National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag : Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis et Fabien Nabias sur le podium avant le trail de GuerlÃ©dan les 18 et 19 mai

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 10/5/2013 6:10:11

Les 18 et 19 mai, quinziÃ¨me Ã©dition du trail de GuerlÃ©dan autour de l'abbaye de Bon-Repos Ã Saint-Gelven dans les CÃ´tes d'Armor. Samedi 750 trailers s'aligneront sur le 23 km et 450 autres ont choisi le 13 km. Dimanche, Ã©preuve reine, avec 900 trailers, nombre volontairement limitÃ©, au dÃ©part du 58 km femmes et hommes, retenu pour troisiÃ¨me Ã©tape de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag. Une Ã©tape clÃ© puisque sur les cinq programmÃ©es, les trois meilleurs rÃ©sultats sont pris en compte.

Â

Karine Sanson, team Salomon Traid Bouliac SP, leader actuelle et vainqueur de la Cup 2012 et 2011 sera au dÃ©part. *" Mon objectif est Ã©videmment de marquer le plus de points possibles pour la Cup.* Cette Ã©tape s'inscrit aussi dans le cadre de ma prÃ©paration du 170 km de l'Ultra Andorra. Mon atout Ã GuerlÃ©dan est sans doute le profil qui ressemble Ã mon terrain d'entraÃ®nement rive droite de Bordeaux et mon point faible sera mon manque de fraÃ®cheur. Je devrai bien gÃ©rer ma rÃ©cupÃ©ration avant la course afin d'arriver la moins fatiguÃ©e possible, mais je suis confiante car l'enchaÃ®nement des sorties longues depuis janvier a permis Ã mon corps de plutÃ´t bien encaisser les kilomÃ¨tres et Ã ce jour tout va bien. Je laisserai le plaisir de courir sur du "plutÃ´t roulant" me guider ! Je connais le parcours pour Ãªtre dÃ©jÃ venue et apprÃ©cie tout particuliÃ¨rement l'accueil chaleureux des Bretons! J'y reviens avec joie et enthousiasme!"

Â

Des4 espoirs du team Salomon prÃ©sents sur l'Ã©tape de GuerlÃ©dan. Sacha Devillaz est le seul Ã n'avoir jamais couru en Bretagne. "*Pour l'instant, tout va bien. J'apprÃ©hende dorÃ©navant de parler de ma forme Ã l'avance. Quatre jours avant le LUT, tout allait bien. Je suis alors tombÃ© malade et j'ai Ã©tÃ© contraint Ã dÃ©clarer forfait ! Je suis en vacances aprÃ¨s une longue saison de moniteur de ski alpin et entraÃ®neur de ski de fond nordique et je consacre la plupart de mon temps Ã mon entraÃ®nement trail afin d'arriver prÃªt Ã GuerlÃ©dan. Un peu frustrÃ© de voir mes trois potes du team en haut du tableau et de me chercher beaucoup plus bas, je suis ultra motivÃ© pour tenter de les rejoindre. C'est sÃ»r que le relief de la Bretagne n'est pas trÃ¨s similaire Ã celui dont j'ai l'habitude Ã Vallorcine mais j'ai hÃ¢te d'y Ãªtre. Mis Ã part les crÃªpes, je pars en terre inconnue !"*

Â

Thibaut Baronian a dÃ©marrÃ© la saison tambour battant et sera comme Sacha prÃ©sent sur les trois prochaines Ã©tapes. " *Je n'ai jamais couru Ã GuerlÃ©dan, mais Ã§a sera ma deuxiÃ¨me sortie en terre Bretonne, aprÃ¨s la finale de la Cup l'an dernier Ã Belle Ã®le en Mer. Je garde un bon souvenir de cette aventure avec une course trÃ¨s exigeante. Je pense que le trail de GuerlÃ©dan ne sera pas facile non plus d'aprÃ¨s ce que mes collÃ¨gues m'ont dÃ©jÃ racontÃ©. J'espÃ¨re que je continuerai dans la lancÃ©e de mon bon dÃ©but de saison. Vivement le plaisir de retrouver la Bretagne ! "*

