

Samedi 10 juin Red Bull 400 à Courchevel court mais très éprouvant

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 7/6/2017 9:07:05

Samedi 10 juin Red Bull 400 à Courchevel court mais très éprouvant

Samedi 10 juin, Courchevel accueille le Red Bull 400 sur la pente de son tremplin olympique K120. Une première en France pour cette montagne sèche de 400 mètres de long et 2.24 140 m de dénivellation positif qui en font une des courses à pied les plus courtes et éprouvantes. Les plus rapides devraient mettre moins de 3 mn 30 s. La meilleure performance mondiale est détenue par Tomas Celko en 3 mn 17 s. Au programme pour les 760 participants: des classements individuels femmes et hommes, des relais 4 x 3.95 100 m hommes et mixtes. De 11 à 16 heures tours de qualification suivis de 17 à 18 heures par les finales. A l'exception de François D'Haene tous les trailers des teams Salomon France sont au départ : Candice Bonnel, Thibaut Baronian, Sacha Devillaz, Nathan Jovet, Robin Juillaguet, Michel Lanne, Gédéon Pochat. Parmi les autres athlètes présents : Stéphanie Duc, Axelle Mollaret, Jérémie et Xavier Gachet, William Bon Mardion, David Ekele, Alexis Savenec, Yann Alarcon, Swann Juillaguet, Rolf Einar, Tomas Celko (recordman du monde du RB 400 en 2016), Yoann Sert, Christophe Perillat...

Regards des trailers des teams Salomon France engagés

Curieuse de me tester sur ce format Pas évident de trouver le bon rythme et allure. C'est court mais risque de devenir très long si on part trop vite. J'aime bien ce type d'épreuve plutôt original. Il peut réserver de belles surprises. Je pense aussi qu'il ne faut pas avoir peur de repousser ses limites. La résistance à l'intensité de l'effort sera un avantage. Je suis très motivée et sais que je vais me prendre au jeu ! Je suis curieuse de me tester sur ce format, mais appréhende un peu le fait de devoir me mettre dans le rouge car en général j'aime garder ma petite "zone de confort". Je pense que mentalement cette course va être enrichissante. **Candice Bonnel**

Le chauffage plus long que la course Une toute nouvelle formule pour mon team et moi où le chauffage est plus long que la course. Elle exige des qualités de grimpeur. Le rapport poids/puissance est le facteur déterminant. Il faut se présenter sur la ligne chaud bouillant pour pouvoir faire monter le cardio tout de suite. C'est une bonne chance de fractionner entre potes d'entraînement et le plaisir de retrouver sans pression les copains autour d'un dossard. On devrait bien rigoler surtout qu'il y a une certaine rivalité amicale entre skieurs de fond, skieurs alpinistes, trailers. Vivement samedi qu'on mette les choses au clair ! Il me reste quelques jours pour retrouver mes quadris, après une belle

semaine de training. Thibaut Baronian.

Comme en ultra le mental va primer. Si les capacités à être bien chauffé et hyper actif sont importantes, il faut surtout savoir débrancher son cerveau et repousser les limites de la douleur le plus loin possible. Peu importe celui qui aura les plus grosses cuisses ou qui sera le plus "affûté". Comme en ultra le mental va primer. Ce que j'aime le plus dans le sport, c'est le dépassement de soi, la douleur et la compétitivité. C'est un truc de fondeur, j'apprécie l'idée de savoir qu'on va se tirer la bourre à plusieurs en même temps et qu'on va en baver sérieusement ! Et puis on se retrouvera tous après pour en rigoler. De par ma profession de menuisier charpentier, je suis en charge de la conception de la passerelle qui relie la piste d'atterrissage au nez du tremplin, ainsi que des plates-formes d'arrivée. La possibilité pour moi de mixer deux de mes passions. J'ai dessiné les plans informatiques pour le taillage de la passerelle et réalisé les plates-formes d'arrivée en atelier. Je suis depuis mardi sur place avec l'entreprise dans laquelle je travaille pour le montage des éléments. Sacha Devillaz.

L'opportunité de se faire trêss mal aux jambes. Ce format de course demande une grosse PMA, une bonne résistance à l'acide lactique, l'aisance dans une trêss forte pente et sur des distances trêss courtes. Tout ce que je n'ai pas ! Je trouve vraiment génial cet événement et son fonctionnement. C'est l'opportunité de passer une bonne journée avec des amis et de se faire trêss mal aux jambes. Je pense que ça va être super aussi pour les spectateurs. **Nathan Jovet.**

Une grosse bosse à gravir. Sur ce type d'effort extrêmement intense, surtout pour des trailers, les limites sont trêss certainement musculaires. Il convient d'arriver à supporter des niveaux d'acidité musculaire trêss élevés. J'ai envie de prendre un maximum de plaisir et vais tout donner sur le tremplin pour arriver le plus rapidement possible au sommet. J'ai regardé plusieurs fois des vidéos du Red Bull 400 et je rêvais de pouvoir y participer. L'ambiance est superbe. On va bien s'amuser et finir tout aussi mal qu'après un 20 km. Ce sera aussi le support d'une belle séance sur une grosse bosse en vue des prochains objectifs. Robin Juillaguet.

