

14 février Ubaye Snow Trail Salomon classique du calendrier hivernal

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 3/2/2016 9:41:27

14 février Ubaye Snow Trail Salomon classique du calendrier hivernal

Dimanche 14 février, 800 trailers, sont inscrits à l'Ubaye Snow Trail Salomon, l'une des classiques du calendrier hivernal organisée par Aimé Arnaud, président de l'Athlétique Club Barcelonnette Ubaye et son équipe. Ce trail sur neige, ajoute à sa convivialité et savoir faire, un cadre sauvage et préservé où le bêtou est absent. Les deux parcours, avec en toile de fond les contreforts du massif du Chambeyron, partent et arrivent au chalet d'accueil du site nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye. Le 9 km entièrement damé à la machine permet de découvrir facilement la course à pied sur neige. Le 22 km, étape du challenge des trails de Provence, est ponctué de belles mono-traces en forêt et bénéficie d'un parcours technique avec un dénivelé important, de sections en dur préparées à la machine et d'autres plus souples et techniques damées avec des raquettes.

Irina Malejonock, ASVA, 1^{ère} en 2015, 2^{ème} en 2010 et 2012, 4^{ème} en 2014 et Thibaut Baronian, team Salomon, 2^{ème} en 2015, 3^{ème} en 2014, sont engagés sur le 22 km. " *J'apprécie toujours l'environnement un peu plus sauvage que sur les autres snow trails, déclare Irina. La montée à Fouillouse et le passage à Plate Lombarde sont des moments marquants. J'ai toujours trouvé le parcours bien rythmé et équilibré, les difficultés sont encadrées par des relances.*" Thibaut Baronian aimerait bien accrocher le podium et monter enfin sur la plus haute marche. Mais ils sont nombreux à avoir la même idée. " *Le tracé, est exigeant, avec 1010 m de dénivelé positif d'une traite. Les conditions peuvent corser le tout, avec des appuis rendus très difficiles comme lors des deux dernières années.* "

Le 13 février la Vallée de l'Ubaye, lieu privilégié des activités outdoor, accueille le Winter Ubaye Salomon. Tout le week-end chacun peut évoluer gratuitement à pied, ski nordique ou raquettes, sur le domaine nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye. En prime, les trailers inscrits au snow trail du lendemain, peuvent zapper le samedi entre ski alpin ou snowboard à Sainte-Anne-la-Condamine avec le forfait remontées mécaniques offert. Il suffit d'avoir son dossier à jour et de se présenter à la caisse avec une carte d'identité.

A la carte avis sur la course sur neige de trailers engagés sur le 22 km.

Glissades en descente, patinette sur la glace
Les trails sur neige sont ludiques mais deviennent fatigants en peu de kilomètres. Glissades en descente, patinette sur la glace : il y a de quoi s'amuser ! J'aime bien les parties damées avec un bon appui sans perte d'énergie et apprécie la neige poudreuse uniquement en descente. **Irina Malejonock, ASVA.**

Appuis pas toujours stables
Courir sur la neige permet de travailler la résistance et de se renforcer musculairement. Les appuis ne sont pas toujours stables et francs et on a vite fait de mal positionner le pied et de se tordre un peu la cheville. **Océane Boutarin.**

Un environnement métamorphosé
Les trails blancs augmentent la puissance et résistance des jambes, mais demandent beaucoup d'énergie. Courir sur neige est moins traumatisant, ce qui est bon pour commencer la saison. L'opportunité également d'évoluer dans un environnement métamorphosé par la neige. **Yann Alarcon, team Salomon espoir.**

Varié les plaisirs

Le trail sur neige exige un effort musculaire, gainage notamment et proprioceptif plus important. Il est intéressant dans le cadre d'une préparation. Un moyen de continuer la course à pied l'hiver en montagne et de varier les plaisirs. **Thibaut Baronian, team Salomon.**

Préparer la saison estivale
Au plaisir de pouvoir profiter de la montagne enneigée s'ajoute l'occasion d'effectuer un travail de proprioception en début d'année afin de préparer la saison estivale. Le trail sur neige amplifie l'aspect « puissance » car les qualités pliométriques sont moins importantes sur un terrain enneigé. **Renaud Jaillardon, team Salomon.**

Faire attention on va
Habitant en altitude, il me paraît important d'ajouter au ski, des entraînements et trails sur neige. La course est moins contraignante pour les articulations que celle sur terrain sec, mais il faut faire attention on va et parfois des conditions avec une neige pas damée ou glacée peuvent être dangereuses. **Nathan Jovet, team Salomon espoir.**

Sensations garanties
Sensations garanties lorsque l'on fait sa propre trace dans de la neige fraîche ! Le trail sur neige offre la possibilité de courir sans ressentir les chocs que l'on éprouve sur la terre ou les cailloux. Méfiance cependant, 10 kilomètres sur la neige sont beaucoup plus usants que sur un terrain sec. **Matthias Mouchart, team Salomon espoir.**

Découvrir autrement de beaux paysages

J'ajoute au ski de rando et skating, de la course sur neige afin d'arriver au printemps avec un minimum de kilomètres à pied. Courir sur la neige renforce les muscles et permet de découvrir autrement de beaux paysages. Gaël Reynaud team Optisport-Uglow.

Bien s'hydrater et s'alimenter même si je chausse plutôt les raquettes je trouve intéressant de courir sur la neige. Ne pas en abuser car les tendons et les articulations sont mis à rude épreuve. Attention aux conditions de neige et risques avalanches et bien s'hydrater et s'alimenter car entre l'effort et le froid on brûle de nombreuses calories. Stéphane Ricard, Nike/Snowshoes.

<http://www.ubaye-trail.fr>

Crédit

photo

Robert

Goin

