

Trois questions aux vainqueurs du Salomon Skyrunner France Series 2015

Après course

Post  par : DUBOST

Publiée le : 21/9/2015 22:25:48

Trois questions aux vainqueurs du Salomon Skyrunner France Series 2015

Céline Lafaye, Andy Symonds et Gédéon Pochat, sont les vainqueurs femme, homme et espoir, du Salomon Skyrunner France Series 2015. Céline Lafaye a remporté les étapes du 46 km du trail du Ventoux, 32 km de l'Altispeed et terminé 3 me du Marathon du Mont-Blanc. Andy Symonds a gagné le 46 km du Serre Che Trail Salomon, pris la deuxième place de l'Altispeed et la troisième du Marathon du Montcalm. Gédéon Pochat, vainqueur espoir du Marathon du Montcalm, s'est classé deuxième espoir du Serre Che Trail Salomon et de l'Altispeed.

Céline Lafaye, n e le 9 décembre 1981 à Tours, est chercheur en biologie-post doctorant à Grenoble. Membre du team Inov8, elle est licenciée au club Echirolles athlétisme. Parmi ses résultats préférés, sa 3 me place à Sierre Zinal en 2011, son chrono amélioré sur cette course en 2015, sa 2 me place au Bélier 2011 à la Clusaz à 8 secondes d'Aline Camboulives et son titre de championne de France trail court en 2013 à Gap.

Andy Symonds n  le 28 avril 1981 à Manchester, habite à Lagnes dans le Vaucluse. Ingénieur en énergies renouvelables, il fait partie du team Scott Running. Vainqueur de la Transalpine Run 2009 et 2010, des Templiers 2011, il a pris la 3 me place du 80 km du Mont-Blanc 2015.

Gédéon Pochat, n  le 4 janvier 1995 à Annecy, réside dans le petit hameau de Rovagny, commune de Talloires. Etudiant en 3 me année de DUT Mesures Physiques à l'IUT d'Annecy-le-Vieux, section sport étude, il est licencié au CAF Annecy compétition. L'hiver il pratique le ski alpinisme et l'été il ajoute au trail, du VTT, vélo de route et un peu d'alpinisme. Cette année il a terminé 9 me au cross du Mont-Blanc, 2 me au 15 km de la Maxi-Race et signé un chrono de 36'05" sur le kilomètre vertical au Grand-Serre.

Quel est ton meilleur souvenir d'étape sur le Salomon Skyrunner France Series 2015?

Même si j'ai trouvé très belles les trois étapes auxquelles j'ai participé, mon cœur penche tout de même pour l'Altispeed en raison de ses 32 km et près de 5.21 2500 m de dénivelé positif. Autant dire que le plat n'a pas de place, ce qui me correspond tout à fait. Ce jour-là tous les éléments étaient réunis pour performer, avec un grand ciel bleu et la montagne magnifique. C'était la première fois que je venais à Val d'Isère et j'ai

À l'agrément surprise. Je m'attendais à parcourir de larges pistes au milieu des remontées mécaniques alors que nous avons couru sur de beaux petits sentiers comme je les aime et qui m'ont même permis de monter à 3386 m, un record pour moi. Je redoutais un peu l'altitude mais finalement, je ne l'ai pas du tout ressentie et pour clôturer la journée, j'ai fait un passage au centre aquatique pour récupérer encore plus vite. En résumé, une superbe course permettant de découvrir des paysages somptueux et dans une très bonne ambiance. Bravo à l'organisation. **Online Lafaye.**

Difficile de choisir une étape par rapport à une autre. En fait je les ai toutes appréciées. Chacune avait son caractère, style, ambiance, différents et son lot de surprises! La neige recouvrait en partie le trail du Ventoux, mais était remplacée par du terrain sec sur l'Altispeed. Le Marathon du Montcalm avait un profil vraiment classique avec son simple aller-retour au sommet depuis le village. La dernière étape à Serre Chevalier, qui promettait des vues exceptionnelles et un terrain technique sur les crêtes de haute montagne s'est transformée en bain de boue et une visibilité souvent proche de zéro. **Andy Symonds.**

J'ai bien aimé l'étape sur le Serre Che Trail Salomon. Une première pour moi sur un format aussi long. Les conditions météorologiques dantesques ont rendu la course d'autant plus intéressante. Mon passage par le col a été la traversée sur les crêtes dans le brouillard jusqu'au col du Granon. J'affectionne particulièrement le trail, car même dans la tempête on réussit à profiter de la montagne et à jouer avec elle. L'ambiance était géniale dès le départ. Voir tous ces trailers aussi motivés pour aller passer en montagne plusieurs heures à se faire rincer était touchant ! **Gaëlle Pochat.**

Ton regard sur le skyrunning ?

