

**Yann Alarcon et Sacha Devillaz reconduits dans le team Salomon espoir 2015**

**Portrait**

Posté par : DUBOST

Publié le : 9/12/2014 8:08:46

Yann Alarcon et Sacha Devillaz reconduits dans le team Salomon espoir 2015

Suite et fin de la présentation du team trail Salomon espoir 2015. Après Nathan Jovet et Matthias Mouchart, c'est au tour de Yann Alarcon et Sacha Devillaz d'ouvrir leur carnet de bord 2014.

Le team trail Salomon espoir 2015 composé de 4 coureurs est parfaitement équilibré entre continuité et nouveauté. Yann Alarcon et Sacha Devillaz sont rejoints par Nathan Jovet et Matthias Mouchart.

« Yann Alarcon, constate Jean-Michel Faure-Vincent team manager, sort d'une saison pas facile, entrecoupée de blessures, où il n'a pas pu montrer toutes ses capacités. En 2015, il va revenir avec une énorme envie. Yann, est toujours autant motivé et garde le sourire, même dans des conditions difficiles. Très respectueux des autres, il incarne comme Sacha les valeurs de nos teams. Sacha a réalisé sa première saison sur des distances un peu plus longues avec le 80 km du Mont-Blanc et le 100 miles Sud de France. Il a les qualités essentielles pour ces distances qui exigent un mental de fer dans un corps d'acier. En 2015, il va continuer dans ces formats et il est sûr qu'il va très vite confirmer son potentiel. »

À

Yann Alarcon des blessures et une énorme envie

Yann Alarcon, né le 6 octobre 1993 à Chambéry, étudiant à Lyon en STAPS 3e année option entraînement, réside à Valmorel. Il a pratiqué le taekwondo et le snowboard freestyle à un haut niveau avant de s'adonner régulièrement au trail depuis 2012.

Palmarès 2014

16 mars, 26 km trail du Ventoux, 13e, 2e espoir.

13 avril, 23 km L.U.T, 2e, 1er espoir.

8 juin, 32 km les Gendarmes et les Voleurs de Temps, 38e, 3e espoir.

28 juin, 23 km cross du Mont-Blanc 18eme et 2<sup>e</sup>me espoir.

13 juillet, 32 km Altispeed, 15e, 3 espoir.

3 août, 20 km trail de la Dent, 3e, 2e espoir

14 septembre, 27 km Serre Che trail Salomon, 6e, 2 espoir.

4 octobre, 17 km trail de la Croix de Feissons, 3e, 1er espoir.

25 octobre, 38 km marathon des Causses, 16e, 2e espoir.

Extraits journal de bord de Yann

Trois résultats prÃ©fÃ©rÃ©s  
Je choisis en premier le Lyon Urban Trail oÃ¹ je rÃ©alise ma meilleure performance. Je sortais

juste de blessure, ma préparation n'a pas été longue mais très efficace. J'étais dans un jour faste avec de bonnes jambes et sensations. J'ai pris beaucoup de plaisir et compte refaire ce trail en 2015. Vient ensuite le Serre Che trail Salomon et son cadre super, où j'ai signé un bon chrono face à des coureurs de haut niveau. En troisième, je retiens mon podium sur le trail de la Dent de Courchevel, un parcours que j'apprécie beaucoup. Même si j'étais satisfait de ma course à l'Altispeed trois semaines avant, ma blessure me préoccupait toujours et ce résultat m'a redonné du peps, de la force et de la motivation.

Meilleur

moment

J'ai d'agréables souvenirs dans chaque course sauf au championnat de France de trail court, un jour sans où j'ai beaucoup galéré. Les épisodes difficiles font également partie du jeu ! Le 23 km du Lyon Urban Trail reste mon meilleur moment. J'avais un peu de pression avec les médias et c'était tout nouveau pour moi. J'évoluais sur un de mes terrains de jeu et j'aime cette course. Je voulais assurer quelque chose de beau et me suis dit que les entraînements et les conseils de Chris sont une arme secrète.

Bilan

trail

2014

Cette année, j'ai beaucoup appris grâce à mes courses, Chris, Jean Mi et tout le groupe. A la base je m'en sortais un peu sur le plat et surtout en descente, mais la montagne n'était pas top et Chris m'a fait progresser sur ce secteur avec une meilleure puissance et endurance. Je me suis amélioré en vitesse aussi, mais surtout dans mes gestions des courses et mes entraînements. Cette année j'ai formaté mon corps et mon mental à 100% trail, même si le taekwondo vient parfois terminer mes journées. J'en retire que dans le trail il faut prendre son temps, ne pas aller trop vite. Qu'on ne peut pas toujours être le plus fort, qu'il faut garder la tête sur les épaules et aimer toujours le fait de courir en montagne. Une saison est longue, il ne faut pas se précipiter. 2014 est très positive avec toutes mes découvertes, apprentissages courses, progression et les personnes que j'ai rencontrées. Les points négatifs sont mes deux longues blessures et mes problèmes de crampes qui ont été handicapantes. Il faut que je continue à m'améliorer, notamment dans les montagnes et la gestion de la course. Je vais continuer à suivre en 2015 le programme de Chris à fond et avec toujours autant de plaisir.

