Championnats de France de trail : Michel Lanne motivÃ© et presque Ã domicile

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 1/10/2013 5:29:44

Dimanche 6 octobre, Gap accueille sur deux des tracÃ©s du trail Gapen'Cimes, les premiers championnats de France de trail. Ils sont organisÃ©s par la FÃ©dÃ©ration franÃ§aise d'athlÃ©tisme en partenariat avec la ville de Gap et le club Gap Hautes-Alpes athlÃ©. Le championnat de France de trail court aura pour support le 23 km des CrÃªtes avec un dÃ©nivelÃ© positif de 1500 m et celui de trail le 57 km Edelweiss, 3200 m dÃ©nivelÃ© positif. Au total 2500 traileurs sont engagÃ©s sur l'Ã©dition 2013 de la Gapen'cimes.

Â

Parmi les nombreux favoris du 57 km Michel Lanne, team Salomon. Il a profitÃ© des derniers jours de l'Ã©tÃ© pour repÃ©rer le tracÃ©. " C'Ã©tait l'occasion d'effectuer une sortie longue pour me faire une idÃ©e du profil du terrain et profiter des paysages. En gÃ©nÃ©ral, le jour de la course, je n'ai pas vraiment le temps de contempler les sites que je traverseÂ ! J'ai reconnu les vingt premiers et vingt derniers kilomÃ¨tres, qui sont Ã mon avis, les plus difficiles. Je pense que le parcours prÃ©sente tous les types de profils et terrains que l'on peut rencontrer en trail. On Ã©volue sur des pistes carrossables plutÃ´t roulantes, puis des montÃ©es raides sur sentier herbeux ou pierreux, suivies de descentes assez techniques. La partie finale peut Ã©galement rÃ©server quelques surprises. En bref, le tracÃ© est assez complexe et il faudra Ãªtre complet pour remporter cette belle Ã©preuve. "

Â

Michel Lanne, gendarme secouriste au PGHM de BrianÃ§on, n'a pas prÃ©vu de revenir sur le 57 km Edelweiss avant le 6 octobre. " *J'ai effectuÃ© une reconnaissance pour ne pas Ãªtre surpris le jour J, mais Ã§a s'arrÃªte lÃ . Je ne veux pas tout calculer et apprendre par cÂœur le parcours. J'aime garder un peu d'imprÃ©vu et d'inconnu pour la course. Ce premier championnat de France de trail sera l'occasion de se confronter aux meilleurs coureurs franÃ§ais. C'est intÃ©ressant et particuliÃ¨rement motivant. Maintenant, je ne me fixe pas d'objectif. Je vais faire comme d'habitude et m'appliquer Ã donner le maximum pour faire le meilleur rÃ©sultat possible.* "

Â

Michel Lanne apprÃ©cie cette distance. Il dÃ©jÃ couru quelques trails de format similaire et appris Ã gÃ©rer ce type d'effort."*Cela peut paraÃ®tre assez long mais pourtant, une baisse de rÃ©gime passagÃ¨re peut coÃ»ter cher. Il ne faudra rien lÃ¢cher pendant six heures d'effort environ. Quant au profil, je suis plutÃ´t adepte des gros dÃ©nivelÃ©s bien techniques. Sur la Gapen'cimes, je dirais que c'est un peu roulant, mais je me suis particuliÃ¨rement bien entraÃ®nÃ© pour progresser dans ce domaine. Ma forme actuelle est bonne. AprÃ¨s mon entorse de la cheville* dÃ©but aoÃ»t, *j'ai repris l'entraÃ®nement avec une grosse envie et beaucoup de fraÃ®cheur. J'ai fait un bloc de travail de 4 semaines, travaillÃ© ma vitesse en cÃ´te en fractionnÃ© et pas mal tournÃ© Ã plat sur un anneau de course. Quelques reconnaissances dans la vallÃ©e de Serre Chevalier, sur le parcours du futur Serre Che Trail Salomon, que j'organise la saison prochaine m'ont permis d'optimiser mon l'endurance. Je me sens bien et motivÃ© Ã l'idÃ©e de courir pratiquement Ã domicileÂ* ! "

Â

En 2013 Michel Lanne a remportÃ© le 30 km du trail Blanc de Serre-Chevalier, 22 km du Snow trail Ubaye

