Teams trail Salomon 2014 : Florian Mairy un autre nouveau venu

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 26/3/2014 6:14:10

Teams trail Salomon 2014Â : Florian Mairy un autre nouveau venu

Â

Successivement, les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon, dÃ©couverte, entraÃ®nement, course et temps libre. AprÃ¨s Yann Alarcon, c'est Ã Florian Mairy, l'autre nouveau du team Salomon espoir, de s'exprimer.

Â

Florian Mairy, 22 ans, 1,73 m, 57 kg, FCB / FCM : 43/204, Ã©tudiant en STAPS, est nÃ© Ã Bourgoin-Jallieu et rÃ©side en IsÃ¨re Ã GiÃ¨res. Florian a pratiquÃ© le foot avant de s'intÃ©resser, Ã partir du lycÃ©e, Ã beaucoup d'activitÃ©s physiques de pleine nature comme le kayak freestyle, l'escalade, la spÃ©lÃ©ologie. Florian en dehors du trail fait un peu de vÃ©lo de route et de VTT, dans le cadre de son entraÃ®nement. Il s'adonne Ã©galement au ski de randonnÃ©e et au skating.

Â

DÃ©couverte du trail

Â

J'ai commencÃ© le trail par les petites courses pour enfants en suivant mon pÃ¨re sur des Ã©vÃ¨nements comme

l'ArdÃ©chois ou les Templiers. Je me suis tout de suite pris au jeu et j'ai continuÃ© sur les 10 km de ma rÃ©gion, les raids orientation et multisports vu que je pratiquais le VTT, l'escalade et le kayak au lycÃ©e. A prÃ©sent, je me suis recentrÃ© sur le trail. Rien de plus simple comme activitÃ©, on chausse une paire de chaussures et on part courir partout. Le trail me permet de me dÃ©fouler, de penser Ã autre chose et d'oublier toutes les contraintes, on est toujours bien aprÃ¨s une sÃ©ance course. En prime, j'adore Ãªtre dans la nature et particuliÃ¨rement en montagne. J'ai envie de monter le plus rapidement possible sur chaque sommet, de dÃ©couvrir les vues qu'il offre.

Ma premiÃ¨re vÃ©ritable course a Ã©tÃ© le 23 km du trail du Ventoux en 2009 et le meilleur souvenir de mes dÃ©buts reste ma participation en 2011 au Raid O'biwak avec ma copine. Deux jours et une nuit en montagne formidables, avec un dÃ©part en chasse avant le lever du jour, car nous Ã©tions dans les premiÃ¨res Ã©quipes mixtes. Deux jours de complicitÃ© pour vadrouiller en montagne avec de superbes conditions et une arrivÃ©e dans le top 10 partagÃ©e avec la famille qui courait aussi mais sur un circuit plus court.

Â

PrÃ©fÃ©rences

Â

Elles vont vers les parcours techniques en montagne, avec du dÃ©nivelÃ© typÃ© skyrunning. Il faut tout le temps Ãªtre concentrÃ©, ne rien lÃ¢cher, bien lire le terrain, les trajectoires Ã prendre pour Ãªtre le plus rapide possible, tout en Ã©tant Ã©conome en Ã©nergie. Je n'ai pas testÃ© beaucoup de distances, je suis restÃ© entre 20 et 50 km, je pense, que pour l'instant, je suis plus fort sur des parcours de 20 Ã 35 km avec du dÃ©nivelÃ©. Je vais encore travailler sur ces distances en 2014. Tous les chemins me conviennent et en particulier ceux qui sont techniques et boueux.

Deux trails me plaisent beaucoup. Le premier est le trail du Ventoux. J'y suis tous les ans depuis 2009. Que ce soit le petit parcours ou le grand, on y trouve des terrains roulants, techniques, trÃ¨s raides et des paysages mÃ©diterranÃ©ens, puis montagneux. En gros, tout ce qu'il faut pour faire un super parcours. Le second c'est le trail des Aiguilles Rouges que j'ai dÃ©couvert en 2012, un parcours diffÃ©rent Ã chaque fois, avec des passages trÃ¨s sauvages, beaucoup de dÃ©nivelÃ© et un lever de soleil magnifique sur le Mont-Blanc.

