Le team espoir Salomon en stage sur les contreforts du Ventoux

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 6/3/2013 6:25:49

Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz et Fabien Nabias, team Salomon espoir, ont dÃ©butÃ© le mois de mars par un stage sur les contreforts du Ventoux concoctÃ© par leur entraÃ®neur Christophe MalardÃ©. Venus en voisins, enfin presque, leurs ainÃ©s du team Salomon Andy Symonds et Michel Lanne les ont rejoint. Une prÃ©sence unanimement apprÃ©ciÃ©e et source d'Ã©changes trÃ¨s fructueux et conviviaux entre les jeunes espoirs et deux de leurs ainÃ©s.

Un an et demi aprÃ¨s la crÃ©ation du team espoir, Christophe dresse le bilan 2012. "*Une bonne saison avec dÃ¨s le dÃ©part de belles Ã©motions suite Ã la victoire de Guillaume et le podium de Thibaut Ã la Romeufontaine. On a conclu l'annÃ©e de la mÃªme maniÃ¨re sur Belle-Ile en trail par la victoire de Fabien sur le 45 km et le podium de Thibaut sur le 83 km. Entre temps, ils se sont engagÃ©s sur les courses avec de l'envie, de l'audace... Parfois ils ont gagnÃ©, d'autres fois ils sont classÃ©s plus loin mais on peut pas leur reprocher grand-choseÂ !*"

En 2013 Christophe compte bien garder cette dynamique de groupe qui fait que les rÃ©sultats de l'un rendent heureux les autres. " *L'Ã©mulation du team doit Ãªtre un levier pour progresser individuellement. Il faudra encore Ã©lever le niveau pour Ãªtre des acteurs majeurs du trail. C'est bien, ils sont jeunes, la marge de progression existe mais elle doit arriver. Je veux aussi que les saisons soient plus complÃ¨tes et que l'on avance encore sur le fait d'Ãªtre prÃ©sent le jour J. Il est important que chaque athlÃ¨te adhÃ¨re pleinement Ã son calendrier sportif. Il rÃ©sulte de choix sportifs Ã faire, un savant mÃ©lange de grandes courses incontournables pour se frotter au haut-niveau, d'Ã©tapes de la National trail running Cup Salomon Endurance Mag et une prÃ©sence rÃ©guliÃ¨re sur les courses de la rÃ©gion de chacun. Le calendrier repose sur un conceptÂ : faire moins mais bienÂ ! Il est limitÃ©, les phases de rÃ©cupÃ©ration comme les pics de forme souhaitÃ©s sont dÃ©finis Ã l'avance. Ensuite il ne reste plus qu'Ã mettre tout cela en musique au quotidien Ã l'entrainementÂ !* "

L'objectif du stage Ã©tait double. Se projeter sur l'ensemble de la saison, reposer les bases et repartir chez soit boostÃ© mais Ã©galement faire du repÃ©rage et de l'entraÃ®nement pour le trail du Ventoux oÃ¹ les quatre espoirs seront pour la premiÃ¨re fois au dÃ©part. L'occasion aussi de resserrer les liens au niveau du groupe.

Â

Portraits d'espoirs par l'entraÃ®neur

Thibaut Baronian, Tib, a un gros potentiel mais il a eu du mal Ã l'exploiter jusqu'Ã prÃ©sent dans un physique plus fragile. Il va nous en claquer une grosse cette annÃ©e, c'est sÃ»rÂ ! Ce qui m'impressionne le plus chez lui c'est son mental. Il ne lÃ¢che rienÂ ! Il finit toutes ses courses allongÃ© derriÃ¨re la ligne d'arrivÃ©e pour essayer de rÃ©cupÃ©rer... en parfait fondeurÂ ! On en rigole souventÂ !

Â

Guillaume Beauxis, Guigui, c'est le tueur du groupe... en compÃ©titionÂ ! Un gars charmant, discret mais lorsqu'il a le dossard il ne se pose pas de questions. Sa maturitÃ© est grande dans ce domaine, c'est aussi pour Ã§Ã que c'est lui aujourd'hui qui a les rÃ©sultats les plus probants au sein du team. Physiquement, il est assez impressionnant car il a une foulÃ©e qui ne se dÃ©lite pas au fil des kilomÃ¨tres. On le surnomme aussi Robocop. Il

me fait beaucoup penser Ã Thomas LorblanchetÂ !

Â

Sacha Devillaz, Sacha, c'est le petit nouveau de cette annÃ©e. Tout le monde le connait bien dans le team car depuis la sÃ©lection Ã l'automne 2011, il est toujours restÃ© en contact avec nous. Je l'appelle le ''bÃ»cheron''Â ! C'est une force de la nature. Il a un gros potentiel physique c'est Ã©vident mais il faudra qu'il le retranscrive complÃ¨tement dans la pratique trail. Il est neuf comme coureur, c'est celui qui a peut-Ãªtre le moins d'expÃ©rience dans ce sport mais il apprend viteÂ !

Â

Fabien Nabias, Nabi, c'est la force tranquille du groupe. Discret mÃªme si c'est pas le dernier Ã chambrer les copains. Sportivement, il est plus Ã l'aise dans un registre course nature-trail court. Mais il envie d'aller vers des plus longues distances. Son apprentissage va se poursuivre cette annÃ©e dans ce domaine sans renier ses qualitÃ©s naturellesÂ !