Â

Fabien Nabias et Guillaume Beauxis feront l'impasse sur l'Ã©tape du Marathon du Mont-Blanc et seront engagÃ©s, presque Ã domicile, Ã la derniÃ¨re sur le Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es. Fabien a gagnÃ© en 2012 le 45 km de Belle-Ile-en trail. "*Ma forme actuelle est bonne, je me sens trÃ¨s bien en ce moment! J'ai hÃ¢te de dÃ©couvrir le trail de GuerlÃ©dan et son environnement. Le classement provisoire de la Cup me motive beaucoup pour GuerlÃ©dan et pour la suite de la saison. Je souhaite que la Bretagne me rÃ©ussisse autant que l'an passÃ© ! "*

Â

Guillaume a terminÃ© premier en 2012 du 58 km de GuerlÃ©dan. " L'an dernier, ma victoire Ã GuerlÃ©dan fut la plus belle. Je suis vraiment trÃ¨s fier d'avoir accrochÃ© cette course Ã mon palmarÃ¨s, Tous les Bretons aimeraient la remporter un jour et seulement trois traileurs "Â montagnardsÂ " ont rÃ©ussi Ã l'inscrire Ã leur palmarÃ¨s : SÃ©bastien Sxay, 2003, Thomas Lorblanchet, 2007 et moi-mÃªme. Le parcours est trÃ¨s exigeant. Sur son dÃ©but trÃ¨s roulant on a envie d'envoyer mais vaut mieux garder des forces avant un fin vraiment usante. Une succession de courtes montÃ©es et descentes qui au bout d'un moment font mal aux jambes. AprÃ¨s un dÃ©but de saison avec des sensations moyennes ma forme commence Ã revenir doucement et les distances comme GuerlÃ©dan me conviennent mieux... J'espÃ¨re Ãªtre au rendez-vousÂ !"

Â

Qui parmi les espoirs du team Salomon sera en tÃªte du classement provisoire de la Cup le 19 mai ? difficile Ã dire. Deux Ã©lÃ©ments sont dÃ©jÃ certains, chacun d'eux va tout donner pour prÃ©server ou amÃ©liorer sa position et Ã l'arrivÃ©e ils fÃ©liciteront le mieux placÃ©. Rivaux pendant la course Fabien, Guillaume, Thibaut et Sacha, restent avant tout des copains.

Â

Deux questions Ã Bernard Gautier

Â

Bernard Gautier prÃ©side l'Association Corlay Sport Nature qui organise le trail de GuerlÃ©dan. Il s'occupe de ce trail depuis son origine, ainsi que deux autres membres de l'association dont le premier prÃ©sident, Philippe Boscher.

Â

Quelles sont les caractÃ©ristiques communes aux trails Bretons ?

Par opposition Ã une course de montagne, oÃ¹ le coureur se trouve parfois au pied de 1000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© Ã avaler d'une seule traite, les trails en Bretagne sont composÃ©s d'une multitude de petites montÃ©es qui ne dÃ©passent jamais les 100 Ã 150 mÃ¨tres, de descentes et autres relances. En Bretagne, il est bien plus difficile de trouver le bon rythme sur un parcours avec une succession de petites cÃ´tes. Ainsi, sur GuerlÃ©dan le tracÃ© de 58 km comporte un dÃ©nivelÃ© de 2200 Ã 2300 mÃ¨tres, avec 35 montÃ©es plus ou moins longues.

Â

Quels sont les ingrÃ©dients de la rÃ©ussite du trail de GuerlÃ©dan?

