

Bilan du Salomon Skyrunner France Series et portraits des vainqueurs

Après course

Post  par : DUBOST

Publiée le : 23/9/2014 10:20:00

Bilan du Salomon Skyrunner France Series et portraits des vainqueurs

En 2014 le circuit national de trail Salomon a pris encore davantage d'altitude et de d niv  pour devenir le Salomon Skyrunner France Series. Jean-Michel Faure-Vincent, son créateur et concepteur, répond à quatre questions.

Quel est ton bilan ?
C'était une première, en changeant les règles et les profils de course et un succès en matière de sport, de participation, d'émotions et de reconnaissance du skyrunning en France. Pratiquement l'ensemble des coureurs fran sais ont répondu présents et ont participé à une ou plusieurs manches ; c'est un grand plaisir pour nous. Par ce circuit, je pense que nous avons répondu, avec les organisateurs passionnés des cinq étapes, aux envies des coureurs. Nous leur avons proposé de beaux parcours dans des montagnes splendides, des organisations sans faille, avec toujours le même moteur : celui de la passion et du partage.

Les plus et moins ?
Les plus sont les sourires et échanges sur l'ensemble des cinq courses et la cohabitation réussie entre coureurs de tous niveaux. Le moins reste le manque de beau temps, mais c'est un sport de montagne, il nous faut donc faire avec. Heureusement le soleil de Serre Chevalier est venu corrigé tout cela.

Tes bons souvenirs ?
Personnellement beaucoup de bon moments liés souvent à des rencontres comme celle récemment avec Martine Raymond, la bénévole la plus passionnée et dévouée aux participants que je connaisse. C'été sportif cela restera sûrement la course du Marathon du Mont-Blanc   Chamonix, support des mondiaux de skyrunning et son podium de rêve : Kilian, Michel et Tom. 

Ton regard sur les trois vainqueurs 2014 ?
Nous avons la chance d'avoir trois beaux vainqueurs avec des profils, expériences et qualités différents. Julien Navarro, c'est la fougue. Il confirme enfin son grand potentiel, capable de gagner le 80 km du GRP, ou d'être présent sur des marathons. Matthias Mouchart, c'est l'envie, l'espoir qui monte, un gar son simple, sérieux sans se prendre au sérieux, et rempli de talent. Virginie Govignon, c'est l'expérience, la passion, la joie de vivre et l'envie de partager. Certainement la fille la plus polyvalente en montagne.

Virginie Govignon : le trail correspond à mes attentes

Virginie Govignon, team Race Land-Nutratl@tic, est née le 28 novembre 1978 à Cosne-sur-Loire, Bourgogne. Professeure agrégée de SVT, elle a vécu 9 ans à Brest et réside en Andorre depuis 2 ans. Virginie a découvert en compétition la course à pied en 2005 à Brest, sur un cross militaire après avoir pratiqué le basketball, l'équitation, l'aviron et les arts martiaux. «*Mon arrivée dans le trail s'est faite tout naturellement. Mes bonnes aptitudes en course à pied, le goût pour la biologie et la compétition, l'envie de mieux connaître et repousser mes limites, m'ont donné envie de me tester. C'est un sport qui correspond à mes attentes : la découverte, l'vasion en pleine nature. Je peux être compétitive sans trop d'obligations matérielles : une paire de chaussures et un short c'est moins difficile à entretenir qu'un cheval... et comme j'ai beaucoup bougé pour le job, la différence d'un sport collectif, je n'ai de compte à rendre à personne.*» Dans le riche palmarès de Virginie on peut citer en 2011 la CCC@, le trail Dr@me ou encore l'Ultra-Technitrail de Tiranges. «*Ma victoire au Salomon Skyrunner France Series 2014 vient couronner quelques autres dans l'année, dont cette dernière sur le 27 km du Serre Che Trail Salomon partagé avec Maud Gobert. Avec ma place de 3ème française du 42 km du championnat du monde de SkyRunning, je suis plus que satisfaite de tout le travail réalisé. C'est que j'ai été souvent impatiente ce début d'année. Les bonnes sensations et l'efficacité ont mis du temps à venir et rien n'est acquis ! D'ailleurs mon coach a eu la phrase juste lors d'un entraînement cet été : « Il ne faut pas confondre ambition et amour propre » Il faut accepter ne pas être au top à un moment clé et faire avec, oublier parfois les chiffres et se focaliser sur l'essence même du sport qui est le plaisir de courir !*» Après les deux années blanches qui ont suivi sa victoire à la CCC@, Virginie, a repris les bases et s'est habituée à pratiquer la montagne à plein temps. «*Parfois j'en avais marre de monter, je voulais du plat pour dérouler. L'Andorre est technique !... Aujourd'hui ça me permet de négliger bien des obstacles sur les sentiers ! J'aime désormais autant faire du nivel@ en montagne que les successions de montées séparées par des portions roulantes rapides du Causse. Une petite s@nce de piste peut aussi me satisfaire. Maintenant que j'ai retrouvé mon caractère joueur, ma précision de pied et mes qualités de descendeuse, et que mon inconscient ne fait plus barrière, je vais pouvoir travailler mes points faibles !*» Autre atout pour Virginie : vivre en Andorre. «*C'est un cadre idéal pour le trail... lorsque la neige a fondu ! L'Andorre est réputée pour sa verticalité, la technicité de ses sentiers et celle du pied chez ses trailers qu'il est bon d'imiter tout en découvrant la grande richesse de sentiers naturels du pays et de jolis circuits d'entrainements ! La capitale dispose d'une piste d'athl@tisme située à 12.21 1000 m d'altitude et à côté du lycée ! Je la pratique beaucoup en hiver quand les sentiers sont difficilement accessibles mais aussi parce qu'il ne faut pas faire de s@nces de qualité trop haut en altitude. Ne skiant pas, l'hiver je fixe les crampons pour profiter des montagnes. L'Andorre propose quelques compétitions dont le réputé Andorre Ultra Trail Vallnord.*»

