

Nathan Jovet le benjamin du team Salomon espoir

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 11/2/2015 13:37:46

Nathan Jovet le benjamin du team Salomon espoir

Dimanche 15 février, à Saint-Paul-sur-Ubaye, Nathan Jovet fera partie des 3 plus jeunes engagés du 22 km de l'Ubaye Snow trail Salomon. Benjamin du team Salomon espoir, il est né le 22 janvier 1996 à Chambéry et réside à Peisey-Nancroix. Etudiant à l'INSA de Lyon, Nathan court depuis tout petit et a également pratiqué le ski alpin très tôt en compétition, avant d'intégrer en 6e et 5e le ski études de Bourg-Saint-Maurice. 2015 est sa première saison complète en trail, puisque auparavant il courait sur la piste jusqu'au début juillet. Entre des équations et une séance d'entraînement, il nous ouvre quelques paragraphes de son carnet trail.

Découverte du trail
« J'ai toujours aimé les sports d'endurance et enchaîné de nombreux cross pendant ma scolarité. Plus les distances étaient longues, mieux je me sentais et le trail m'a naturellement attiré. J'apprécie son état d'esprit et environnement géographique. J'ai vécu à domicile ma première expérience trail à 14 ans sur la montagne préférée de Peisey. Mes vrais débuts datent de 2012 sur le trail de la Chapelle Saint-Michel à Bourg-Saint-Maurice.

Mon meilleur souvenir à ce jour est le trail des Aiguilles 2014. Ma première victoire au scratch. En vue de l'arrivée j'ai constaté que personne ne me suivait de près et j'ai été vraiment heureux. Je garde également en mémoire l'ascension du Grand Paradis, une fois au sommet le panorama est incroyable. »

Préférences

« Pour le moment les trails que j'apprécie le plus ont des distances entre 20 et 25 km, du niveau et une montagne assez rugueuse. Je n'ai pas encore pu faire des longs parcours à cause de mon âge. Tous les types de terrain me plaisent. Les trails sur neige m'ont toujours intéressés et j'ai davantage de difficultés dans les pierriers. Je suis à l'aise dans les montagnes assez raides et rugueuses où je peux faire la différence au train. Je reste très perfectible dans les descentes techniques. Je commence à rêver de l'UTMB, une course mythique qui me donne vraiment envie, mais je vais devoir patienter. Ma course préférée est le trail de Combe Bénite à Granier. Le tracé est agréable, tout le village est présent, le son des cloches résonne sur le parcours et un jambon récompense le traileur en haut de la première montagne. Autant de tranches de plaisir ! »

Etat

esprit

« Avant un trail, je ne me prends pas la tête et n'ai jamais ressenti de pression comme en cross ou en ski. L'ambiance trail permet d'être détendu tout en faisant les choses correctement. J'aime la compétition mais le

trail permet en plus de découvrir de magnifiques paysages. Quand je suis dans le dur, je lève la tête et me dis que j'ai de la chance de faire ce sport. J'ai souvent eu des points de côté avant le départ. J'essaye de bien respirer pour les éviter. Après des courses ratées, j'essaye de voir ce qui n'allait pas, afin de corriger mes erreurs et je suis encore plus motivé dans la suivantes. »

Saison 2014 et objectifs 2015
« En 2014, je n'avais pas vraiment d'objectif en tête, j'ai pris les courses les unes après les autres en essayant de faire de mon mieux. Je suis assez satisfait de la période entre juillet et septembre. J'ai été blessé avant et malade après, c'est dommage. Ma fin d'année a été très heureuse avec ma sélection dans le team Salomon espoir. Cette année, je vais participer au trail du Ventoux, LUT, Verticausse, cross du Mont Blanc et Altispeed et peut-être aux championnats de France de trail. Je vais essayer de gagner ces courses chez les juniors et de me placer le mieux possible dans la catégorie espoir. »

Entraînement

« Chaque fois que je cours je me sens bien et suis toujours motivé pour m'entraîner. Jusqu'au baccalauréat j'arrivais à 6 à 7 séances hebdomadaires. Cette année, étant en prépa, c'est plus compliqué. Un problème d'organisation et de temps libre que je partage avec de très nombreux trailers étudiants ou salariés. Courir après une journée d'étude me fait extrêmement du bien, me permet de vider ma tête et de me changer les idées, même si sur Lyon c'est difficile de trouver du matériel et de changer de parcours. J'alterne, le week-end et les fractionnés 2 ou 3 autres jours par semaine. Quand c'est possible je cours avec d'autres trailers. Différents entraîneurs comme ceux de l'HTAC ou VEO 2000 m'ont appris beaucoup de choses. D'ailleurs, Christophe Malard a pris le relais. En complément l'hiver je chausse mes ski de fond et de randonnée mais sans compétition. »

Regard sur le trail
« On trouve des courses pour tous les niveaux et motivations et avec un choix très large en terme de longueurs, profils, paysages, supports terrains, challenges, C'est une des atouts du trail et il faut essayer de garder l'état d'esprit qui est si particulier à ce sport. Priorité au plaisir et à la rencontre avec soi-même, les autres et la nature. Pour la minorité qui souhaite essayer de pratiquer le trail à un haut niveau, il est peut-être important d'avoir une formation pour organiser les équipes de France sur les compétitions internationales et optimiser les conditions de course. Les primes sont un plus dans la mesure où elles permettent à un coureur de vivre pleinement sa vie de sportif et de pouvoir s'entraîner de manière plus sereine et régulière. Dans le même temps l'appât du gain risque de provoquer des dérives au niveau de l'ambiance et du dopage. »

Temps libre, sportifs préférés
« Cette année avec mes études je n'ai pas beaucoup de temps libre en dehors du sport et regarde parfois des films ou le sport à la télé. J'essaye également d'écouter des musiques variées et parfois en courant. Le coureur à pied que j'admire le plus est Ezekiel Kemboi. Son palmarès est énorme et il a l'air vraiment

Nathan Jovet le benjamin du team Salomon espoir

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11063>

aimable. J'aime aussi sa folie. Dans les autres sports j'adore Federer. Il a tout gagné, il est toujours respectueux avec ses adversaires. Sa carrière est incroyable.     »

  

Crédit

photo

Philippe

Jovet

