

Zoom sur Gédéon Pochat team Salomon espoir 2016

Brèves des organisateurs

Post  par : DUBOST

Publiée le : 20/1/2016 11:00:00

Zoom sur Gédéon Pochat team Salomon espoir 2016

Gédéon Pochat, nouvelle recrue du team Salomon espoir, est n  le 4 janvier 1995   Anancy et réside à Talloires. Il a pratiqué le football au poste de défenseur central pendant 9 ans dans deux clubs successifs. Afin de compléter son entraînement il a commencé à courir dans un environnement montagneux en augmentant progressivement les distances. Sa première expérience trail date de 2003 sur la rando de 11 km de la montagne de la Tournette effectuée avec son grand-père. L'un était le plus jeune de cette classique et l'autre le doyen. Un moment de partage dont Gédéon se souvient avec émotion, depuis il a manqué aucune édition de cette classique. Cette année, Gédéon va consacrer l'essentiel de son hiver sportif au ski alpinisme avant de retrouver les sentiers des trails. Alternner ces deux sports lui permet de rester davantage motivé.

Entre une sortie à skis et une compétition il nous ouvre quelques paragraphes de son journal de bord.

Aller à o 1 mes yeux se posent

Ce qui me plait dans les trails est de pouvoir aller à o 1 mes yeux se posent et de n'avoir comme limite que ma forme physique. J'aime ceux en pleine montagne avec des montagnes, des descentes bien raides et des sentiers techniques, le tout sur des chemins secs. Je suis le plus à l'aise sur les parcours aux alentours de 20 km, les montagnes bien raides et les sentiers techniques. Mon point faible reste les descentes. A ce jour ma course préférée est le Serre Che trail Salomon même si en 2015 pour ma première participation, des conditions dantesques étaient au rendez-vous et le tracé modifié. J'ai hâte de voir le vrai parcours du 48 km. Dans l'avenir je souhaiterais être au départ des Dolomites Skyrace.

Libéré par les premières foulées
Durant mes entraînements le plus important est de découvrir de nouveaux paysages. Je prends le temps de m'arrêter et de photographier. En revanche, en compétition, mes yeux restent rivés sur le sentier. J'essaye d'aborder les courses le plus décontracté possible et de penser avant tout à me faire plaisir. Dans les heures qui pr c dent le départ, je suis stress  mon cœur s'emballe et mon esprit de compétition prend le dessus. Heureusement, les premières foulées me libèrent. Ce que je redoute le plus est d'avoir une hypoglycémie ou un coup de mou. Même si cela finit toujours par passer  sa casse le moral

Joie et déception

Ma plus grande joie a été ma 9 me place au scratch sur le cross du Mont-Blanc 2015. Après le dernier ravitaillement à la Fleg re j'étais  puis  et voyais les autres concurrents revenir, mais j'ai quand même

Je veux aussi maintenir ma position. Ma plus grande souffrance est une très grosse entorse à l'échauffement avant le KV de Fully le 25 octobre 2014. Elle m'a valu une opération 5 semaines plus tard et plus de 3 mois de pause.

Un titre à défendre
Sur le Salomon Over the Mountain Running Challenge 2016 je vais défendre mon titre dans la catégorie espoir remporté en 2015 et essayer de décrocher sur plusieurs étapes une place dans le top 10 du scratch. Etudiant en Mesures Physiques, section sport études j'ai cours le lundi toute la journée et suis libre les autres après-midis, ce qui me permet de m'entraîner régulièrement. J'ai tendance à souvent faire de longues sorties en montagne mais essaye de ne pas privilégier des entraînements spécifiques et de les adapter aux courses prévues. Par exemple pour préparer le cross du Mont-blanc je vais bosser essentiellement les relances et le plat. En revanche en vue du Serre Che trail Salomon je vais privilégier les descentes mais aussi l'enchaînement de montées et descentes.

Kilian Jornet pour modèle
J'admire Kilian Jornet car il arrive à être bon sur tous types de formats. Je l'ai déjà côtoyé brièvement durant des courses de ski-alpinisme, j'ai aussi skié avec lui, c'est quelqu'un de très ouvert et très modeste quand on connaît son palmarès. Julien Absalon, m'impressionne aussi pour sa longévité et son état d'esprit. J'aurais aimé être himalayiste, vaincre les plus hauts sommets du monde en mode léger, j'espère que cela n'est que partie remise !

Crédit photo Goran Mojicevic

