

### 800 trailers au départ de l'Ubaye Snow Trail Salomon

#### Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 14/2/2017 7:19:01

19 février 800 trailers au départ de l'Ubaye Snow Trail Salomon

Dimanche 19 février à Saint-Paul-sur-Ubaye, huitième édition de l'Ubaye Snow Trail Salomon. Ce trail sur neige ajoute à sa convivialité et organisation bien rodée, un cadre sauvage et préservé où le bécot est absent. Organisé par Aimé Arnaud, président de l'Athlétique Club Barcelonnette Ubaye et son club, il se déroule en deux parcours, l'un de 22 km, à l'appui du challenge court des trails de Provence et l'autre de 9 km.

Cécile Dodin, Laetitia Dardanelli, et Karen Courcelle, parmi les favorites Cécile Dodin, team X-Bionic, première en 2016 du 22 km va défendre son titre. *"Un souvenir marquant. J'habite Vars, le col était fermé suite à des chutes de neige. J'ai rejoint Saint-Paul-sur-Ubaye avec mes skis de randonné. La neige était collante et la pente faible. Du coup j'ai bien poussé sur les bras et les jambes, un bon échauffement !"* Laetitia Dardanelli, Gap Champsaur Triathlon qui totalise déjà trois podiums consécutifs sur le 22 km de ce trail a choisi le 9 km. *" Cette distance est mieux adaptée à mon potentiel physique actuel. Depuis le début de l'hiver, faute de temps mes entraînements sont souvent basés sur la vitesse et se limitent en général à une dizaine de kilomètres."* Karen Courcelle, Gap Hautes Alpes Athlétisme/Endurance Shop 13, également présente sur le 9 km vient de se classer deuxième du 11 km de la Snow Race de Montgenèvre.

Les teams trail Salomon France bien représentés Thibaut Baronian, Sacha Devillaz, team Salomon France Elite, Nathan Jovet, Robin Juillaguet, Gédéon Pochat, team Salomon France, seront présents. Thibaut Baronian, se contentera d'encourager les 800 participants. Le 7 janvier il a été victime d'une grave entorse de la cheville. La cicatrisation totale demande huit semaines et sa rééducation suit son cours. Progressivement il retrouve son vélo et ses skis et depuis début février il court un peu sur piste. *" Je suis triste de ne pas pouvoir défendre ma victoire 2016 ou mes podiums précédents, mais heureux de revenir dans cette superbe région. Le 22 km est toujours difficile en dehors du domaine nordique ou des parties préparées à la machine. Les premiers doivent parfois faire la trace et batailler dur pour avancer et les suivants s'enfoncent de plus en plus dans la neige. Le vent, les flocons, ne sont pas rares et ajoutent une dose de piment à cette belle organisation "*

Sacha Devillaz sur une distance inhabituelle Sacha Devillaz, très à l'aise en ultra trail a rarement couru depuis le début de l'année et éprouve quelques petits soucis de santé qui restent incompréhensibles. *" J'ai déjà à deux reprises participé à ce trail. On avait eu beaucoup de neige, du froid et du vent, tout ce dont j'ai l'habitude et c'est justement ce que j'avais le plus*

*aimé ! A part les quelques premiers kilomètres sur piste damée, le parcours est très joueur dans des singles plus ou moins tracés, de la neige jusqu'aux genoux dans les descentes et des chutes dans tous les sens. Son authenticité en milieu hivernal en fait son gros point fort. J'espère cette année que nous aurons encore droit aux pires conditions possibles. Quoi qu'il arrive, avec un dossard sur la poitrine, je chercherai toujours à donner le maximum.* "

Nathan Jovet parmi les favoris du 22 km  
Dimanche 22 janvier, Nathan Jovet a terminé premier ex aequo du 32 km de la Romeufontaine, trail Blanc à Font-Romeu. Un résultat qui le place parmi les favoris du 22 km en Ubaye. qu'il a déjà gagné chez les espoirs en 2015 et 2016. "L'organisation est bien rodée et conviviale. C'est toujours plaisant d'évoluer dans son environnement naturel et apaisant. J'apprécie aussi son horaire tardif dans la matinée."

Robin Juillaguet et Gauthier Pochat rangent provisoirement leurs skis  
Robin Juillaguet, et Gauthier Pochat font partie des espoirs français du trail et du ski alpinisme. En Ubaye Robin a choisi le 22 km. Il prend autant de plaisir à descendre un couloir à skis qu'à courir sur une crête. " Les sensations sont pareillement agréables mais différentes. Avec les skis on peut atteindre de grosses vitesses. Pas d'effort ou presque à faire en descente ce qui facilite bien les choses quand on est en hypoglycémie au sommet d'une montagne. Techniquement s'est plus difficile que le trail. Il faut maîtriser le cramponnage, la glisse, le transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre... Le travail musculaire est différent. Un temps d'adaptation, surtout sur la transition ski alpinisme/trail est nécessaire et il vaut mieux reprendre en douceur pour éviter les blessures. Au niveau de l'entraînement, le ski me permet de gagner en puissance musculaire. Le poids aux pieds développe plus de puissance pour se déplacer et c'est vraiment bénéfique pour la course à pied. A skis on perd le rebond de la course. Lorsque on repasse sur du trail on court partout même dans les bosses les plus raides." Gauthier Pochat a choisi le 9 km pour ne pas puiser dans ses réserves, suite à sa sélection dans la catégorie espoir à la Vertical Race des championnats du monde de ski alpinisme du 22 février au 2 mars à Transcavallo en Italie. " Ski alpinisme et trail me permettent de pouvoir aller en montagne tout comme hiver et surtout de ne pas me lasser d'un des deux. A la fin de l'hiver j'ai qu'une envie, celle de ressortir les chaussures de trail et à l'automne j'ai hâte de rechausser mes skis de randonnée. Ces deux sports sont en effet très proches, ils permettent d'évoluer en milieu montagneux, de jouer avec le terrain qui nous entoure. La seule différence est au niveau des chocs que procure la course à pied, il est beaucoup plus facile d'enchaîner des gros dénivelés à ski. Au niveau technique le ski-alpi est plus complexe car il nécessite comme le trail une bonne lecture du terrain pour les descentes, mais une technique de glisse comme pour le ski de fond à la montagne. La difficulté est la transition du ski-alpi au trail car les cuisses ne sont plus habituées au traumatisme de la course à pied et les premières sorties sont bien douloureuses, mais ça revient vite. "À

Renaud Castiglioni team AltecSPORT, deuxième le 5 février du 11 km de la Snow Race de Montgenèvre et Yann Alarcon club trail Valmorel et Biocoop, comptent parmi les favoris du 22 km.

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

## 800 trailers au départ de l'Ubaye Snow Trail Salomon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11244>

---

Crédit

photo

:

JMK

Consult