Salomon, 40 km des Drailles de la Galinette, 58,5 km du trail de Sainte-Victoire, partagÃ© avec FranÃ§ois D'Haene une victoire sur le 80 km du Mont-Blanc, terminÃ© deuxiÃ¨me du 42 km du trail du Ventoux et 10Ã¨me du marathon de Zegama-Aizkorri, Ã©tape des SkyrunnerÂ® World Series

Â

Un somptueux plateau est annoncÃ© pour les championnats de France

Â

Sur le 57 km on peut citerAline Coquard, Christine Denis-Billet, Christel Dewalle, StÃ©phanie Duc, Aline Grimaud, Karine Sanson, Antoine Allongue, Fabien Antolinos, Fabrice Arnaud, StÃ©phane BÃ©gaud, Pascal Bertrand, Patrick Bringer, Fabien Chartoire, Sylvain Court, Erik Clavery, Yann Curien, Maxime Durand, JÃ©rÃ´me Fournier, Emmanuel Gault, HervÃ© Giraud-Sauveur, Gilles Guichard, Michel Lanne, Thomas Lorblanchet, Nicolas Martin, Yoan Meudec, Julien Navarro, Patrick Orezzoli, MickaÃ«l Pasero, Arnaud Perrignon, StÃ©phane Ricard, Eric Sagnard, Thomas Saint Girons, SÃ©bastien Spehler...

Â

Devraient Ãªtre au dÃ©part du 23 km : SÃ©verine Bovero, Sylvaine Cussot, Caroline Freslon Bette, Karine Herry, CÃ©line Lafaye, Sandrine Motto-Ros, Christophe Assailly, Jean-Christophe Bette, Laurent Beuzeboc, Ivan Bizet, Arnaud Bonin, Tristan Calamita, Jean-Marc Connan, Alexandre Daum, SÃ©bastien Fayolle,Raymond Fontaine, Alain Gillet, Christophe Hallumieux, Christian Malbo, Marc Maroud, Emmanuel Meyssat , Ludovic Pelle, Benjamin Petitjean, Julien Rancon, Alexis Traub...

Â

Le programme Gapen'cimes 2013

Â

A l'occasion de ces premiers championnats de France trail, la FÃ©dÃ©ration franÃ§aise d'athlÃ©tisme ira, le samedi 5 octobre sur le PrÃ© de la Danse Ã Charance, Ã la rencontre du public en proposant des sorties d'initiation Ã la marche nordique, des ateliers trail et deux confÃ©rences. L'une sur la gestion de l'alimentation lors d'un trail et l'autre sur la gestion de l'effort.

Â

Samedi 5 octobre

Toute la journÃ©e village d'animations et stands exposants PrÃ© de la danse Charance.

14 heures, Trail Au FÃ©minin. Un trail dÃ©couverte de 5 km et 200 m de dÃ©nivelÃ© solidaire avec l'Association DÃ©pistage OrganisÃ© Cancer 05 (ADOC 05) pour une premiÃ¨re approche de la course nature.

15 heures, Trail de la BrÃ¨che de Charance, 12 km et 750 m de dÃ©nivelÃ© positif

15 h 30, Gapen'Cimes enfants

16 heures, arrivÃ©e Trail BrÃ¨che de Charance.

A partir 17 heures, remise des prix Trail Au fÃ©minin (pas de classement mais tirage au sort) et de la BrÃ¨che de Charance.

19 heures Ã 20 h 30, Pasta-Party au 4Ã¨me RCh.

Â

Dimanche 6 octobre

6 h 30, place Saint-Arnoux Gap, dÃ©part Trail Gapen'Cimes Edelweiss / Championnat de France de trail.

9 heures, PrÃ© de la danse au Domaine de Charance, dÃ©part Trail Gapen'Cimes des CrÃªtes / Championnat de France trail court.

11heures et 11 h 45, PrÃ© de la danse, arrivÃ©e des premiers coureurs du Gapen'Cimes des CrÃªtes / Championnat de France trail court et du Trail Edelweiss/Championnat de France trail.

12 heures, ouverture du buffet. Gratuit pour les coureurs et 12 Euro pour les accompagnants.

14 et 15 heures, remise des prix Trail des CrÃªtes/Championnat de France trail court et Trail Edelweiss/Championnat de France trail.

16 heures, remise des prix du challenge des Trails de Provence.

Toute la journÃ©e diverses animations :tyrolienne pour les enfants, musiqueâ€¦

Â

Contacts : http://gapencimes.fr et http://www.athle.fr/ffa.evenements/

Â

CrÃ©dit photos Robert Goin



