

## 2015 : teams trail Salomon coup d'œil dans le rétroviseur

### Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 17/12/2015 8:03:21

2015 teams trail Salomon coup d'œil dans le rétroviseur

A quelques jours de la fin de l'année, Jean-Michel Faure-Vincent team manager Salomon France, Juliette Benedicto, Thibaut Baronian, Francois D'Haene, Michel Lanne, team Salomon France élite et Yann Alarcon, Sacha Devillaz, Nathan Jovet, Matthias Mouchart, team Salomon France espoir, reviennent sur leur saison 2015.

### À Trois questions À Jean-Michel Faure-Vincent

Quel est le bilan 2015 ?  
2015 a été une année de changement, avec des nouveaux programmes et de nouvelles courses. Nous voulions tous modifier un peu nos habitudes afin de retrouver une motivation supplémentaire. Au final, beaucoup d'essais, avec des réussites et des échecs, mais surtout un maximum d'expériences emmagasinées pour les futures saisons. C'est cela qui est vraiment positif pour tous. Au-delà des résultats l'état d'esprit reste un élément très positif. Il permet de souder le groupe, de mettre du relâchement au bon moment et surtout de faire les choses sérieusement quand il le faut, sans se prendre au sérieux!

Le rôle de Christophe Malard ?  
Christophe " Le Grand ", joue un rôle primordial pour chaque trailer et le team dans son ensemble. Il est bien sûr le coach, mais aussi une référence dans l'histoire du trail. Son expérience apporte à chacun des éléments d'entraînement, d'avant course, de gestion et de récupération.

Les bons et mauvais moments ?  
Beaucoup sont bons, avec les retours victorieux de Michel et François, respectivement en milieu et fin de saison, confirmations de Sacha et Thibaut, la progression constante de Matthias et Yann et les bons résultats de la première année de Nathan. Personnellement et bizarrement ce n'est pas une victoire ou un podium, qui m'a marqué le plus, mais la 4<sup>ème</sup> place de Sacha sur la CCC. Il y avait vraiment beaucoup d'émotion et elle a été aussi une belle récompense pour lui, quelques jours après son nouveau statut de jeune papa. La saison a aussi été compliquée avec pas mal de problèmes physiques à gérer. La priorité restant toujours de protéger l'athlète et de le préparer sans précipitation, à un retour dans les meilleures conditions

physiques et mentales.

## À Regards des trailers

Juliette Benedicto : blessures et récupération

"Je pourrais presque dire que toute ma saison a été un mauvais moment suite à une fracture de fatigue à la sortie de l'hiver et une déchirure musculaire de l'ischio guérie seulement en novembre. Être dans l'impossibilité de prendre le départ d'une course et plus encore ne pas pouvoir courir à cause de la douleur, a vraiment été une épreuve.

Mon meilleur souvenir est d'avoir fait partie de l'équipe de France pour les championnats du monde sur la Maxi-Race. La semaine de stage avant la compétition a été riche en superbes moments de partage autant sur le plan humain que sportif.

Je retiens une leçon pour l'avenir : une blessure mérite du repos et un retour progressif à l'entraînement et encore plus à la compétition. Cela semble être le b.a.-ba des conseils sportifs, mais c'est toujours bien de le rappeler car c'est plus facile à entendre qu'à appliquer ! "

Thibaut Baronian : régularité et progrès dans la gestion de course

"Mon meilleur souvenir reste ma troisième place sur le championnat de France de trail court au Sancy Mont-Dore. J'ai passé beaucoup de temps à préparer cette épreuve, avec notamment une reco avec Thomas Lorblanchet et aussi sur un parcours splendide, la course que je voulais faire. Après l'arrivée, beaucoup d'émotion partagée avec le coach et les copains. Un très beau week-end, qui restera gravé, comme ma première médaille !

Moments plus difficiles : le marathon du Mont-Blanc et Sierre Zinal. Sur le premier suite à un problème de genou et d'alimentation, je finis quinzième en bataillant sans plaisir, loin de l'objectif. Malade et fatigué, sur le deuxième; j'ai pu rivaliser que sur dix kilomètres avec les meilleurs.

Ma saison globalement régulière confirme ma distance de prédilection entre 30 et 40 kilomètres. J'ai beaucoup appris aussi sur ma gestion de course, avec des erreurs et des changements qui ont payé sur la fin d'année."

François D'Haene : une année difficile

"Mon année a été bien différente des autres, mais c'est ce que je souhaitais. J'ai pu apprendre beaucoup de choses sur moi et sur certaines courses. Parmi mes bons souvenirs mon récent voyage en équateur où j'ai vécu avec mes équipiers des aventures formidables tant sportives qu'humaines. Ma plus belle image reste celle du coucher de soleil sur le Cayambe. Le soleil nous a rejoint dans la descente et offert des magnifiques couleurs sur un glacier grandiose, une campagne verdoyante qui se découvre à l'infini, le tout au terme d'un bel effort physique entre amis. Le top!

Je retiens aussi la Western States aux Etats-Unis avec le repêchage en mai et la course au mois de juin où même si ma performance n'a pas été celle que j'espérais, j'ai pu vivre de très bons moments.

Bien sûr il y a toujours quelques passages difficiles mais y penser n'est pas ma priorité. Le plus dur a été ces incompréhensions sur mes sensations, cette fatigue globale et les baisses de rythme en course qui m'ont accompagné d'avril à fin juillet et m'ont très fatigué. Je suis heureux d'avoir pu comprendre un peu mieux tout cela en août et reprendre ensuite progressivement pour retrouver une bonne forme en fin d'année.