Â

RÃ©actions d'espoirs aprÃ¨s stage

Â

Thibaut Baronian

Quel bonheur de se retrouver tous en stageÂ ! Les conditions Ã©taient idÃ©ales avec un grand soleil, du chaud et de la bonne humeur. Parfait pour relancer la motivation aprÃ¨s un hiver difficile au niveau climatiqueÂ ! Hormis le fait d'avoir couru sur de superbes sentiers oÃ¹ on en a pris plein la vue, je crois que les repas du midi, en short, tee shirt, sur la terrasse ensoleillÃ©e de notre gÃ®te a Ã©tÃ© le moment le plus agrÃ©able. Ce stage nous a permis de nous retrouver, Fabien, Guillaume Chris et le dernier du groupe Sacha. C'est bon, on l'accepte! L'occasion de discuter de la saison Ã venir et de se faire un peu mal aux jambes sur le parcours du Ventoux, premier objectif commun du team. L'ambiance a Ã©tÃ© parfaite et c'est vraiment important, surtout Ã l'approche de la saison. De mon cÃ´tÃ©, cela fait du bien de voir qu'Ã la sortie de l'hiver les jambes rÃ©pondent bien. C'est certain, la pression est prÃ©sente avant chaque course, on sera encore plus attendu que l'an dernier, mais je n'y pense pas du tout. J'ai appris, au ski de fond, Ã prendre du recul par rapport Ã Ã§a. Le plaisir avant tout, et tant mieux si les rÃ©sultats suiventÂ !

Â

Guillaume Beauxis

Ce stage assez court mais trÃ¨s intense me laissera de bons souvenirs. Le soleil a Ã©tÃ© au rendez-vous et aprÃ¨s ces longs mois d'hiver Ã§a fait vraiment du bien au moralÂ ! Mon meilleur souvenir restera l'arrivÃ©e au sommet du Ventoux encore enneigÃ©. Je ne l'avais vu qu'Ã la tÃ©lÃ©vision lors du tour de FranceÂ ! En vrai c'Ã©tait magique... Le gÃ©ant de Provence combine des paysages et des points de vue remarquables. nous avons Ã©voluÃ© sur le parcours du trail du Ventoux et effectuÃ© un bon bloc d'entraÃ®nement avec presque 8 h de sport, 60 km et 3600 m positifs. Le tout dans une super ambiance qui nous a permis de renforcer encore davantage les liens qui nous unissent et aussi de connaÃ®tre un peu mieux le dernier arrivÃ© dans l'Ã©quipeÂ : Sacha. On a partagÃ© beaucoup de bons moments et chacun est reparti de son cÃ´tÃ© boostÃ© pour toute la saisonÂ ! Appartenir au team espoir Salomon amÃ¨ne forcÃ©ment un peu de pression au dÃ©part d'un trail.

Comme on est jeune le team nous laisse le temps de progresser mais attend tout de mÃªme quelques rÃ©sultats sportifs de notre part et surtout que l'on s'intÃ¨gre parfaitement dans la communautÃ© trail running. C'est avant tout beaucoup de plaisir, il faut en profiter au maximum.

Â

Sacha Devillaz

J'attendais ce stage depuis un bon moment, je suis descendu de mes montagnes enneigÃ©es pour une parenthÃ¨se estivale. J'ai troquÃ© ma tenue de "rouge moniteur" pour le short et le tee-shirt, avec l'idÃ©e de me vider la tÃªte et de profiter Ã fond de ce stage dans une rÃ©gion que je ne connaissais pas. C'Ã©tait l'occasion de se retrouver car nous ne sommes pas trÃ¨s proches gÃ©ographiquement mais je sens qu'il y a une rÃ©elle cohÃ©sion entre nous, une bonne bande de potes. Que du plaisir de retrouver Thibaut, avec qui j'ai dÃ©jÃ passÃ© 5 ans au groupe rÃ©gional du ComitÃ© Mont-Blanc de ski de fond. Je me sens trÃ¨s Ã l'aise, aussi avec Guillaume et Fabien, nous avons les mÃªmes passions, les mÃªmes envies. Heureux aussi de retrouver le coach Christophe avec qui je communique le plus souvent par internet ou tÃ©lÃ©phone alors que c'est lui qui m'envoie courir tous les jours. Appartenir au team espoir Salomon ne me donne pas plus la pression, porter les couleurs d'une Ã©quipe et courir pour elle est justement une grande source de motivation. Ce stage est en quelque sorte un top dÃ©part qui me rappelle Ã l'ordre pour me dire que Ã§a y est, la saison commence.

Â

Fabien Nabias

Nous avons passÃ© de trÃ¨s bons moments et j'ai pu dÃ©couvrir des paysages magnifiques. Nous avons fait des kilomÃ¨tres et vÃ©cu de trÃ¨s bons moments aprÃ¨s les entraÃ®nements, avec dÃ©gustation de produits locaux de chacun. Le tout dans une bonne ambiance. Parmi les instants amusants celui oÃ¹ Ã©tions avec Sacha dans un atelier de pliomÃ©trie avec une ligne de chambres Ã air. L'une a lÃ¢chÃ©. Il s'est retrouvÃ© Ã moitiÃ© par terre et moi avec un beau claquement sur la fesse droite.

Ce stage m'a permis de faire mes premiÃ¨res sorties longues depuis ma blessure au genou. Je suis trÃ¨s content de l'avoir bien encaissÃ© sans aucune douleur. J'espÃ¨re qu'il va me permettre de retrouver des bonnes sensations rapidement, mais je reste tout de mÃªme prudent avec mon genou. Ce stage a renforcÃ© encore nos relations. Nous ne sommes pas seulement des collÃ¨gues de team, mais aussi une bande de copains. Je suis vraiment content d'Ãªtre dans ce team espoir Salomon. Une opportunitÃ© de progresser dans ma discipline, d'Ãªtre bien suivi Ã l'entraÃ®nement et de participer Ã de grandes courses partout en France et Ã l'Ã©tranger. Tout cela peut que nous tirer vers le hautÂ !

Â

Photo Robert Goin