En ultra le grand raid de la RÃ©union est une course qui me fait rÃªver. L'ambiance et l'engouement des habitants sont exceptionnels. CÃ´tÃ© skyrunning, j'aimerais beaucoup participer au Trofeo Kima, une course de fou avec beaucoup d'engagement et un parcours trÃ¨s technique en haute montagne avec passage de cordes trÃ¨s raide et

en petit comitÃ©.

Â

Etat esprit

Â

Il m'arrive de faire un trail avec un de mes proches pour partager une sortie, mais en gÃ©nÃ©ral, quand je porte un dossard c'est pour donner le meilleur de moi-mÃªme. Pendant la course, on peut souffrir, mais le fait de se donner Ã fond est un rÃ©el plaisir. J'aime me confronter aux autres, dans un joli cadre, mÃªme s'il est vrai que je regarde plus le paysage Ã l'entraÃ®nement que pendant une course. Au moment du dÃ©part, je redoute de ne pas avoir de bonnes sensations, de ne pas Ãªtre dans un bon jour, mÃªme si le travail a Ã©tÃ© fait Ã l'entraÃ®nement. Je pense avoir une bonne vitesse de base et Ãªtre assez fou pour pouvoir descendre rapidement. Je pense que mon rapport poids puissance est correct. En revanche je me mets assez vite Ã marcher en montÃ©e et veille Ã y remÃ©dier. En cas d'Ã©chec, j'essaie de tout de suite rebondir pour aller de l'avant.

Â

Saison 2013

Â

Mon objectif principal Ã©tait la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag. Je la remporte dans la catÃ©gorie espoirs avec deux victoires et un podium et dÃ©croche ma sÃ©lection dans le team Salomon espoir, une grande joie. Je suis Ã©galement satisfait de mon top cinq sur le 26 km du Ventoux partagÃ© avec MaÃ«l Alric, de mes victoires au scratch au trail de Glanum et de la CÃ´tÃ¨re, de ma deuxiÃ¨me place Ã la Romeufontaine et au trail des TruffiÃ¨res. Un petit bÃ©mol sur mes places scratch qui n'ont pas Ã©tÃ© Ã la hauteur de mes attentes sur le Lyon Urban Trail et le Cross du Mont-Blanc.

Â

Objectifs 2014

Â

AprÃ¨s une ouverture sur le Snow Trail Ubaye Salomon en fÃ©vrier et de belles semaines d'entraÃ®nement, j'ai ressenti une douleur au niveau du genou moins d'une semaine avant le trail du Ventoux. Rien de mÃ©chant mais cela m'a quand mÃªme obligÃ© Ã dÃ©clarer forfait afin de ne pas compromettre la suite de la saison. AprÃ¨s quelques jours de repos j'ai repris l'entraÃ®nement pour prÃ©parer mes objectifs Ã venir tels que le Festa Trail mi mai, l'Altispeed en juillet et le 42 km de l'Ubaye Salomon en aoÃ»t. Je vais essayer de me rapprocher petit Ã petit des podiums scratch pour ma derniÃ¨re annÃ©e en catÃ©gorie espoir.

Â

Regard sur le trail

Â

Le trail est de plus en plus populaire et facile d'accÃ¨s. Beaucoup de coureurs sur route en ont marre et viennent maintenant sur les chemins. C'est trÃ¨s bien car cela amÃ¨ne de nouveaux coureurs rapides et contribue Ã augmenter le niveau. L'entraÃ®nement du traileur est de plus en plus cadrÃ©. Je pense que dans l'avenir un fossÃ© va se crÃ©er entre la Â«Â masseÂ Â» et une Â«Â Ã©liteÂ Â» de plus en plus dense. On commence Ã le voir sur les grandes courses oÃ¹ des sas Ã©lite sont mis en place. Les courses en duo ou trio sont de plus en plus prisÃ©es et je pense que ce format sera de plus en plus dÃ©veloppÃ© dans les prochaines annÃ©es.