Julien Navarro, amoureux de la montagne

Julien Navarro, team New Balance, est né le 19 septembre 1988 à Toulon. Vendeur chez Décathlon, il s'occupe de la réception de l'ensemble des produits du magasin et conseille les clients au rayon trail running. Julien a débuté en trail en 2009 après avoir pratiqué le cyclisme sur route et un peu le triathlon. Très polyvalent, il court sur des distances allant du Km vertical à l'ultra et affectionne les profils montagneux à fort nivel@. «*Je suis plutôt à l'aise quand la pente s@ve et le pourcentage augmente et reste très perfectible dans mon potentiel athlétique, vitesse et descente. J'en ai encore eu la preuve à Zegama où j'ai pas arrêté de me faire doubler dans les descentes techniques.*» En 2014 Julien a normalement progressé dans sa gestion de la course. Il commence à bien se connaître

et n'hésite plus à laisser partir ses adversaires lors de la première heure et à se caler uniquement sur ses sensations. Seul bémol, il n'a toujours pas d'entraîneur et construit lui-même ses séances de préparation. «*Ma forme actuelle et mes sensations sont bonnes et pour le moment le corps répond bien. J'essaie d'être un maximum à son écoute et n'hésite pas à lever le pied au moindre signe de fatigue. J'ai pas mal de courses au compteur cette année. Certains diront que ça fait trop et ils ont très certainement raison. L'an prochain j'essaierai de mieux fixer mes objectifs et de moins courir à droite à gauche. J'ai toujours envie de prendre du plaisir sur les sentiers en montagne mais aussi de durer et progresser le plus longtemps possible. Pour cela il faut que je me calme un peu sur mon nombre de courses.*»

En 2014, Julien a gagné le 12 km trail blanc Serre Chevalier, 30 km trail de Bormes-les-Mimosas, 12 km trail de Mirmande, 12 km montagne du Faron, 15 km Tour du lac de Carcès, 21,1 km challenge Charles et Alice, 30 km Aurélien Trail, 72 km Ultra Champsaur, 50 km Traversée des Mâlâzes du Mercantour, 80 km Grand raid des Pyrénées. Il a terminé deuxième du 42 km Trail Ubaye Salomon, quatrième 46 km Trail du Ventoux, cinquième France de Km vertical, troisième 48 km Serre Che Trail Salomon. «*Le Salomon Skyrunner France Series faisait partie de mes objectifs majeurs cette année. J'ai été régulier sur trois manches ce qui est une bonne chose. Cette victoire me permet de valider ma saison 2014.*»

Julien habite dans le Var, deuxième département le plus boisé de France. Un lieu idéal pour la pratique toute l'année de la course à pied, vélo, kayak, plongée... «*Mes spots trail nature favoris sont le tour de la presque île de Giens, l'hiver quand les sentiers sont dégagés et le massif de la Colle Noire au Pradet. Quand je veux faire du nivelé, je grimpe le Faron, le Coudon ou encore le Mont Caume. Depuis quelques années je tombe en amour pour la montagne et le Var ne me suffit plus pour me faire plaisir. La montagne me procure quelque chose de différent, des nouvelles sensations, une bouffée d'oxygène. Elle permet de m'évader loin de la civilisation et d'être au plus proche de la nature. Cet été j'ai passé pas mal de temps à plus de 2000 m dans le Mercantour et les Alpes du Sud et le manque se fait déjà ressentir, j'ai envie d'y retourner !*»

