d'Ãªtre sÃ»r d'arriver au top de ma forme Ã la premiÃ¨re Ã©tape sur le trail du Ventoux en mars. Ma deuxiÃ¨me participation Ã l'Urban Trail de Lyon en avril est vraiment un Ã©norme dÃ©fi. Suivront le trail de GuerlÃ©dan en mai et mon objectif principal, le marathon du Mont-Blanc en juin. A la fin de cette pÃ©riode, je serai bien fixÃ© sur ma forme et potentiel. Sacha Devillaz.

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Jusqu'en juin mes principaux objectifs sont le trail du Ventoux, Le Lyon Urban Trail et GuerlÃ©dan, trois des Ã©tapes de la National Running Cup Salomon Endurance Mag. Je mets tout en Âœuvre pour y obtenir des places honorables afin de me placer au gÃ©nÃ©ral, mais aussi jouer le classement par Ã©quipe sous le label team Salomon France avec Karine Sanson, Thibaut Baronian et Guillaume Beauxis. **Fabien Nabias.**

Â

Photo montage de gauche Ã droite en partant du haut : Julien Chorier, FranÃ§ois D'Haene, Michel Lanne, Michel Rabat, Andy Symonds, Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz et Fabien Nabias. CrÃ©dit JMK Consult et Robert Goin

Photo ambiance trailers de dos : Damien Rosso www.droz-photo.com