Fin

d'année

Du 12 au 28 novembre, j'ai effectué avec ma copine Mathilde un road trip en Thaïlande. Des vacances sportives avec détente, visites, randonnées, course à pied. Ce pays est magnifique avec une belle culture ainsi qu'un patrimoine historique époustouflant. Ses habitants sont très accueillants et souriants. Il faut s'ouvrir à leur culture et mode de vie pour apprécier le voyage. Bref une superbe expérience, à refaire puisqu'on envisage de partir un peu partout dans le monde. Après cette coupure je suis déjà impatient de remettre un dossard. Je participe le 14 décembre au trail de Noël des Saisies et devrait également

m'aligner bientôt sur des 10 km et cross. Je suis très heureux et motivé à l'idée de continuer mon aventure dans le team Salomon espoir.



À

Sacha Devillaz un grand pas vers l'ultra

Sacha Devillaz est né le 6 juin 1989 à Chamonix. Moniteur de ski fond et alpin et

menuisier-charpentier-couvreur-zingueur, il habite à Vallorcine en Haute-Savoie. Sacha a pratiqué le ski de fond à un haut niveau et continue à participer à des compétitions ski de fond longues distances. Il a découvert le trail en 2010 et a intégré le team Salomon espoir en 2013.

Palmarès 2014

Fond longue distance

8 et 9 février, 4e Ultratrans 50 km Transjuclassic + 76 km Transjurassienne.

2 mars, 2e avec François D'Haene 200 km Grande Traversée du Jura.

30 mars, 1er 24 heures des Mosses par équipe de trois, cumul de 460 km et 18.500 m d+.

Trail

16 février, 6e 20 km Snow Ubaye Trail Salomon.

16 mars, 18e 48 km trail du Ventoux.

4 mai, 5e 51 km trail du Nivolet Revard.

1 juin, 2e 36 km Transjutrail et 3e Challenge Transju (Transjurassienne ski + Transjutrail.)

14 juin, 1er 252.17 400 m vertical du trail du Mont d'Or.

27 juin, 12e 80 km du Mont-Blanc championnat du Monde de Skyrunning.

24 août, 17e 46 km Matterhorn Ultraks coupe du monde de Skyrunning.

14 septembre, 4e 27 km Serre Che trail Salomon.

20 septembre, 13e course Å pied Redbull Eléments.

Extraits journal de bord de Sacha

### Trois résultats prÃ©fÃ©rables

Je classe sans hésiter en première position ma 12e place sur le 80 km du Mont-Blanc, support des championnats du monde de skyrunning. C'était mon objectif prioritaire de l'année. J'ai voulu sur un terrain que je connais sur le bout des doigts. Je ne pensais pas réussir, avec la liste de concurrents internationaux présents, à me classer dans le top 15. En deuxième, je choisis ma 17e place, 3e Français et 4e des moins de 30 ans, au Matterhorn Ultraks Å Zermatt, coupe du monde de skyrunning. J'ai toujours été fasciné par le Cervin et courir en l'ayant en permanence en ligne de mire a été tout simplement magique. J'ai de plus eu le privilège d'être logé avec le team Salomon international, j'en garde un très bon souvenir. En troisième, bien que je me sois égaré et perdu plus de 10 mn, je retiens ma 5e place sur le 51 km du Nivolet Revard. La bagarre avec de nombreux bons coureurs a été belle.

### Meilleur moment

J'aurais bien sûr pu parler de mon arrivée Å Chamonix sur le 80 km du Mont-Blanc chez moi avec tous mes proches. Mais je crois qu'en réalité mon meilleur souvenir est celui d'avoir vu Michel Lanne passer la ligne d'arrivée du Marathon du Mont-Blanc en seconde position derrière Kilian Jornet. Je le considère un peu comme mon mentor et j'étais très content pour lui, il le méritait.

### Bilan trail 2014

J'ai encore beaucoup appris sur les gestions de course, les ravitaillements. Je suis aussi davantage résistent Å la distance et au dénivelé. Je pense que je progresse de manière générale dans tous les domaines. Je suis polyvalent mais tout reste encore perfectible c'est sûr, notamment en ce qui concerne les départs rapides. Mes plannings d'entraînements programmés par Christophe Malard sont très concluants même s'il est

parfois difficile de les associer à ma vie professionnelle. Je dirais que ma saison 2014 me met en confiance pour 2015 où de beaux objectifs m'attendent. Mon point fort réside dans les longues distances et je les augmente progressivement en compétition. Je suis toujours en meilleure forme sur les secondes parties de course, grâce à ma résistance et essaie de ne rien lâcher. J'ai fait pas mal de volume en kilométrage et d'nivelé. J'ai terminé ma saison le 11 octobre sur le 110 km de la Grande Traversée du Sud par un abandon suite à une entorse à la cheville.

Fin d'année  
J'ai consacré les trois dernières semaines d'octobre au repos et à la rééducation de ma cheville qui a pris plus de temps que prévu. Privé de ma distraction favorite : crapahuter en montagne, j'ai essayé de m'occuper comme je pouvais, incapable même d'aller travailler. J'ai bricolé et me suis mis à faire des sculptures à la tronçonneuse. Début novembre j'ai pu enfin marcher et même trotter en montagne. J'en suis ravi car c'est bien à cette période que les paysages sont les plus beaux avec les cimes couvertes de neige et les couleurs automnales. Je viens de faire l'inventaire de mon matériel d'hiver, préparer les skis, stocker le matériel d'été, faire les courses de Noël, etc. Je suis impatient de retrouver la neige et de partir en ski de fond !

À



Â

CrÃ©dit photosÂ : Yann Alarcon photo Mathilde Bateau, Sacha Devillaz photos Damien Rosso

[www.droz-photo.com](http://www.droz-photo.com)