Teams trail Salomon 2014 : Christine Tarbis une nouvelle recrue entre PyrÃ©nÃ©es et Anjou

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 2/4/2014 6:05:34

Teams trail Salomon 2014Â : Â Christine Tarbis une nouvelle recrue entre PyrÃ©nÃ©es et Anjou

Â A tour de rÃ´le les traileurs des teams Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraÃ®nement et temps libre. AprÃ¨s les quatre membres du team espoir, c'est Ã Christine Tarbis de vous inviter Ã mieux la connaitre. Cette annÃ©e elle a dÃ©jÃ remportÃ© le 25 km du trail Glazig et viens de prendre la 3Ã¨me place du 50 km de l'Eco-trail de Paris.

Christine Tarbis, team Salomon, 41 ans, 3 enfants, 1,71 m, 55 kg, chef d'entreprise, nÃ©e Ã Pau, rÃ©side Ã Angers. Entre son activitÃ© de chef d'entreprise, sa petite famille et le trail, elle manque hÃ©las de temps pour s'adonner Ã d'autres sports, bien qu'elle pratique le tennis une ou deux fois par semaine.

Â

Podium sous la Tour Eiffel

Â

Une chute fin fÃ©vrier Ã l'entraÃ®nement et la douleur au dos qui a suivi, m'ont contraint Ã un repos forcÃ© de 12 jours. J'ai abordÃ© ma premiÃ¨re participation au 50 km de l'Eco-Trail Paris Ile de France pas au mieux cÃ´tÃ© prÃ©paration. La course est partie trÃ¨s vite et j'ai longtemps Ã©voluÃ© en quatriÃ¨me position. Vers le trentiÃ¨me kilomÃ¨tre la troisiÃ¨me a craquÃ©. J'ai serrÃ© les dents car je n'Ã©tais pas bien et c'est au mental que j'ai dÃ©crochÃ© un podium. Toutes mes fÃ©licitations pour sa victoire Ã Sylvie Quittot et Ã Jennifer Lemoine, deuxiÃ¨me, qui en prime terminent dixiÃ¨me et 14Ã¨me du scratch homme et dame confondus. Deux grosses performancesÂ !

Â

DÃ©couverte du trail

Â

Je suis nÃ©e et j'ai grandi au pied des PyrÃ©nÃ©es et naturellement j'ai trÃ¨s vite chaussÃ© les skis et fait un peu de compÃ©tition en slalom spÃ©cial et gÃ©ant. En parallÃ¨le j'ai essayÃ© beaucoup de sports avec une prÃ©dilection pour les sports individuels en commenÃ§ant par le triathlon puis l'athlÃ©, avec courses sur route et cross, qui a vite pris une place de choix pendant prÃ¨s de 15 ans.

L'envie de tester le trail m'est venue suite aux rÃ©cits des copains qui s'y sont essayÃ©s avant moi, une certaine lassitude de la route et probablement le besoin d'un retour aux sourcesÂ : mÃªme si je rÃ©side en Anjou depuis pas mal d'annÃ©es, l'atavisme a fait son Âœuvre. Le trail offre une palette de possibilitÃ©s infinies et ouvre sans cesse de nouvelles perspectives et projets de voyages et de dÃ©couvertes. Impossible de se lasser avec la variÃ©tÃ© des parcours, des paysages, des sensations mais aussi des ambiances.

Ma premiÃ¨re expÃ©rience trail remonte Ã 1997 avec les CrÃªtes d'Espelette, un trail mythique puisqu'il existe depuis plus de 35 ans. Les courses dans le Pays Basque de par leur ambiance hors normes sont vraiment uniques. A essayer absolument et sans modÃ©rationÂ ! et notamment pour lesÂ Â«Â afterÂ Â». Ce fut un vrai plaisir mais comme il y avait encore Ã l'Ã©poque trÃ¨s peu d'Ã©preuves dans les PyrÃ©nÃ©es j'ai continuÃ© sur la route.

Â

PrÃ©fÃ©rences

Â

J'aime vraiment tous les parcoursÂ : roulants ou montagneux, les terrains secs qui permettent d'aller vite et offrent des sensations enivrantes, mais aussi la boue ou la neige pour le fun. Question d'expÃ©rience, je me sens mieux sur des parcours type Â«Â bretonsÂ Â» de 30 Ã 60 km, roulants mais exigeants avec des successions de

relances et de montÃ©es et descentes courtes. Cependant, je ne progresse pas trop mal depuis 2 ans sur des parcours typÃ©s montagne.

Parmi les trails auxquels j'ai eu la chance de participer ma prÃ©fÃ©rence Ã ce jour va au Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es. Les PyrÃ©nÃ©es de mon enfance me tiennent Ã cÂœur. Courir Â«Â Ã la maisonÂ Â» c'est toujours trÃ¨s euphorisantÂ ! J'ai Ã©galement vraiment aimÃ© le parcours du GR20 en corse.

