Teams trail Salomon 2014 : Guillaume Beauxis ouvre le bal

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 4/2/2014 17:30:38

Les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraÃ®nement et temps libre. Guillaume Beauxis, ouvre le bal.Â

Guillaume Beauxis, team Salomon espoir, 25 ans, 1,77 m, 65 kg, FCB / FCM : 34 / 205, profession technicien, est nÃ© Ã Tarbes et habite Ã Gez ArgelÃ¨s dans les Hautes-PyrÃ©nÃ©es. Il aime le sport depuis son plus jeune Ã¢ge et a pratiquÃ© le rugby, le ski alpin et de randonnÃ©e, l'alpinisme, la randonnÃ©e et un peu la musculation. En dehors du trail il continue Ã faire du ski alpinisme, du vÃ©lo sur route et parfois du VTT.Â

DÃ©couverte du trail

C'est un ami qui m'a amenÃ© Ã dÃ©couvrir le trail running. Le premier trail oÃ¹ je me suis vraiment prÃ©parÃ©, a Ã©tÃ© la course des Refuges 2011 dans la vallÃ©e de Cauterets. Je ne m'attendais vraiment pas Ã la gagner et j'ai Ã©prouvÃ© beaucoup de plaisir. Je me suis pris au jeu, j'ai arrÃªtÃ© complÃ¨tement le rugby afin de me consacrer pleinement au trail. J'y ai trouvÃ© tout ce que je recherchais : le dÃ©passement de soi, la libertÃ©, la nature, les montagnes, le goÃ»t de l'effort et le partage.

PrÃ©fÃ©rencesÂ

J'affectionne autant neige, boue, terrain sec, du moment que Ã©volue en montagne. Je n'aime pas trop les Ã©preuves courtes, je prÃ©fÃ¨re les Ã©preuves typÃ©es skyrunning. De la vraie montagne, bien technique, en altitude, oÃ¹ on met les mains et avec de grosses descentesÂ ! Il me faut au moins une distance marathon. J'apprÃ©cie particuliÃ¨rement des courses de 80 km, c'est je pense lÃ que je suis le plus fort. Plus tard on verra pour des ultras comme le Grand Raid de la RÃ©union. Je suis jeune et il faut se faire une grosse caisse tant que l'on peut progresserÂ !Â

Etat esprit

Avant tout je cherche Ã me faire plaisir, Ã avoir de bonnes sensations. Je suis du genre Ã me dÃ©foncer, Ã tout donner sur une course. J'adore la compÃ©tition, mais si c'est pour tourner en rond dans une ville ce n'est pas la peineÂ ! Ce qui m'intÃ©resse, c'est de courir dans un cadre majestueux que je dÃ©couvre ou retrouve, Ã l'exemple des sentiers qui mÃ¨nent au Vignemale, un sommet que j'admire. Au dÃ©part d'un trail, ce que je redoute beaucoup, c'est d'Ãªtre dans un mauvais jour, avec pas de jambes, de mauvaises sensations alors que je me suis entraÃ®nÃ©. Face Ã un Ã©chec, je relativise et j'essaye de repartir pour redevenir encore plus fort. Je sais que je peux compter sur mon mental, mon endurance et ma persÃ©vÃ©rance. Parmi mes points Ã amÃ©liorer ma vitesse et mon expÃ©rience.

Â Saison 2013Â

Avec le recul je trouve qu'elle est correcte au niveau des rÃ©sultats mis Ã part mon abandon aux Templiers. Ce que je regrette, c'est d'avoir essayÃ© de faire une saison de ski alpinisme qui m'a pÃ©nalisÃ© au niveau de mes sensations plutÃ´t moyennes tout au long de l'annÃ©e. On apprend de ces erreursÂ ! La pÃ©riode entre la fin aoÃ»t et la mi septembre 2013 a Ã©tÃ© la plus heureuse. J'ai fini en 4$^{Ã¨me}$ position du GRP, une course qui me tient Ã cÂœur, avec beaucoup de monde venu m'encourager. Le lendemain je suis parti en Corse faire le GR20 en autonomie complÃ¨te en 7 jours avec ma petite fiancÃ©e qui me motive encore plus Ã me dÃ©passer, qui a la mÃªme passion de la montagne et qui me pousse tous les jours... Que du bonheur, on est tombÃ© amoureux de

cette Ã®le.

