

Renaud Jaillardon des sentiers de montagne aux marches d'escaliers...

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 5/4/2016 7:45:19

Renaud Jaillardon des sentiers de montagne aux marches d'escaliers

Le 10 avril Renaud Jaillardon est au départ du 23 km du Lyon Urban trail, avec une grosse envie de monter en haut de la boîte. Depuis le début de l'année il a pris la deuxième place du 23 km du trail Givrot, de l'Ubaye Snow trail Salomon et du 26 km du trail du Ventoux.

Un challenge idéal pour le compétiteur que je suis Champion de France de course en montagne en titre Renaud Jaillardon, team Salomon, est davantage habitué à courir sur les sentiers escarpés que dans un environnement urbain, même si en novembre 2015 il a remporté le 26 km du Lyon Urban trail by Night. Il a décidé de renouveler ce type d'expérience. "La densité proposée sur le Lyon Urban trail est intéressante et permet de se challenger sur ces premiers mois de saison. Idéal pour le compétiteur que je suis. D'autre part, lorsque j'ai su que j'allais participer à la mythique montée de la Tour Eiffel, je savais que mon coach allait me proposer des séances spécifiques. Il était donc intéressant de pouvoir profiter des bénéfices de cet entraînement sur cette course technique. J'aurai aussi le plaisir de pouvoir partager cette course avec plusieurs adhérents de mon club, l'Athlète Calade Val de Saône."

Découvrir Lyon autrement
Habitant les abords de la région lyonnaise, Renaud a eu la chance récemment de pouvoir reconnaître une partie du parcours avec son pote Nicolas Souchal. " On s'est régalé à découvrir des passages isolés qui nous étaient inconnus et à admirer depuis les hauteurs de la ville des magnifiques points de vues." Cette reconnaissance a aussi confirmé à Renaud que cette course reste très éprouvante par ses enchaînements « up » and « down », ses changements de rythmes incessants et ses nombreux escaliers. Être à l'aise dans les montées et ayant une bonne vitesse de base, il a le potentiel de pouvoir gérer sa course sans trop la subir. "Je garde néanmoins en tête, que, malgré l'ajout de quelques séances spécifiques d'escaliers à mon entraînement, il me manque une réelle aisance dans ces descentes techniques et que j'ai prouvé une certaine rusticité à la prise de risque."

Maintenir une bonne condition physique
Après son enchaînement montagne de la Tour Eiffel, trail du Ventoux et quelques jours de repos post compétition bien mérités, Renaud a complété l'entraînement foncier par un travail plutôt orienté qualitatif via des séances spécifiques. Cette dernière semaine se conclut par une séance de VMA et un simple maintien de la condition physique pour créer « du jus » et aborder la course avec de la fraîcheur

musculaire.

La 9^{ème} édition du Lyon Urban Trail se déroule en 35, 23, 14 et 8 km chronométrés et 14 et 8 km rando non chronométrés.

Quelques coureurs annoncés

35 km : Lucie Jamsin, Inés Marques, Romuald De Paepe, Hélio Fumo, Denis Jacquin, Emmanuel Meyssat, Stéphane Ricard, Sébastien Spehler...

23 km : Christel Dewalle, Hugo Altmeyer, Stéphane Celle, Sébastien Hours, Renaud Jaillardon, Tiago Lousa, Gédéon Pochat, Sylvain Seydoux...

14 km : Virginie Pailloux...

Crédit photo Sophie Giraud

<http://www.lyonurbantrail.com/>