Parmi les courses que je n'ai pas encore faites, les courses du grand ouest amÃ©ricain me font particuliÃ¨rement rÃªverÂ : le Grand To Grand Ultra, le Tahoe Rim trail... mais aussi une qui n'existe pas encore et n'est pas prÃªte d'exister : une course qui rallierait la CorÃ©e du Sud Ã la CorÃ©e du NordÂ ! Elle aurait la mÃªme force que le premier marathon de Berlin aprÃ¨s la chute du mur. Elle symboliserait les hommes libres qui vont Ã la rencontre de ceux qui ont Ã©tÃ© trop longtemps opprimÃ©s et retenus dans une prison Ã la taille d'un pays.

Â

Etat esprit

Â

Tout dÃ©pend de la course, de ma forme, de mes objectifs. Mais le plus souvent j'ai envie de faire du mieux possible en prenant un maximum de plaisir, pas toujours facile dans le cadre d'une course objectif.

En trail, pour moi, l'attrait de la dÃ©couverte est fort et essentiel, disons que c'est le cÃ´tÃ© plaisir de la course tandis que l'esprit de compÃ©tition est plus instinctif, c'est le jeu, la part ludique, le petit piment supplÃ©mentaire.

En course, le plus grand adversaire c'est probablement soi-mÃªmeÂ ! Rien de pire qu'une absence de motivation rÃ©elle sur la ligne de dÃ©part lorsque le quotidien prosaÃ¯que s'impose malgrÃ© le break qu'instaure une course. Faire un trail avec une motivation fÃ©brile devient vite compliquÃ©.

Mes Â«Â plusÂ Â» sont probablement mes solides bases d'athlÃ©, une bonne dose de pugnacitÃ© Ã

l'entraÃ®nement, et la connaissance de mes possibilitÃ©s et limites selon la prÃ©paration du moment. En revanche, je manque probablement d'un peu de confiance en moi notamment en pÃ©riodes de moins bien et d'expÃ©rience sur certains parcours et profils. Je pense au long, au-dessus de 80 km et aux forts dÃ©nivelÃ©s. Mais j'y travaille doucement et sÃ»rement. Tout est question d'entraÃ®nement spÃ©cifique et d'expÃ©rience.

La course c'est le jeu. Aussi j'essaie de relativiser toute contreperformance, qui a toujours une ou des causes que l'on a occultÃ©es parce que c'Ã©tait dÃ©sagrÃ©able d'imaginer que Ã§a ne se passe pas comme prÃ©vu, ou parce que l'on a surestimÃ© ses capacitÃ©s.

Â

Saison 2013 et objectifs 2014

Â

En 2013 j'avais fait un focus sur la National trail Running Cup Salomon Endurance Mag avec deux objectifs principauxÂ : le 58 km de GuerlÃ©dan et mon baptÃªme sur du long avec le GRP. Mission accomplie avec de belles performances qui m'ont permis d'intÃ©grer le team Salomon.

Mes gros objectifs Ã venir sont le marathon du Mont-Blanc et la CCC. Je les prÃ©pare avec des week-ends en montagne Ã partir de dÃ©but avril en augmentant progressivement le kilomÃ©trage. Je serai le 13 avril au dÃ©part du 23 km du Lyon Urban Trail.

Â

EntraÃ®nement

Â

Je m'entraÃ®ne 5 fois par semaine en gÃ©nÃ©ral avec une sÃ©ance de seuil sur piste, une VMA souvent en cÃ´te, une sÃ©ance footing/PPG, une sortie longue vallonnÃ©e avec des allures entre 2 et 3 heures selon prÃ©pa et du footing. Je cours gÃ©nÃ©ralement entre midi et 14 heures en semaine et les week-ends avec les copains de mon association Esprit trail Anjou. Nicolas Roussel, prÃ©sident de l'asso et lui aussi traileur, me prÃ©pare mes plans et me conseille depuis l'an dernier.

Je prÃ©fÃ¨re courir accompagnÃ©e sur des sorties longues ou des sÃ©ances dures sur piste, mais j'ai aussi besoin d'Ãªtre seule de temps en temps, de me retrouver pour Ãªtre davantage Ã l'Ã©coute. C'est aussi important de s'entendre penserÂ !

En cas de baisse de motivation trÃ¨s souvent liÃ©e au moral, je pars m'entraÃ®ner avec les copains de l'asso, l'effet groupe me requinque aussitÃ´t. L'optimisme c'est contagieuxÂ !

Â

https://www.facebook.com/salomonrunning

Â

CrÃ©dit photo Didier Chartier


5602