Le mot skyrunning, est composé de « running » donc courir, ce qui sous entend une distance qui reste raisonnable puisque inférieure à 50 km, et de « sky » qui signifie ciel. Quoi de mieux que la montagne pour s'en approcher ? Les parcours sont tracés dans un univers de montagne proche de la nature avec un dénivelé certain, à la différence du trail qui peut se faire partout, même sur un terrain plat. Le skyrunning est le format de course que j'affectionne le plus. Il allie un effort assez intense avec des notions de vitesse, car la distance n'est pas trop importante et surtout il a pour cadre des paysages montagneux magiques : Ventoux, Mont-Blanc, Val d'Isère... Autant de petits paradis que j'ai pu découvrir ou redécouvrir. Son succès est lié, je pense, au désir d'aller à la rencontre de beaux paysages et de s'évader de la civilisation. **Online Lafaye.**

À la base le skyrunning est une course sur les hautes montagnes avec des parcours plutôt techniques et des passages en altitude. Aujourd'hui il doit s'adapter afin de pouvoir s'intégrer dans des pays autres que l'Italie, son lieu de naissance. Au Royaume-Uni par exemple, on ne trouve pas vraiment de sommet en altitude et sa pratique doit se contenter de la technique des parcours. La France n'a pas à la base une coutume de courses très techniques, comme on trouve facilement en Italie et les premières Sky Races n'étaient pas forcément très bien adaptées à cette pratique. Je suis vraiment content de voir qu'aujourd'hui de nouvelles courses apparaissent qui répondent mieux au vrai profil skyrunning. Il y a dix ans j'ai commencé à faire des allers-retours en Italie

depuis l'Angleterre, avec un ou deux amis coureurs, afin de participer à quelques Sky Races dans les Alpes et leur format m'a immédiatement plu. **Andy Symonds.**

Le skyrunning est beaucoup plus typiquement montagne que les autres trails, avec de gros dénivelés, des passages techniques, des descentes vertigineuses. Je pense qu'il va continuer d'évoluer et de rencontrer le succès. Je le pratique presque à chaque entraînement car je préfère être en pleine montagne, là où il n'y a pas forcément de chemins et aller vers de nouveaux sommets sans croiser personne. Les gens viennent au trail pour se retrouver en nature et le skyrunning constitue en quelque sorte l'étape suivante qui amène en montagne voire haute montagne. **Gideon Pochat.**

Pour quelles raisons tu pratiques le skyrunning et les qualités qu'il exige ?

Le skyrunning fait partie de mon programme puisque c'est « ma raison » de courir et de m'entraîner et le format de course que j'aime le plus. Je cours aussi et surtout parce que j'aime la montagne, et cet effort particulier. Quelle récompense quand on arrive en haut d'un sommet et que l'on peut admirer le paysage. Je teste courir sur route et surtout sur du plat. A l'entraînement j'ai vite au maximum ce genre de terrain, même si il faut en faire de temps en temps. On va dire que je suis « légèrement » accro au dénivelé positif. Il est évident qu'en skyrunning, il faut bien monter et surtout bien descendre mais également être très endurant car ces formats de 4 à 5 heures sont très exigeants. Bref, aller vite mais longtemps ! **Cécile Lafaye.**

J'apprécie dans mon programme un mélange de courses, profils et distances. Je ne suis pas contre une ou deux compétitions sur des parcours très roulants dans l'année, mais une chose est sûre, celles en haute montagne me plaisent toujours le plus. Grimper un sommet et admirer la vue qu'il offre m'apporte beaucoup de satisfaction. Elle augmente avec le fait d'aller le plus vite possible et lors d'une compétition. **Andy Symonds.**

Le skyrunning me permet d'aller là où mes yeux se posent et de ne pas me limiter aux chemins. Cette pratique nécessite une connaissance de la montagne pour y évoluer en sécurité. mais également un bagage technique et un bon mental pour avaler des dénivelés de fou. **Gideon Pochat.**

À

Les podiums Salomon Skyrunner France Series 2015.

Femmes

1	Cécilie	Lafaye,	3800	pts.
2	Sandra	Martin,	3750	pts.
3	Agnès	Lehmann,	3160	pts.

À

Hommes

1	Andy	Symonds,	3650	pts.
2	Thibaut	Baronian,	3040	pts.
3	Julien	Navarro,	3000	pts.

À

Espoirs

1	Gaëtan	Pochat,	3750	pts.
---	--------	---------	------	------

Trois questions aux vainqueurs du Salomon Skyrunner France Series 2015

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11129>

2 Antoine Biard, 3340 pts.

3 Nicolas Delmi-Deyirmendjian, 2200 pts.

À

<http://www.skyrunnerfranceseries.com>

CrÃ©dit photos Goran Mojicevic Passion Trail







Â