Teams trail Salomon 2014 : Yann Alarcon des aires de combat de taekwondo aux sentiers des trails

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 6/3/2014 6:58:32

Teams trail Salomon 2014Â : Yann Alarcon des aires de combat de taekwondo aux sentiers des trails

A tour de rÃ´le les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraÃ®nement et temps libre. Dans la foulÃ©e de Guillaume Beauxis et de Sacha Devillaz, Yann Alarcon, l'un des deux nouveaux du team Salomon espoir, ouvre quelques paragraphes de son journal.

Yann Alarcon, 20 ans, 1,72 m, 58 kg, Ã©tudiant en STAPS 2Ã¨me annÃ©e option entraÃ®nement, est nÃ© Ã ChambÃ©ry et rÃ©side Ã Lyon et Valmorel. Il a pratiquÃ© le taekwondo Ã un haut niveau et dÃ©crochÃ© un titre de champion de France junior 3 et de vice champion de France espoir terminant souvent au pied du podium au France senior. Autre sport oÃ¹ il a excellÃ© : le snowboard freestyle.

DÃ©couverte du trail

La course Ã pied faisait partie de ma prÃ©paration physique pour le taekwondo. Habitant en montagne, j'ai toujours aimÃ© courir en nature, grimper, aller trÃ¨s vite en descente. monter toujours plus haut. Je partage avec mon pÃ¨re cette passion. Mon premier trail s'est dÃ©roulÃ© en 2009 Ã Valmorel. J'en garde un excellent souvenir. Dans ce sport j'apprÃ©cie l'Ã©tat d'esprit des traileurs, les paysages traversÃ©s, le dÃ©passement de soi, les dÃ©couvertes, le partage avec les autres, mais aussi parfois la solitude. Pas d'arbitre, pas de juge, juste nous. Cela m'a beaucoup changÃ© du taekwondo oÃ¹ j'ai vÃ©cu pas mal d'injustices.

Parmi mes plus beaux sites parcourus Ã ce jour : l'Altispeed Ã Val d'IsÃ¨re et le Cheval noir et Nielard Ã Valmorel. Je pense que je vais en dÃ©couvrir d'autres cette annÃ©e, avec toute les belles courses Ã venir !

PrÃ©fÃ©rences

Je dÃ©bute dans le trail et on m'a conseillÃ© d'y aller progressivement. Pour le moment, je me sens le mieux sur des trails d'environ 20 km, oÃ¹ il faut Ãªtre puissant, oÃ¹ tout va trÃ¨s vite avec des chemins vallonnÃ©s, pas mal de changements de rythmes et une bonne descente Ã la fin. J'affectionne les sentiers, techniques, rapides, secs, boueux, neigeux, mÃªme quand leur Ã©tat rajoute un peu de difficultÃ©, c'est Ã§a aussi le trail. Mes points forts actuels sont la descente et ma capacitÃ© Ã ne rien lÃ¢cher, je vais au bout mÃªme vraiment fatiguÃ©. Il me reste Ã renforcer mon expÃ©rience, amÃ©liorer ma gestion du parcours et les montÃ©es. Dans l'avenir, j'aimerais courir des ultras trails dans le monde entier, que ce soit en dÃ©sert, montagne, ou jungle. Je n'ai pas de course type, la Diagonale des Fous me plait bien. Je rÃªve de la Trans-America, la grande course de Flanagan.

Etat esprit

Le taekwondo et ses principes m'ont forgÃ© un bon mental et le trail l'a encore plus endurci. Courir m'apporte un vÃ©ritable bien Ãªtre, de faire le vide et Ãªtre ailleurs. Au dÃ©part d'un trail, je suis un peu stressÃ©, excitÃ©, concentrÃ© et impatient. J'ai envie d'aller au bout et de finir avec le sentiment d'avoir donnÃ© le maximum. Outre les rencontres avec la nature et de nouveaux paysages, j'aime la compÃ©tition et la confrontation avec les autres. La compÃ©tition permet de vivre de beaux moments mais aussi de plus difficiles. Un Ã©chec est une opportunitÃ© de revenir sur ses erreurs et d'essayer de trouver une solution pour les corriger.