Â Objectifs 2014
Le Ventoux, le GypaÃ¨te, l'Ice Trail Tarentaise, le GRP et le 100 Miles Sud de France. Je vais diviser ma saison en deux parties, avec une coupure entre pour essayer d'Ãªtre Ã 100% pour mon dernier gros rendez-vous.

Regard sur le trail
Le trail est de plus en plus mÃ©diatisÃ© et reconnu, c'est une bonne chose. AprÃ¨s, il ne faut pas tomber dans l'excÃ¨s, notre sport doit rester propre, convivial et surtout tout le monde doit pouvoir se prÃ©senter sur la mÃªme ligne de dÃ©part. Il y a un tel engouement que c'est difficile de voir l'avenir du trail. J'espÃ¨re juste qu'il conservera ses valeurs, son Ã©tat d'esprit, qui font qu'on aime et qu'on pratique ce sport. A mon avis, il y a dÃ©jÃ beaucoup trop de courses en France. On peut courir tous les week-ends si on le souhaite et je ne crois pas qu'il soit nÃ©cessaire de dÃ©velopper d'autres courses, juste Ã©claircir un peu tous ces challenges. Il faudrait regrouper les fÃ©dÃ©rations dans une mÃªme entitÃ© avec un Ã©tat d'esprit propre Ã notre discipline. Le public y verrait beaucoup plus clair et cela Ã©viterait des dÃ©rives. J'aimerais beaucoup que le trail running soit une discipline olympique. Je pense que la beautÃ© et la difficultÃ© de ce sport font qu'il mÃ©riterait d'en faire partie. Ce n'est qu'un avis personnel !

EntraÃ®nement
En 2013 J'avais effectuÃ© environ 400 heures d'entraÃ®nement, 2000 km de course Ã pied, 2500 km Ã vÃ©lo et 170000 m de dÃ©nivelÃ© positif. Je prÃ©pare ma saison avec un nouveau entraÃ®neur : Christophe MalardÃ©, Ã§a se passe super bien et je retrouve Ã©normÃ©ment de plaisir Ã courir. Cet hiver et dÃ©but de saison, je privilÃ©gie la vitesse et le renforcement musculaire. Ensuite je ferai du volume pour les longues courses de cet Ã©tÃ©. Ma copine m'accompagne dans beaucoup de sorties rÃ©cup et suis souvent seul pour la VMA, le seuil ou le vÃ©lo et parfois avec des copains traileurs comme Julien Jorro et Nicolas Bouvier-Gaz.

Temps libre, loisirs, passions, regard sur sportifs
Je suis du genre Ã ne pas rester en placeÂ ! J'aime profiter de la vie au maximum, balades en montagne, cinÃ©ma, restaurantsâ€¦ Lorsque j'Ã©tais gamin j'avais la passion de la mÃ©canique et surtout des motos. En grandissant je l'ai un peu perdue, mais j'adore bricoler, je suis un peu touche Ã toutÂ ! J'aime aussi tout ce qui est sport extrÃªme dans de beaux paysages, Ã©couter la musique, mÃªme Ã l'entraÃ®nement, surtout du R&B et du rap.!Â En trail J'admire KilianÂ ! C'est un trÃ¨s grand phÃ©nomÃ¨ne, il y en pas souventÂ ! Pouvoir courir dans la mÃªme gÃ©nÃ©ration que lui et le cÃ´toyer quelques fois c'est vraiment bien. Chapeau aussi Ã **Marco de Gasperi.** Tous sports confondus, j'opterais pour Martin Fourcade. J'apprÃ©cie beaucoup ce coureur, j'ai eu la chance de faire une sortie Ã vÃ©lo avec lui et c'est quelqu'un, qui malgrÃ© son palmarÃ¨s Ã©norme, reste simple et gentil. En plus il est PyrÃ©nÃ©enÂ !

Â

https://www.facebook.com/salomonrunning

Â

CrÃ©dit photos Robert Goin

