Trail du Ventoux team Salomon puissance 7
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 13/3/2013 18:39:21

Dimanche 24 mars ouverture de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag 2013 sur le trail du Ventoux. Le 46 km comptera pour le classement femmes et hommes et le 26 km pour le classement espoir. Depuis le 6 dÃ©cembre les inscriptions sont closes et le nombre annoncÃ© de trailers franÃ§ais et Ã©trangers de haut niveau particuliÃ¨rement Ã©levÃ©. Parmi les engagÃ©s du 46 km, Julien Chorier, Michel Lanne, Andy Symonds, team Salomon, ont dÃ©jÃ disputÃ© ce trail et Andy Symonds l'a remportÃ© en 2012. Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz, Fabien Nabias, team espoir Salomon, vont le dÃ©couvrir. Ils parlent de ce trail en gÃ©nÃ©ral et de leur Ã©tat d'esprit particulier en l'abordant.

Â

Julien Chorier

Le cÃ´tÃ© mythique du sommet du Ventoux ainsi que l'organisation sans faille et conviviale ont rendu cet Ã©vÃ©nement incontournable Ã mes dÃ©buts de saison. J'ai Ã©tÃ© sur toutes les Ã©ditions depuis que je cours dont deux fois sans dossard pour encourager les copains. J'ai terminÃ© deuxiÃ¨me en 2009.

J'ai orientÃ© mon dÃ©but de saison avec un peu plus de volume que les autres annÃ©es au dÃ©triment de la vitesse. L'objectif est d'Ãªtre prÃªt pour les 160 km de l'Ultra trail Mont Fuji fin avril. Je viens donc sur le trail du Ventoux pour parfaire ma prÃ©paration. Le plateau exceptionnel prÃ©sent au dÃ©part va rendre la course trÃ¨s intÃ©ressante et donnera un bon indicateur de l'Ã©tat de forme de dÃ©but d'annÃ©e. Je vais essayer de m'accrocher le plus possible au wagon de tÃªte avant que 2 Ã 3 oiseaux du Ventoux prennent leur envol ! Ce trail sera surtout l'occasion de retrouver de nombreux collÃ¨gues du team Salomon et les autres aprÃ¨s un hiver Ã se prÃ©parer chacun de son cÃ´tÃ©.

Â

Michel Lanne

Le Ventoux est une montagne emblÃ©matique de par sa beautÃ©, son isolement et le cÃ´tÃ© mystique de son sommet. Il a souvent Ã©tÃ© le thÃ©Ã¢tre de superbes exploits sportifs, tous sports confondus. Pour moi, le trail du Ventoux est une Ã©vidence dans le calendrier du trail FranÃ§ais. Le parcours est magnifique avec de superbes points de vue Ã 360 degrÃ©s. Le dÃ©nivelÃ© est important avec presque 2000 mÃ¨tres positifs d'un seul trait jusqu'au sommet, tout cela dans de la caillasse qui rend le parcours bien technique. Le retour est vraiment compliquÃ© avec des alternances de montÃ©es et de descentes. Une horreur pour les cuisses!

J'ai Ã©tÃ© sÃ©duit par ce parcours que j'ai dÃ©couvert en 2012. Il est trÃ¨s exigeant et m'a bien fait souffrir! J'Ã©tais trÃ¨s mal prÃ©parÃ© et je suis donc passÃ© Ã cÃ´tÃ© de ma course avec une 8Ã¨me place vraiment dÃ©cevante! Sur le Ventoux, il n'est pas possible de tricher. Si l'on n'est pas bien, on ramasse!

Cette annÃ©e, le trail du Ventoux est mon premier objectif. J'ai effectuÃ© un gros travail hivernal pour essayer d'Ãªtre en forme et j'ai vraiment Ã cÂœur de prendre ma revanche sur le GÃ©ant de Provence. Je pense que je suis assez bien prÃ©parÃ© pour me faire plaisir et tout donner. La motivation est Ã bloc, il n'y a plus qu'Ã

envoyer. Mais cette annÃ©e encore, la concurrence sera sÃ©vÃ¨re et il faudra Ãªtre trÃ¨s fort pour espÃ©rer rentrer dans le top 5.

Â

Andy Symonds

GrÃ¢ce au vÃ©lo le Mont Ventoux est connu dans le monde entier. Mais ce que trÃ¨s peu savent, c'est que c'est beaucoup plus rapide, et plus joli d'ailleurs, de le monter Ã pied ! Cependant, le parcours du trail ne trace pas une ligne directe jusqu'au sommet. Il suit des petits sentiers qui montent doucement jusqu'au point culminant. Cette annÃ©e la montÃ©e est particuliÃ¨rement roulante et la seule chose qui pourra obliger des pauses "marche" sera la neige. Neige, soleil, vent... la mÃ©tÃ©o reste la grande inconnue sur ce dÃ´me solitaire. Oui on est dans le sud, mais les conditions restent celles de la haute montagne.

Ce n'est pas la peine de mentir, malheureusement je n'aborde pas le trail dans le mÃªme Ã©tat que l'an dernier. La motivation est lÃ , mais les jambes ne suivent pas encore. RetardÃ© dans ma prÃ©paration par une blessure ennuyeuse et frustrante, ma forme est trÃ¨s moyenne en ce dÃ©but mars. Pour le moment, ma motivation vise plutÃ´t Ã me dÃ©barrasser de ce problÃ¨me qu'Ã un rÃ©sultat particulier.Â

Â

Thibaut Baronian

Ce trail attire beaucoup de coureurs car il est, je pense, idÃ©alement placÃ© gÃ©ographiquement et dans sa date. C'est un vrai trail de montagne qui lance la saison. Son parcours est aussi un atout majeur. Une course difficile aprÃ¨s l'hiver par sa technicitÃ© et son dÃ©nivelÃ©, il va falloir Ãªtre fort ! Je l'aborde avec une bonne prÃ©paration hivernale et une bonne forme Ã confirmer le 24 mars ! Ce trail s'inscrit dans la Cup Salomon et c'est en partie pour cela que je l'ai cochÃ© au calendrier. Ce sont aussi les terres natales de mes parents et grand parents, toute la famille sera lÃ . Une motivation supplÃ©mentaire pour essayer de bien faire.