Saison 2013

C'Ã©tait ma premiÃ¨re vraie annÃ©e de trail. J'ai enchaÃ®nÃ© les compÃ©titions avec la volontÃ© de m'amÃ©liorer, de monter sur des podiums catÃ©gorie espoir et rÃ©colter un bon classement au scratch. Les rÃ©sultats ont Ã©tÃ© au rendez-vous avec par exemple, au classement scratch une victoire au trail de Combe BÃ©nite et une deuxiÃ¨me place au trail de la Dent. Au final j'ai dÃ©crochÃ© ma sÃ©lection dans le team Salomon espoir. Un Ã©norme plaisir et challenge !

Objectifs 2014

J'espÃ¨re que mon entrÃ©e dans le team Salomon marquera une nouvelle Ã©tape de ma carriÃ¨re. Je voudrais encore progresser et devenir davantage " expert " en trail. Je vais essayer d'Ãªtre toujours bien placÃ© en espoir et au scratch. Mes prioritÃ©s sont le L.U.T, l'Altispeed, les France court, et le marathon des Causses aux Festival des Templiers.

Regard sur le trail

Je pense que le trail va encore se dÃ©velopper avec de plus en plus de jeunes et d'adultes sur ses chemins. Le niveau grimpe chaque annÃ©e et beaucoup de fondeurs, de skieurs alpins nous rejoignent en Ã©tÃ©. A mon avis, davantage de villes vont organiser des trails urbains. J'espÃ¨re que l'esprit de la montagne et du trail va perdurer et que les mÃ©dias et l'argent ne prendront pas trop d'espace. Peut-Ãªtre qu'il faudrait proposer des courses plus courtes afin que les nÃ©ophytes puissent Ã©viter de se griller trop vite sur les longues distances. Il convient de prendre son temps, de ne pas sauter les Ã©tapes et de ne pas hÃ©siter Ã demander conseil Ã d'autres coureurs sur l'entraÃ®nement, la nutrition, le repos et les courses. Il y a toujours un risque que l'esprit et les principes du trail changent, mais les traileurs sont trÃ¨s solidaires et veillent Ã ce que leur sport prÃ©serve ses caractÃ©ristiques. Les primes permettent de gagner un peu d'argent mais peuvent Ãªtre nÃ©fastes, crÃ©er des tensions et faire perdre l'esprit convivial d'un sport nature. C'est une question qui je pense mÃ©rite rÃ©flexion.

EntraÃ®nement

Avec ma fac de sport j'ai du temps pour m'entraÃ®ner 5 Ã 6 fois par semaine. Me lever tÃ´t ou courir tard le soir ne me dÃ©range pas. Je suis le programme de mon coach Christophe MalardÃ© et peux Ã©galement compter sur le soutien de mon pÃ¨re et de mon club de trail de Valmorel. J'apprÃ©cie les entraÃ®nements type sorties longues, sur des endroits techniques, vallonnÃ©s avec changements de rythme oÃ¹ il faut s'arracher avec des jambes qui piquent. A la base j'adore courir seul mais par moments aussi d'Ãªtre Ã plusieurs. La motivation se partage et c'est davantage convivial. Â

Temps libre, loisirs, passions, regard sur sportifs

Je partage mes loisirs entre voyager, lire, regarder des films, Ã©couter la musique, rider, alterner les sports de combats et les sports nature, aller au restaurant avec des potes. J'essaye aussi de me motiver pour passer le

permis de conduire. Depuis petit je baigne dans le hip hop le rap, et la soul mais aujourd'hui je suis ouvert Ã tous les genres : ACDC, Aretha Franklin, IAM, NTM, Notorious Big, old school Hip hop US, Cabrel, Brel... Pour courir, la musique m'accompagne parfois, mais surtout lors de sorties pas trÃ¨s longues. Au bout d'un moment, je ne peux plus l'Ã©couter, car j'ai envie d'Ãªtre Ã l'Ã©coute de l'extÃ©rieur, de mon souffle et de mes pas. CÃ´tÃ© champion j'adore l'esprit Anton Krupicka, sa faÃ§on de vivre, de courir et de s'entraÃ®ner. J'aimerais Ãªtre comme lui plus tard. J'admire Ã©galement mon parrain Christian Plaziat champion de dÃ©cathlon dans les annÃ©es 90 Ã 2000 et les boxeurs Ali et Tyson pour leurs parcours.

https://www.facebook.com/salomonrunning



Â

CrÃ©dit photo : Robert GOIN

Â