***Trail des Aiguilles Rouges : Michel Rabat sur le terrain de Sacha Devillaz***

**AprÃ¨s course**

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 24/9/2013 17:40:00

Dimanche 29 septembre, entre Chamonix et Vallorcine, septiÃ¨me Ã©dition du Trail des Aiguilles Rouges. Cette course de montagne, organisÃ©e par le Chamonix Mont-Blanc Marathon, clÃ´ture la fin de saison trail chamoniarde. Le parcours trÃ¨s technique, a une longueur de 50 km et un dÃ©nivelÃ© positif d'environ 4050 mÃ¨tres. Il offre un magnifique panorama sur le massif du Mont-Blanc et traverse les rÃ©serves naturelles de Passy et des Aiguilles Rouges. Depuis l'an dernier, histoire de rendre la course plus accessible et l'ouvrir aux cadets et juniors, le Trail des Aiguilles Rouges appelÃ© aussi TAR a un petit frÃ¨re : le P'tit Trail des Aiguilles Rouges, 15,1 km et 1154 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif, entre ArgentiÃ¨re et Vallorcine.

Â

Il y a longtemps que la liste des engagÃ©s des deux trails est close. Parmi les traileurs qui ont rÃ©ussi Ã  dÃ©crocher un dossard sur le 50 km : Michel Rabat, team Salomon et Sacha Devillaz, team Salomon espoir. Point commun : aucun des deux n'a encore participÃ© au trail des Aiguilles Rouge. Grosse diffÃ©rence : Sacha habite Ã  un kilomÃ¨tre de la ligne d'arrivÃ©e et connait le tracÃ©, Michel va le dÃ©couvrir.

Â

En 2013 le Perpignanais Michel Rabat a remportÃ© le trophÃ©e du Grand Vignemale, le championnat du Canigou, le 30 km du trail du Balcon d'Azur, le 20 km du trail des Citadelles et le trail des Collines du Diable Ã  Cahors. Il a terminÃ© 18Ã¨me Ã  ZÃ©gama.

Â

Michel Rabat, 30 ans est maraÃ®cher et vigneron, Ã  VinÃ§a dans les PyrÃ©nÃ©es Orientales. "*Le travail se calme un peu dans les champs et j'ai pu prendre le temps de faire des belles sorties en montagne. En ce moment, le plaisir est lÃ  et les sensations sont bonnes. C'est extra pour le mental. Mon objectif principal sur le trail des Aiguilles Rouges est de redÃ©couvrir cette belle vallÃ©e de Chamonix que je ne connais trÃ¨s mal. J'y suis venu il y a quelques annÃ©es pour faire le sommet du Mont-Blanc et j'avais un peu couru dans les environs. Ce trail va me permettre de voir comment je me sens sur un 50 km. C'est une nouvelle expÃ©rience pour moi, je n'ai jamais dÃ©passÃ© les 44 km, ni fait une course avec 4000 m de dÃ©nivelÃ© positif. Le parcours assez cassant et technique, devrait me plaire. J'espÃ¨re Ãªtre bien le jour J et pouvoir me battre pour le podium. J'ai dÃ©jÃ  un peu regardÃ© le profil du tracÃ© sur le site internet de la course et vais l'examiner plus en dÃ©tail juste au dernier moment. Je vais Ã©galement essayer de reconnaÃ®tre la veille une partie du tracÃ©. Peut-Ãªtre la fin du parcours* . "

Â

Chamoniard de naissance Sacha Devillaz, 24 ans, rÃ©side Ã  Vallorcine. Il a terminÃ© 3Ã¨me de la National Trail Running Cup 2013. "*Je connais moins la premiÃ¨re partie du TAR jusqu'Ã  l'Aiguillette des Houches pour n'y Ãªtre allÃ© que trÃ¨s peu de fois. En revanche, Ã  partir du BrÃ©vent, tout le parcours emprunte mes terrains de jeu rÃ©guliers. La traversÃ©e du BrÃ©vent jusqu'Ã  l'Index offre une vue exceptionnelle sur les Aiguilles de Chamonix et une succession de montÃ©es et descentes, avec pas mal de sections en plat montant bien casse-pattes. La*

