

10 août trail Ubaye Salomon : Matthias Mouchart et Gaël Reynaud engagés sur le 42 km

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 30/7/2014 8:49:25

10 août trail Ubaye Salomon : Matthias Mouchart et Gaël Reynaud engagés sur le 42 km

À

Dimanche 10 août, autour de Barcelonnette, 1500 trailers, nombre volontairement limité, souffleront les dix bougies du trail Ubaye Salomon. Le 23 et 42 km comptent pour le Challenge des trails courts et longs de Provence. Matthias Mouchart, 22 ans et Gaël Reynaud, 24 ans seront au départ du 42 km.

À

Matthias Mouchart, après 3 des 5 étapes, est le leader espoir du Salomon Skyrunner France Series. Gaël Reynaud, team Optisport Coaching Sportif, a remporté en juin le 85 km de la XL Race d'Annecy en deux étapes et s'est classé 7^{ème} en juillet du 65 km de l'Ice Trail Tarentaise, étape des Skyrunner World Series catégorie Ultra.

À

Matthias Mouchart réside à Gap et vient de terminer ses études en décrochant une licence Administration Économique et Sociale. Avant le trail il a pratiqué plusieurs sports et en 2010 a terminé 12^{ème} du championnat de France de duathlon et 14^{ème} de celui de triathlon.

À

Matthias a toujours été attiré par la montagne. En triathlon, il aimait dans la section vélo quand la route s'élevait et accueillait de beaux cols. Dans le cadre de sa préparation hivernale il avait participé à deux reprises au trail blanc de Serre Chevalier. « J'ai plutôt bien réussi et j'ai eu envie de voir ce dont j'étais

capable sur un terrain sans neige. Quand j'ai ressenti le besoin de passer à autre chose, je me suis tout naturellement tourné vers le trail. J'apprécie beaucoup son caractère libérateur. On peut tout le temps changer de terrain de jeu, la montagne est infinie et je me sens totalement à l'aise avec cette discipline.

À

Premier trail hors neige pour Matthias, le 26 km du Ventoux en mars 2013, avec la clé d'une 21^{ème} place au scratch et 2^{ème} en espoir. Même si l'UTMB ou la Diagonale des Fous le font réaliser, il préfère actuellement la distance marathon, les profils bien montagneux et les terrains boueux et glissants. « J'essaye d'aborder les courses le plus sereinement possible, même si suivant l'enjeu le facteur stress est à gérer. Le plus important pour moi reste de loin, le plaisir de courir en découvrant de nouveaux paysages. Mon point fort est mon moral. Il ne me fait jamais défaut et m'a souvent permis d'aller chercher des résultats inespérés. Je pense que je suis un traileur complet et un bon descendeur, même si je dois encore me perfectionner sur les techniques et aériens. Il me reste beaucoup à apprendre et j'ai encore pas mal de points à corriger. »

À

En période scolaire ou de travail estival, Matthias s'entraîne 5 à 6 fois par semaine pour un total de 8 à 10 heures et lors des vacances, ses séances d'entraînement s'étendent à 10 avec un nombre d'heures entre 18 et 20. « Je me laisse le plus souvent guider par mes sensations. La semaine je fais du plus court, de la vitesse et le week-end du volume. Si je suis bien, je cours plus longtemps et plus vite, si je suis fatigué je ralentis pour mieux repartir les jours qui suivent. J'ai la chance de pouvoir partager mon sport avec mon entourage. Je m'entraîne assez souvent avec mon père en vélo et en course à pied, avec mon frère en course à pied et avec ma copine en natation et randonnées. Sur le bord des sentiers ma mère et ma sœur sont mes plus fidèles fans, peu importe la météo je sais qu'elles seront toujours là pour m'encourager. »

À

A quelques jours du trail Ubaye Salomon, qu'il n'a jamais disputé, Matthias affiche une assez bonne forme et semble avoir récupéré de son enchaînement Marathon du Mont-Blanc et Altispeed. « Mon objectif principal sera comme toujours de prendre un maximum de plaisir du début à la fin. Le résultat se dessinera au fur à mesure de la course et suivant les jambes du moment. Bien sûr je vais donner le meilleur de moi-même pour espérer la meilleure place possible. Fin juillet j'ai eu la chance de pouvoir reconnaître le 42 km et j'ai été très surpris par la beauté des paysages rencontrés et la difficulté du tracé. Les ascensions sont concentrées en une petite vingtaine de kilomètres et on termine en beauté par la montée du chapeau de Gendarme, qui est difficile, aérienne et technique. Le maître mot le 10 août sera gestion. Un départ trop rapide et la fin du parcours deviendrait un calvaire. J'espère me régaler, j'ai hâte d'être au départ. »

Â

Gaël Reynaud, Â la différence de Matthias Mouchart a déjà couru en 2010 le 42 km du trail Ubaye Salomon. C'était sa première expérience sur cette distance. Il habite Â Val des Prâs et exerce le métier de cuisinier. En dehors du trail il s'adonne aussi Â d'autres sports de montagneÂ : Vtt, escalade, ski de rando et skating.