Â

Guillaume BeauxisÂ

Ce trail est le premier gros rendez-vous de la saison. Je pense que son succÃ¨s est dÃ» avant tout Ã son sommet. Lorsqu'on le voit en photo oÃ¹ Ã la tÃ©lÃ©vision on se ditÂ : je veux monter lÃ -haut en courantÂ ! Nous avons reconnu le parcours en stage avec le team espoir dÃ©but mars. C'est un trail long, difficile, avec un dÃ©nivelÃ© important et les conditions mÃ©tÃ©orologiques peuvent Ãªtre trÃ¨s changeantes. Cette annÃ©e pour corser encore un peu plus la difficultÃ© il risque d'y avoir pas mal de neige sur la partie sommitale.

Cet hiver, j'ai fait une bonne saison de ski alpinisme avec beaucoup plus de dÃ©nivelÃ© que l'an passÃ©, par contre mon kilomÃ©trage en course Ã pied est moins important. J'ai aussi pas mal travaillÃ© musculairement car les saisons sont longues et je veux essayer d'Ã©viter de me blesser comme fin 2012. Je suis parti en vacances au Chili les deux premiÃ¨res semaines de fÃ©vrier avec mes parents pour rejoindre ma sÂœur qui fait ses Ã©tudes lÃ -bas. On aÂ beaucoup randonnÃ©. Depuis j'ai attaquÃ© un bon bloc de travail pour Ãªtre en forme le 24 mars avec du seuil, des sorties longues et deux trails courts en guise de prÃ©paration: Je monte en puissance et j'espÃ¨re Ãªtre au rendez-vous pour cette Ã©preuve. Mon Ã©tat d'esprit est toujours le mÃªme au dÃ©part d'une course : tout donner, faire le maximum pour ne pas avoir de regrets. Bonne fin de prÃ©paration Ã tous les engagÃ©s et Ã trÃ¨s vite sur les contreforts du Ventoux !

Â

Sacha Devillaz

Le Mont Ventoux est un sommet relativement connu en France, le trail se dÃ©roule Ã cheval entre l'hiver et le printemps, je pense que c'est lÃ que s'explique son succÃ¨s. Pour les coureurs comme moi qui habitent les hautes montagnes enneigÃ©es, c'est la pÃ©riode oÃ¹ l'on commence Ã ranger les skis. La vraie saison de trail dÃ©marre et tout le monde a les crocs, d'oÃ¹ la liste de concurrents qui fait assez mal aux yeux. Il y aura de la bagarre. J'ai Ã©galement inscrit cette course sur mon agenda car elle compte pour le classement de la National Cup. Beaucoup de "cadors" seront prÃ©sents, ce sera l'occasion de me situer. Mis Ã part un stage dÃ©but mars au Ventoux, je cours depuis dÃ©cembre uniquement sur la route ou sur la neige et j'ai hÃ¢te d'y Ãªtre. Ce sera mon premier trail sous les couleurs du team espoir Salomon, alors c'est sÃ»r que je suis ultra-motivÃ©. Je sais que Ã§a va Ãªtre trÃ¨s dur pour moi et je pense que tout va se jouer sur la rÃ©sistance dans les derniers kilomÃ¨tres. Je sors rÃ©cemment de blessure mais je serai au rendez-vous et prÃªt le 24 mars, je ferai le mieux possible comme d'habitude mais actuellement mon regard passe aussi par dessus le Mont Ventoux. Il y a encore beaucoup de rendez-vous prÃ©vus aprÃ¨s, ce n'est que le commencement de ma saison de trail 2013 qui s'annonce plutÃ´t bien.

Â

Fabien NabiasÂ

AprÃ¨s avoir reconnu le parcours on se rend compte que les paysages du Ventoux sont magnifiques, le tracÃ© emprunte beaucoup de monotraces c'est vraiment sympa. On Ã©volue sur diffÃ©rents terrains avec des parties trÃ¨s techniques et il faut mÃªme s'attendre Ã trouver de la neige. Le parcours est tracÃ© sur un terrain montagneux. Tout ce que j'aime ! La rÃ©putation de ce trail et le niveau de ses coureurs sont encore une motivation supplÃ©mentaire.

Physiquement, je suis actuellement plutÃ´t en phase de reprise aprÃ¨s une tendinite Ã un genou. Le stage du Ventoux m'a fait un grand bien. Je pense et espÃ¨re pouvoir retrouver de bonnes sensations d'ici le 24 mars mÃªme si le dÃ©lai est court. Je suis trÃ¨s motivÃ© pour ce trail d'autant plus que nous jouons un classement par Ã©quipe pour la Cup Salomon avec Karine Sanson, Thibaut et Guillaume. Je conseille ce trail Ã tous les passionnÃ©s, avant mÃªme de l'avoir fait, je suis dÃ©jÃ persuadÃ© qu'il vaut le dÃ©tour !

Â

http://trailduventoux.fr

Â

PhotosÂ : Robert Goin