*longue descente jusqu'Ã  ArgentiÃ¨re n'est pas trÃ¨s technique dans l'ensemble et assez rapide, ce qui rend d'autant plus terrible la remontÃ©e jusqu'au Tour en faux plat montant. Arriver Ã  courir dans ce secteur sera plus compliquÃ©. La derniÃ¨re montÃ©e Ã  l'Aiguillette des Posettes n'est pas trÃ¨s longue mais dÃ©marre sur un gros pourcentage. La descente sur Vallorcine se divise en deux tronÃ§ons. Le premier trÃ¨s technique dans la caillasse jusqu'au col des Posettes. Le deuxiÃ¨me dÃ©marre sur la piste forestiÃ¨re et emprunte ensuite un sentier en longues traversÃ©es dans le couloir des Posettes, qui permet de descendre rapidement en allongeant un maximum. De toute faÃ§on, Ã  ce moment-lÃ , il n'y a plus aucune raison de marcher, il faut courir Ã  fond jusqu'Ã  l'arrivÃ©e !* "

Â

Ces derniÃ¨res semaines, Sacha Devillaz, avec l'aide de son coach Christophe MalardÃ©, a ciblÃ© son entraÃ®nement sur le TAR. ". *Je pense avoir fait une trÃ¨s bonne prÃ©paration incluant des courses comme le Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es et le Redbull ElÃ©ments. J'ai beaucoup appris cette saison sur moi-mÃªme et mes capacitÃ©s, j'ai davantage confiance. Ce n'est pas tous les jours que je passe une ligne d'arrivÃ©e Ã  Vallorcine alors c'est sÃ»r qu'un top 3 serait le bienvenu. AprÃ¨s mÃ©fiance, car je sais qu'il y aura pas mal de coureurs qui connaissent le parcours et ont un bon pied montagnard. Rien n'est jouÃ© Ã  l'avance, il va falloir serrer les dents. La plupart des spectateurs et des bÃ©nÃ©voles sont des gens qui me connaissent et se sentir encouragÃ© par des proches et une grande source de motivation supplÃ©mentaire.*"

Â

Sacha Devillaz sait aussi que courir Ã  domicile peut Ãªtre aussi synonyme de pression supplÃ©mentaire. Il en a fait l'expÃ©rience cette annÃ©e sur le Marathon du Mont-Blanc. "*Je savais que j'Ã©tais attendu au tournant. Je suis de nature assez dÃ©tendue, j'ai beaucoup de mal Ã  prendre les choses vraiment au sÃ©rieux. Pourtant, je me suis mis une espÃ¨ce de sale pression, comme une envie de rendre des comptes. Ce qui m'a valu de complÃ¨tement rater ma course et de n'Ã©prouver aucun plaisir. Ma force rÃ©side peut Ãªtre justement dans le fait d'Ãªtre relax au dÃ©part. Je pense avoir retenu la leÃ§on*."

**Â**

Programme

Samedi 28 septembre

14 heures Ã  18 heures, remise des dossards pour le TAR et P'tit TAR Ã  Chamonix (aire de dÃ©part, devant la Mairie).

18 h 30 Ã  20 h 30 Rice party Ã  l'UCPA de Chamonix.

**Â**

Dimanche 29 septembre

3 h 15 Ã  4 heures, remise des dossards pour le TAR Ã  Chamonix (aire de dÃ©part).

4 h 15 briefing TAR (aire de dÃ©part).

4 h 30 dÃ©part TAR Place du Triangle de l'AmitiÃ©, Chamonix.

6 h 30 Ã  7 h 30 remise des dossards pour le P'tit TAR Ã  ArgentiÃ¨re (aire de dÃ©part).

7 h 45 briefing P'tit TAR (aire de dÃ©part).

8 heures dÃ©part P'tit TAR mairie d'ArgentiÃ¨re.

DÃ¨s 9 h 30 1Ã¨res arrivÃ©es P'tit TAR Ã  Vallorcine, buvette, petite restauration, tartiflette gÃ©ante.

DÃ¨s 11 heures 1Ã¨res arrivÃ©es du TAR Ã  Vallorcine, buvette, petite restauration, tartiflette gÃ©ante.

14 heures remise des prix du P'tit TAR.

16 heures remise des prix TAR.

18 heures derniÃ¨res arrivÃ©es du TAR.

Â

Contacts : http://www.aiguillesrouges.fr

CrÃ©dit photo : Â Akunamatata *www.photossports.com*