Les urban trail et les KMV fleurissent un peu partout et ce n'est pas fini. Chaque fÃ©dÃ©ration veut sa part du gÃ¢teau, crÃ©er son propre championnat, l'an dernier sur le mÃªme week-end avait lieu les France FFA de KMV, les France skyrunning de KMV et une Ã©preuve de coupe du monde de KMV. Tout cela manque clairement de lisibilitÃ©, Ã un moment ou un autre il faudra harmoniser tout cela.

Je ne suis pas contre les primes sur les grandes courses du calendrier franÃ§ais tant qu'elles restent raisonnables. Elles permettent de rembourser une partie des frais et de rÃ©compenser le travail fournis Ã l'entraÃ®nement. Il me semble important de rÃ©ussir Ã se contenir pour ne pas rÃ©pondre Ã l'appel des longues distances si l'on n'est pas prÃªt. J'ai failli faire cette erreur et je suis content que mon entourage ait contenu ces envies.

Â

EntraÃ®nement

Â

En 2012 et 2013 j'Ã©tais coachÃ© par Romain Guillot qui m'a fait dÃ©couvrir l'entraÃ®nement structurÃ© et m'a Ã©normÃ©ment fait progresser. Cette annÃ©e, j'ai commencÃ© un travail avec Christophe MalardÃ© et tout se passe trÃ¨s bien. Mes Ã©tudes en STAPS, facilitent ma prÃ©paration et je m'entraÃ®ne entre 5 et 7 jours par semaine en fonction du planning Ã©tabli par Christophe. En 2013 j'ai parcouru environ 2000 km en totalisant ski rando, vÃ©lo et trail sur 100 km de dÃ©nivelÃ© positif et avec 210 heures d'entraÃ®nement. J'ai Ã©tÃ© contraint Ã un arrÃªt sur blessure de la mi-juillet Ã mi-septembre.

J'utilise au plat ou en cÃ´te tous les types d'entraÃ®nement et d'intensitÃ© : endurance, VMA, seuilâ€¦ Leur durÃ©e dÃ©pend de la pÃ©riode et de la course prÃ©parÃ©e. Je complÃ¨te parfois avec du ski de fond ou du vÃ©lo pour les sorties longues d'endurance.

Mon type de parcours prÃ©fÃ©rÃ© est un parcours en montagne avec une montÃ©e et une descente sur environ 800 Ã 9.06 1000 m de dÃ©nivelÃ© positif. Une fois la montÃ©e passÃ©e, j'envoie tout pour redescendre le plus vite possibleÂ !

Cela ne me dÃ©range pas de m'entraÃ®ner seul, c'est ce que je fais la plupart du temps. Je prÃ©fÃ¨re quand mÃªme, sur les sÃ©ances de vitesse, Ãªtre accompagnÃ© d'un liÃ¨vre un peu plus fort qui me pousse pour suivre les allures.

Â

Temps libre

Â

Je vais voir des potes, je regarde beaucoup et mÃªme trop de sÃ©ries, je lis des polars et livres de montagne et j'Ã©coute beaucoup de styles diffÃ©rents de musique. Par contre je ne supporte pas 80% des musiques qui passent sur les grandes radios. J'ai tout le temps de la musique dans les oreilles, quand je vais faire mes courses, pars en cours et bien sÃ»r quand je cours seul. Par contre il est rare que je coure en musique sur des compÃ©titions, cela m'empÃªche de discuter avec les autres participants.

J'admire beaucoup Kilian pour ce qu'il fait et ce qu'il reprÃ©sente, c'est quelqu'un qui vit Ã fond ses passions. Egalement Martin Fourcade, un grand palmarÃ¨s et un grand fair play sur les compÃ©titions. Le biathlon, me fait rÃªver, c'est un des seuls sports que je peux regarder Ã la tÃ©lÃ©. Il demande Ã Ãªtre costaud sur les skis et mentalement pour tirer juste. En 2013 j'ai pu cÃ´toyer Julien Jorro, un mec gentil, simple, qui ne se prend pas la tÃªte et aime rigoler pendant et aprÃ¨s la course tout en Ã©tant compÃ©titeur.Â

https://www.facebook.com/salomonrunning

Â

CrÃ©dit photo : JMK Consult