Michel Lanne : un moment intense et magnifique sur le Vignemale

"Le plus beau résultat de ma saison est peut-être ma victoire sur le marathon du Montcalm avec une bagarre pour la gagne particulièrement intense à moins que ce soit ma septième place au marathon de Zegama support des championnats d'Europe de Skyrunning. Le top 10 sur cette épreuve historique reste une énorme satisfaction et demande un engagement maximum.

La Diagonale des Fous restera un de mes meilleurs souvenirs 2015. Cette course hors norme par rapport à mes distances habituelles était un challenge de taille. J'ai pris énormément de plaisir à courir cette magnifique épreuve et j'ai vécu une aventure incroyablement riche sur le plan humain, émotionnel et sportif. Ma pire déconvenue de l'année reste incontestablement mon abandon sur le marathon du Mont-Blanc. Il constituait un de mes objectifs majeurs et le fait de ne pas franchir la ligne d'arrivée est un sentiment bien désagréable qui entraîne une bonne remise en question. Ce genre d'échec, avec un peu de recul, est toujours bénéfique. Je garderai longtemps l'image de mon passage sur le Vignemale, toit des Pyrénées, lors de la Grande Course du Vignemale. La montagne était belle, l'accès au sommet particulièrement difficile et exigeant et de nombreux copains avaient fait le déplacement. Un moment simple, intense et magnifique, qui réunit à peu près tout ce qui m'attire dans l'univers du trail et de la montagne."

Yann Alarçon : un trip sur les montagnes corses  
" Parmi mes résultats satisfaisants ma sixième place partagée avec Matthias Mouchart sur le 42 km de l'Ubaye Trail Salomon, pour ma deuxième expérience sur ce format. Je retiens aussi ma cinquième position sur le 32 km du Restonica trail, ma victoire à la maison au Mad trail et celle à La Sauvage. J'ai aimé mon trip sur les montagnes corses avant le Restonica trail et plus particulièrement l'arrivée au sommet du Rotondo avec une magnifique vue. J'ai aussi passé de très bons moments lors du regroupement avec le team chez Sacha Devillaz. Mauvais souvenir, mon premier abandon dans ma vie de sportif, sur le championnat de France de trail court suite à des douleurs et beaucoup de fatigue. "

Sacha Devillaz : quatrième de la CCC dix jours après la naissance d'Audran

"Ma quatrième place partagée avec Diego Pazos sur le 101 km de la CCC reste un de mes meilleurs souvenirs 2015. Beaucoup d'émotion en arrivant à domicile dans les rues de Chamonix avec énormément de monde, d'amis et de famille. La satisfaction personnelle, d'avoir réalisé une belle performance après avoir couru pendant 12 heures porté mentalement par Audran, mon fils né dix jours avant.

J'ai été désolé de terminer quatrième sur les 70 km de la Transju'trail après des erreurs de gestion de ravitaillements sous un soleil caniculaire. Un trou noir de 3 heures sans boire ni manger, très très dur. J'en ai tiré les leçons et cela m'a servi pour la suite de la saison, notamment sur la CCC où les températures étaient très élevées. C'est comme ça que l'on progresse.

Cette saison confirme mon potentiel et mes capacités sur les courses de format ultra en montagne et cela me motive encore plus pour l'année à venir. Je retiens tout le positif et l'importance d'avoir programmé et géré ma saison autour d'un seul objectif et d'avoir réussi à l'atteindre. "

Nathan Jovet : trail très sympa avec Gaël Le Bellec

" J'ai décroché mon meilleur résultat sur l'Altispeed en me classant dixième du scratch et deuxième espoir. Passé cinquième au sommet, ma descente a été plus compliquée après avoir enchaîné le cross du Mont Blanc et les championnats d'Europe de course en montagne.

Moment difficile sur le 33 km de l'X-Trail. J'étais très en forme et avais de super jambes mais un mal au ventre m'a contraint à m'arrêter au quinzième kilomètre.

Je garde un très bon souvenir de la Salomon Running Academy à Limone et du trail de Dormillouse à Saint-Jean-de-Montclar. J'ai couru presque tout le temps avec Gaël Le Bellec, double champion du monde de duathlon. Il m'a attendu et a été extrêmement sympa, me laissant passer l'arrivée en tête devant lui. Partager avec lui a été très intéressant."

Matthias Mouchart : un agréable stage du club de Vallorcine

"J'ai débuté ma saison avec une deuxième place ex-æquo au Snow Trail Ubaye Salomon et l'ai terminée en me classant cinquième du 56 km de la Gapencômes. Une année un peu en dent de scie, où j'ai beaucoup appris même quand le résultat n'a pas été à la hauteur de mes espérances.

Mon meilleur souvenir est la Gapencômes. J'ai pris énormément de plaisir durant les 6 heures de course, encouragé à domicile par ma famille et beaucoup d'amis. J'avais besoin de me rassurer après une période difficile. J'ai couru sans pression, je me suis vraiment régalé. Je retiens aussi un très agréable stage du club de Vallorcine chez Sacha Devillaz, avec de beaux moments d'échanges.

Ma grosse déception a été le Marathon du Mont-Blanc. C'était un gros objectif et je m'étais vraiment bien préparé. Je me suis un peu trop mis la pression et du coup ce n'est pas passé."

À

Crédit photos : Goran Mojicevic Passion Trail et Robert Goin