Le parcours et le site de l'abbaye de Bon Repos sont les pierres angulaires de sa rÃ©ussite. Les tracÃ©s permettent de dÃ©couvrir un riche patrimoine mais aussi un lac, des landes, ardoisiÃ¨res, forÃªts, chemins des bords du lac, le tout sur moins de 1 km de bitume. L'autre ingrÃ©dient du succÃ¨s du trail de GuerlÃ©dan est de conserver une envie intacte de partager un moment intense avec tous les participants, mais Ã©galement avec l'ensemble des bÃ©nÃ©voles dont certains sont de la premiÃ¨re Ã©dition. Pour autant nous n'avons pas l'exclusivitÃ© sur ces deux premiers points. Notre particularitÃ© vient de l'offre d'animations gratuites mises en place sur le site de l'abbaye de Bon Repos. Nous proposons une douzaine d'animations diffÃ©rentes : grimpe d'arbres, canoÃ«, pÃªche Ã la ligne, tir Ã l'arc, sarbacane, balade en calÃ¨cheâ€¦ Ce projet d'animations sport nature est Ã mettre Ã l'initiative de nos collectivitÃ©s locales et notamment du Conseil GÃ©nÃ©ral des CÃ´tes-d'Armor. Ainsi, le public n'est pas constituÃ© uniquement de traileurs mais de toute la famille : enfants, parents, grands-parents.

Â

Quelle est la nouveautÃ© majeure cette annÃ©e?

Pour la premiÃ¨re fois, nous allons mettre en Âœuvre un suivi GPS avec 18 balises pour suivre la course sur internet, mais aussi sur le site de Bon Repos sur un grand Ã©cran dÃ©diÃ© Ã cet effet. Sur le principe du volontariat, les balises seront positionnÃ©es sur le bras des principaux favoris. Nous espÃ©rons ainsi apporter une attraction nouvelle sur le site d'arrivÃ©e.

Â

Les grosses pointures annoncÃ©es sur le 58 km

Â

Dames

Elise Caillet (team Atlas Endurance Shop Rennes). Sylvie HascoÃ«t (T3Team). Annick Saives (Avenir de Mortain). Karine Sanson (team Salomon Traid Bouliac SP). Christine Tarbis (Esprit Trail Anjou). MÃ©lanie Toullec (Running conseil-Humblezh). RÃ©gine Tuarze (Landaul)...

Â

Hommes

Thierry Breuil (team Kalenji). Laurent JaffrÃ© (team Humblezh). Vivien Laporte (Bruz AthlÃ©tisme). FrÃ©dÃ©ric Laureau (team Atlas Endurance Shop Rennes). Thierry Le Floch (Courir Ã ChÃ¢teaulin). David Pasquio (QuÃ©ven athlÃ©tisme). Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz et Fabien Nabias (team espoir Salomon). FrÃ©dÃ©ric Cantin, Brice Dijoux, Philippe Kerbaol, Julien Lecoq, JÃ©rÃ´me Lucas (team Opel CÃ´tes-d'Armor).

Â

Le programme 18 et 19 mai

Abbaye de Bon Repos dÃ©parts. Samedi : 13 km Ã 14 heures, 23 km Ã 16 h 30. Dimanche 58 km Ã 8 h 30, Duo Ã 8 h 45, Canitrail Ã 9 heures.

Le village ouvre ses portes samedi et dimanche de 10 Ã 18 heures. Initiation gratuite Ã diverses pratiques sportivesÂ : mur d'escalade, accrobranche, canoÃ«-kayak, balades Ã poney, pÃªche Ã la ligne, course d'orientation, randonnÃ©e pÃ©destre et marche nordique, trial / VTT, tir Ã l'arc, balades gratuites. Restauration sur place.

Ateliers pÃ©dagogiques de dÃ©couverte pour les enfants, sur prÃ©sentation de ticket. Ouvert samedi de 14 Ã 19 heures et dimanche de 10 Ã 19 heures

RandonnÃ©es pÃ©destres libres sur sentiers balisÃ©s ouvert Ã tous. 3 boucles de 5, 10 et 20 km avec dÃ©couverte des landes du Liscuis et de la forÃªt de QuÃ©nÃ©can. 3 Euro par personne. Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Samedi, dÃ©part libre Ã partir de 13 h 30. dimanche Ã partir de 9 h 30.

Course d'orientation, initiation sur le site de Bon Repos. Championnat de Ligue de Bretagne de moyenne distance. Toutes catÃ©gories. DÃ©part sur la route de Bon Repos-Sainte-Brigitte. Inscriptions non-licenciÃ©s sur place. Parcours ouvert Ã tous.

Â

http://www.salomonendurance.com et http://www.traildeguerledan.com

Â

CrÃ©dit photo StÃ©phane Bon-Mardion


Trail de Guerlédan 2012