

Championnat d'Europe de skyrunning : 3 questions à Michel Lanne

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 13/5/2015 10:49:32

Championnat d'Europe de skyrunning : 3 questions à Michel Lanne

Le 17 mai Michel Lanne, team Salomon, 2^eme du 42 km des Skyrunning World Championships 2014, est engagé sur le 42 km du [marathon Alpina Zegama-Aizkorri](#), support du championnat d'Europe de skyrunning. Ce sera sa quatrième participation consécutive à ce marathon.

Pour quelles raisons ce marathon est une date incontournable de ta saison ?

J'ai eu un véritable coup de cœur lors de ma première participation en 2012. Depuis, je n'imagine pas rater une édition de Zegama ! Cette course est absolument particulière et unique à tous points de vue. Ce n'est pas par hasard si les meilleurs coureurs de Skyrunning au monde sont présents tous les ans. Le tracé est réputé pour sa technicité et présente des passages aussi raides qu'aériens. Zegama ne tolère aucune erreur de gestion ou aucune baisse de régime, sous peine de retrograder immédiatement au classement. C'est simple, il faut être à bloc du début à la fin et ne pas craquer. La préparation pour cette course doit être très précise, c'est certain. En plus, les conditions météorologiques sont souvent très difficiles et dégradées. Par dessus tout, ce qui fait que Zegama est Zegama, c'est cette ferveur et ambiance indescriptibles dont seuls les Basques et les Espagnols ont le secret. C'est peut-être mes origines pyrénéennes qui parlent, mais courir à Zegama me donne des frissons du premier au dernier kilomètre. Entendre ces milliers de spectateurs nous encourager tout au long du parcours, ça transcende ! A Zegama, je suis capable d'aller chercher en moi des ressources que je ne soupçonnais même pas !

Quel est ton objectif sportif ?

J'ai normalement appris lors des 3 dernières éditions*. Je me suis un peu découvert moi-même, par rapport à ma capacité à gérer l'effort, à repousser mes limites et ne pas faire cas de la douleur. En amont, ces participations m'ont permis au fil des ans, d'affiner ma préparation. Mais ce n'est pas si facile non plus, et malgré tout, je ne suis pas à l'abri d'une défaillance ou d'un jour sans. Mais quoi qu'il en soit, le jour J, j'oublie tout et me bats uniquement contre moi-même et le chrono. Si j'avais un seul objectif, ce serait celui de passer, comme en 2013, sous la barre des 4 heures de course.

*Michel Lanne s'est classé 4^eme en 2012, 11^eme en 2013 et 6^eme en 2014.

Comment prépares-tu le marathon de Zegama ?

Championnat d'Europe de skyrunning : 3 questions à Michel Lanne

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11086>

Zegama constitue mon premier gros objectif de la saison. Je n'ai pas participé à beaucoup de trails jusque-là, dans le but d'optimiser mes blocs d'entraînements et de tenir la saison dans la durée. J'ai emmagasiné pas mal de séquences tout l'hiver et ce printemps, en augmentant l'intensité crescendo. J'ai engrangé beaucoup de volume en ski de randonnée, ainsi qu'un gros travail en montagne sur des séances spécifiques. Je pense être dans une forme ascendante. Je viens d'effectuer quelques séances de fractionnement long en montagne, puis quelques sorties souples. Priorité désormais à la récupération dans ces quelques jours qui précèdent l'épreuve.

Crédit photo : Jordi Saragossa

<http://www.zegama-aizkorri.com>