Matthias Mouchart la montagne pour terrain de jeu

Matthias Mouchart, Stade Laurentin Athlétisme, né le 5 mai 1992, est titulaire d'un BTS en informatique et d'une licence AES. Il travaille actuellement à la Poste en attendant de passer des concours. Parmi ceux qui l'intéressent, celui de la gendarmerie pour ensuite essayer d'intégrer le PGHM.

Deuxième espoir sur le 42 km des Skyrunning World Championships 2014 et championnat de France de trail court 2013, il a terminé cette année au scratch troisième du trail Ubaye Salomon, cinquième de l'Altispeed et du 27 km du Serre Che Trail Salomon et remporté le Salomon Skyrunner France Series dans la catégorie espoir. «*Je suis super content, c'était le gros objectif de ma saison, avec le championnat de France qui approche fin septembre. A l'heure actuelle je qualifierai déjà ma saison de réussie. Si en début d'année on m'avait parlé de faire de tels résultats, j'aurais signé tout de suite !*»

Après avoir pratiqué le cyclisme sur route, la natation et l'athlétisme, Matthias les a réunis dans le triathlon. «*Dans ce sport, j'ai apprécié la diversité des efforts et le fait que l'on doit souvent se remettre en question dans chacune des trois disciplines. C'est un résultat, j'ai obtenu de nombreux titres de champion régional et des places dans le top 15 sur les championnats de France duathlon ou triathlon.*»

Attiré par la montagne, Matthias en 2013 a eu envie de changer de sport et s'est naturellement tourné vers le trail. «*Il m'offre le plaisir de courir en toute liberté. J'adore aussi me confronter aux autres, mais en profitant un maximum de la chance de pouvoir évoluer dans un milieu naturel. Je suis totalement panouï grâce au trail.*» Actuellement, tout en évitant de longues distances, il préfère celle marathon et les profils montagneux avec de vrais cols ou sommets franchir. «*J'adore les terrains boueux et glissants, ils rendent la course plus difficile et ne laissent aucun temps de répit car il faut être extrêmement concentré, surtout en descente.*»

Matthias est un trailler polyvalent et bon descendeur. Il manque encore d'expérience et sa marge de progression au niveau technique, gestion des entraînement et de la course est importante. Son gros point fort reste son moral. «*Il ne me fait jamais défaut et m'a souvent permis d'aller chercher des résultats inespérés au départ.*» Autre atout, Matthias habite à Gap et bénéficie d'un environnement privilégié. «*C'est un*

endroit entouré de montagnes et où le soleil est présent plus de 300 jours par an. Pour la pratique du trail c'est le top. La montagne de Charance, de par sa proximité de Gap, est celle où je m'entraîne le plus souvent, avec des séances de seuil autour du lac et grimpe par le Cuchon lors des sorties plus longues. Je rejoins ensuite, en passant par les crêtes, le Pic de Gleize. Un très grand terrain de jeu bien sympa et rocailleux avec une vue magnifique à 360°, qui accueille chaque année la Gapen'cimes. L'hiver j'arpente beaucoup les pistes du Golf Gap-Bayard en ski de fond, afin de profiter de la montagne autrement. On a aussi la chance d'avoir une piste d'athlétisme, pour entretenir la vitesse il faut passer par là !»

Les podiums 2014 Salomon Skyrunner France Series

Dames

- 1 Virginie Govignon, team Race Land-Nutratlatic, 3290 pts.
- 2 Sandrine Motto-Ros, team Tecnica / 42km195 Annecy, 2710 pts.
- 3 Maud Gobert, team Adidas, 2200 pts.

Hommes

- 1 Julien Navarro, team New Balance, 3480 pts.
- 2 Guillaume Beauxis, team Salomon espoirs, 2740 pts.
- 3 Léo Bœchet, La Sportiva/ Altitude Sport Outdoor, 2730 pts.

Espoirs

- 1 Matthias Mouchart, Stade Laurentin Athlétisme, 3900 pts.
- 2 Clément Barret, team Race Land espoir, 3430 pts.
- 3 Thomas Michallet, Montchaboud, 3100 pts.

Crédit photo Robert Goin

Contacts <http://www.skyrunnerfranceseries.com/>