Â

Le premier trail de Gaël, remonte Â 2005 sur la Die col du Rousset. Afin d'imiter les autres membres de sa famille qui Âtaient engagés, il s'est contenté, ainsi que son cousin, pour cause de trop jeune Âge, d'un dossard randonneur. Â«Â *On n'avait pas le look trailer, avec des baskets de gymnase, un survêtement trois-quarts et un t-shirt coton noir. Pas de sac ni gourde, Â l'arrache complet. L'un de mes meilleurs souvenir de course Â pied !Â Â*

Â

Gaël aime toutes les distances, mais préfère courir plusieurs heures en montagne plutôt que de faire du fractionné en bas de vallée. Les parcours de crêtes l'attirent au plus haut point, mais également les traces en forêt pas trop techniques, qui permettent de prendre un maximum de vitesse. Â«Â *Le plaisir d'être en montagne est mon moteur principal, mais je dois dire qu'on se prend vite au jeu de vouloir mieux faire. J'aime la sensation d'avoir tout donné. Au départ d'un trail je redoute la fatigue. Avec mon boulot, j'ai très souvent du mal Â récupérer, surtout pendant l'été et j'ai parfois des gros coup de mou. J'affectionne particulièrement la descente. Je pars souvent prudemment et suis plutôt constant. Je pense que je peux encore m'améliorer dans tous les domaines, mais là où j'ai le plus de marge, Âsa doit être sur le plat. J'apprécie énormément l'ambiance dans les trails. Petites courses de village ou grandes Âpreuves internationales, tout le monde se caille. Un trail est également pour moi, l'occasion de retrouver ma famille et mes amis.Â Â*

Â

Le 10 août autour de Barcelonnette, Gaël devrait logiquement profiter de ses très nombreux kilomètres effectués depuis le début d'année, qui lui ont permis de courir pleinement l'Ice trail Tarentaise. Â«Â *Je vais essayer de terminer au mieux et de prendre comme d'habitude beaucoup de plaisir avec les copains.Â Â*

Â

Outre Matthias Mouchart et Gaël Reynaud, de grosses pointures sont annoncées sur les trois autres distances. Devraient être au départ du 42 km : Sylvaine Cussot et Manu Gault, team Asics, Renaud Castiglioni et Ludovic Pommeret, team AltecSPORT, Greg Vollet, Salomon, Florian Mairy, team Salomon Espoir...

Â

Programme et tracés

Â

Samedi 9 août

9 heures sur le front de pistes de Pra Loup trail Ubaye Salomon kid. Un mini trail de 0,5 à 2 kilomètres, ouvert aux enfants de 6 à 15 ans. Office de tourisme Pra Loup Tél 04 92 84 10 04.

A partir de 10 heures, place Manuel Barcelonnette stands partenaires, infos trail, randonnée et sur les activités entre ciel, terre et eau, qui se pratiquent dans la Vallée de l'Ubaye, paradis de l'outdoor.

15 à 19 heures, remise des dossards.

Â

Dimanche 10 août

6 à 8 heures, remise des dossards.

8 heures, départ du Lanolite, un trail marathon en pleine montagne de 42 kilomètres et 2500 mètres de dénivelé positif sur fond de paysages magnifiques. Quatre cols de montagne et le chapeau de Gendarme à gravir.

9 heures, départ de la Mœa Découverte, un tracé montagnard ludique, agréable et sportif de 23 kilomètres et 1000 mètres de dénivelé positif, pour celles et ceux qui privilégient les distances plus courtes ou qui couvrent le trail.

9h 10 mn, départ du Brec Open, un parcours facile et agréable de 12 kilomètres et 600 mètres de dénivelé positif ouvert aux cadets, juniors, espoirs, seniors et vétérans.

9 h 10, départ des Alaris, 12 kilomètres randonneurs, avec ravitaillements, mais sans chronométrage. Toutes les catégories d'âge sont acceptées.

9 heures, ouverture des stands au parc de la Sapinière.

Arrivée des premiers coureurs Open, 10 h 05, Découverte, 10 h 50, Lanolite, 11 h 50.

12 heures, service des repas jusqu'à l'arrivée des derniers coureurs.

16 h 30, remise des prix.

À

<http://www.trailubayesalomon.com>

À

Crédit photo Robert Goin

