Championnat de France de trail : 3 questions en bronze Ã Michel Lanne

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 8/10/2013 4:44:34

Dimanche 6 octobre, la FÃ©dÃ©ration franÃ§aise d'athlÃ©tisme en partenariat avec la ville de Gap et le club Gap Hautes-Alpes athlÃ© ont organisÃ© Ã Gap les premiers championnats de France de trail et de trail court. Sur le 57 km homme les Ã©carts ont Ã©tÃ© trÃ¨s serrÃ©s entre SÃ©bastien Spehler, Fabien Antolinos et Michel Lanne, qui ont sur les derniers kilomÃ¨tres jouÃ© pour leur place sur le podium au jeu des chaises musicales. Michel Lanne, team Salomon, revient sur son dimanche un peu particulier.

Â

Peux-tu rÃ©sumer ton carnet de bord championnat de France?

Â

DÃ¨s le dÃ©part, je me suis placÃ© en tÃªte. Habituellement, j'ai un peu de mal Ã me mettre immÃ©diatement dans le rythme, mais je me sentais vraiment bien. Je me suis basÃ© sur mes sensations, sans m'occuper des autres coureurs et en restant trÃ¨s prudent pour ne pas gaspiller trop d'Ã©nergie sur le dÃ©but du parcours. Avec Julien Navarro, nous nous sommes Ã©chappÃ©s dÃ¨s les premiers kilomÃ¨tres sur les crÃªtes de Charance. Nous avons pu profiter d'un superbe lever du soleil au-dessus d'une mer de nuage, c'Ã©tait simplement superbe. AprÃ¨s le ravitaillement du Col de Gleize, je me suis retrouvÃ© seul en tÃªte. J'Ã©tais en forme et j'ai poursuivi sur mon petit rythme, en me disant que des coureurs allaient certainement revenir sur moi. AprÃ¨s le passage Ã Rabou, vers la mi-course, une longue portion de faux-plat trÃ¨s roulant se profilait jusqu'Ã Chaudun. Ce n'est pas le profil de terrain que je prÃ©fÃ¨re mais mon rythme Ã©tait bon, je me sentais frais et personne ne revenait sur moi. A partir de Chaudun, les 20 derniers kilomÃ¨tres sont difficiles et exigeants. Avant le dÃ©part, je savais que tout allait se jouer dans cette portion. J'ai poursuivi mon effort, sachant que les Ã©carts avec mes poursuivants Ã©taient faibles. Je ne me suis pas inquiÃ©tÃ© et j'ai fait l'effort de basculer au sommet du Pic de Gleize en tÃªte. Je pensais que la descente sur Gap serait Ã mon avantage, mais je ne m'attendais pas Ã ce que Ã§a soit aussi roulant, sur piste ou bitume. Sur ce terrain, SÃ©bastien Spelher Ã©tait le plus fort et a su garder assez de fraÃ®cheur pour bien relancer et allonger sa foulÃ©e. Il me dÃ©passe dans les tous derniers kilomÃ¨tres pour s'imposer magnifiquement. Pour la seconde place, nous avons bataillÃ© ferme dans les rues de Gap avec Fabien Antolinos pour finir au sprint. Il me devance finalement d'une poignÃ©e de mÃ¨tres.

Â

Quelles sont tes rÃ©actions aprÃ¨s ta mÃ©daille de bronze

Â

A chaud, en franchissant la ligne d'arrivÃ©e, j'avoue que j'Ã©tais un peu dÃ©Ã§u de moi-mÃªme. Mener 95% de la course et se faire doubler dans les tous derniers kilomÃ¨tres, c'est difficile Ã accepterÂ ! Donc c'est par rapport Ã cette configuration de course que je ressens un peu de dÃ©ception. Mais Ã froid et en analysant bien la course, je suis trÃ¨s heureux de ce podium au championnat de France. Il y a 2 mois exactement, je me faisais une Ã©norme entorse de la cheville. A ce moment-lÃ , je n'imaginais pas pouvoir retrouver la forme et prÃ©tendre au Top 3 franÃ§aisÂ ! Et puis quand on voit que les 3 premiers se tiennent en une minute aprÃ¨s plus de 5 heures d'effort,

c'est chouette de faire partie de ces coureurs-lÃ Â ! Et puis on Ã©tait plus de 30 Ã rÃªver de ce podium et je ne peux qu'Ãªtre fier de ce rÃ©sultat.

Â

Quel regard portes-tu sur ces premiers championnats de France ?

Â

Je trouve que jouer un titre national sur une seule Ã©preuve est une excellente idÃ©e. Certes, il n'est pas forcÃ©ment facile d'Ãªtre prÃªt le jour J, mais c'est ce qui fait le charme de cette compÃ©tition. Et puis la pression et l'enjeu sont forcÃ©ment plus prÃ©sents quand tout se joue sur une course. Au-delÃ de Ã§a, c'est surtout l'occasion de rÃ©unir les meilleurs coureurs franÃ§ais et de proposer une superbe confrontation. Le choix du tracÃ© Ã©tait lui aussi trÃ¨s judicieux. D'abord, ce n'Ã©tait pas trÃ¨s loin de la maison donc c'est particuliÃ¨rement agrÃ©ableÂ ! Mais surtout, le parcours proposÃ© ne pouvait convenir qu'Ã un coureur complet, qui possÃ¨de des qualitÃ©s dans tous les domaines du trailÂ : vitesse ascensionnelle, aisance technique dans les descentes, endurance, rapiditÃ©, relances sur parties roulantes et mÃªme sur routeÂ ! Bref, c'Ã©tait une belle Ã©ditionÂ !

Â

Les podiums scratch des championnats de France

Â

Trail Court

1 Lafaye CÃ©line, Entente AthlÃ©tique Grenoble, 2 h 12 02''.

2Â Dubois Caroline, Asptt Marseille, 2 h17' 28''.

3 Bovero SÃ©verine, AthlÃ© St Julien 74, 2 h 20' 46''.

Â

1 Rancon Julien, Entente AthlÃ©tique Grenoble, 1 h 49' 57''.

2 Meyssat Emmanuel, AthlÃ©tic Club Tassin, 1 h 51' 17''.

3 Fontaine Raymond, Co Stade Petite Ile, 1 h 51'17''.

Â

Trail

1 Duc StÃ©phanie, AS de Course Ã Pied Veo 2000, 6 h 29' 28''.

2Â Chaverot Caroline, To Be Sport, 6 h 38' 55''.

3 Combarieu Maud, Club d'AthlÃ©tisme Saint-Louis, 6 h 43' 57''.

Â

1 Spehler SÃ©bastien, Pays de Colmar AthlÃ©tisme, 5 h17' 43''.

2 Antolinos Fabien, DÃ©cines Meyzieu AthlÃ©tisme, 5 h 18'37''.

3 Lanne Michel, Esclops d'Azun, 5 h18' 45''.

Â

CrÃ©dit photos Robert Goin