Un sprint vertical. Il s'agit pratiquement d'un sprint vertical. La pente va se redresser sans arrêt alors que les muscles vont être de plus en plus saturés par l'acide lactique. On va devoir être trêss explosif, avec une vitesse ascensionnelle trêss élevée et faire preuve d'une énorme résistance physique et mentale à la douleur. Ce type d'effort ne correspond pas du tout à celui que j'ai l'habitude de produire en compétition ni même à l'entraînement. Mais il me semble trêss intéressant et excitant de participer à une course aussi ultime que celle-ci. Je pense que certaines limites de la douleur peuvent être repoussées et que l'on ne va pas rester longtemps dans notre zone de confort ! C'est en cela que je trouve cette épreuve séduisante. Il va falloir puiser trêss loin mentalement et physiquement pour trouver la ressource et relancer sans cesse. Le concept de départ par vagues et manches successives devrait créer une certaine émulaton bien sympathique. **Michel Lanne.**

Samedi 10 juin Red Bull 400 à Courchevel court mais très éprouvant

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11272>

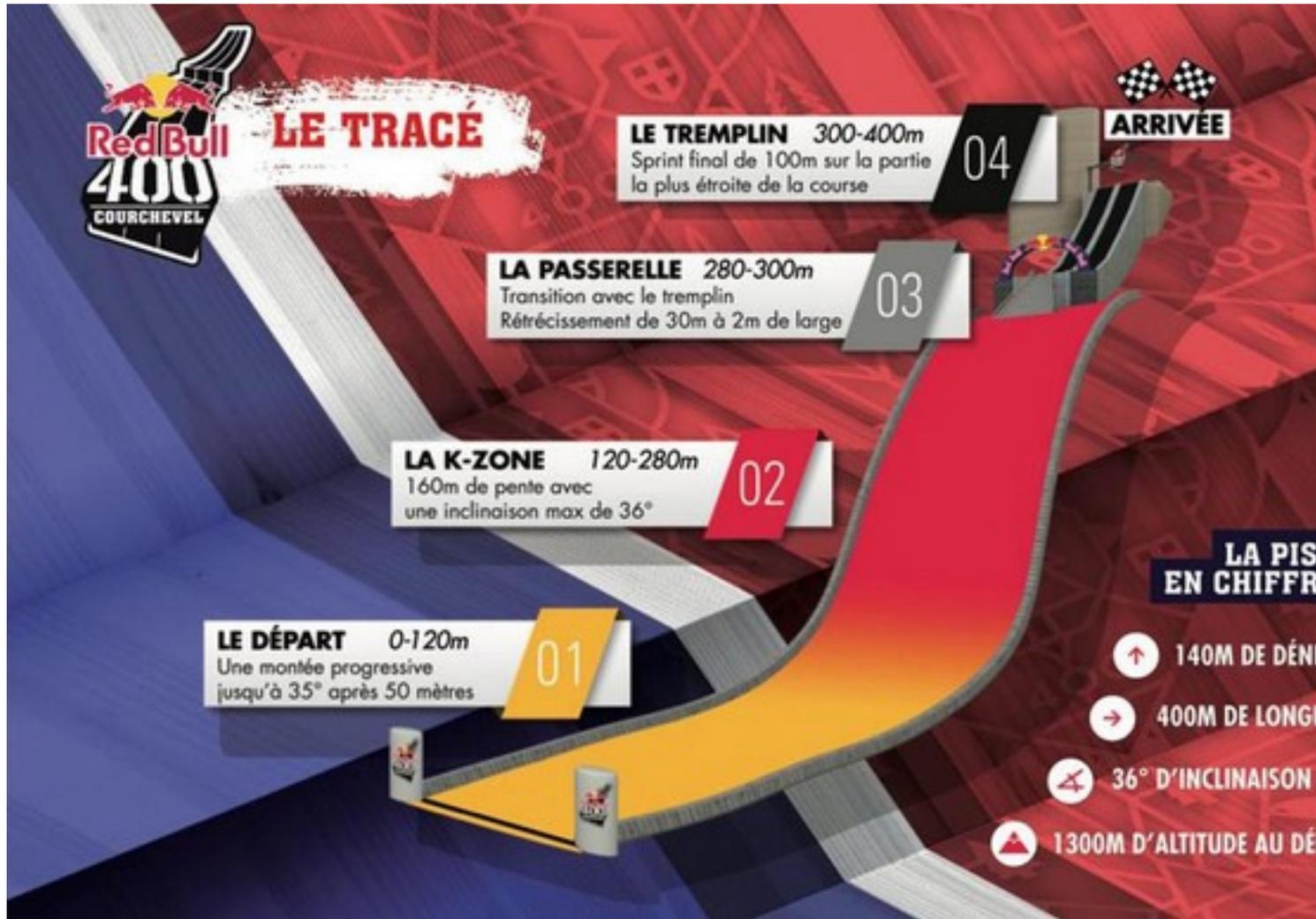
En garder un tout petit peu sous la semelle
Je pense que la qualité principale nécessaire pour ce genre d'effort explosif, est avant tout la puissance. Attention cependant à ne pas partir trop vite. Même si cette course est l'une des plus courtes au monde elle en reste la plus raide. Il est préférable d'en garder un tout petit peu sous la semelle pour ne pas caller au milieu du tremplin. Je suis bien motivé car c'est l'occasion de se confronter à un joli plateau venu de sports différents. La satisfaction sera d'arriver le plus vite possible en haut et de pouvoir comprendre ce qu'accomplissent les sauteurs à ski avant de s'envoler. **Gedon Pochat.**

À

Crédit : schéma du tracé source site internet Red Bull 400 Courchevel.

Photo action : Lukas Wagneter Red Bull Content Pool

[http://www.redbull.com/fr/fr/adventur ... 3320134/red-bull-400-2017](http://www.redbull.com/fr/fr/adventur...3320134/red-bull-400-2017)



Samedi 10 juin Red Bull 400 à Courchevel court mais très éprouvant

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11272>

