Les trailers du team Salomon France 2018, entre bonnes rÃ©solutions et conseils pour ce dÃ©but dÂ'annÃ©e

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : MAT

PubliÃ©e le : 19/1/2018 9:56:09

Les trailers du team Salomon France 2018, entre bonnes rÃ©solutions et conseils pour ce dÃ©but d'annÃ©e

Les trailers des teams Salomon France 2018 EliteÂ : FranÃ§ois d'Haene, Michel Lanne, SÃ©bastien Spehler et Thibaut Baronian, et ceux du team FranceÂ : Nathan Jovet, Robin Juillaguet et GÃ©dÃ©on Pochat reviennent sur leurs bonnes rÃ©solutions sportives 2018, et proposent leurs petits conseils de dÃ©but d'annÃ©e afin de mieux repartir vers les premiers Rdv de trails running

Quelles sont vos rÃ©solutions sportives pour 2018Â ?

FranÃ§ois d'HaeneÂ : Profiter Ã fond de mon hiver dans un premier temps... je vais avoir la chance de voir la neige le matin en me rÃ©veillant, et donc l'utiliser Ã bon escient pour arriver avec une bonne base et de la fraicheur au printemps sur les trails...Â Ensuite l'idÃ©e sera de tenter d'arriver en forme Ã la WS 100 et de tirer des leÃ§ons de mes prÃ©cÃ©dentes Ã©ditions et de mes Ã©tats de forme de juin...Â

GÃ©dÃ©on PochatÂ : Ma rÃ©solution pour 2018 sera de mieux Ã©couter mon corps afin d'Ã©viter les petites blessures qui peuvent vite devenir gÃªnantes, tout en m'amusant autant que l'annÃ©e passÃ©e.

Michel LanneÂ : Comme chaque dÃ©but de saison, je vais effectuer un gros volume hivernal sur les skis de randonnÃ©e, sans dÃ©laisser les bons petits plats, raclettes et autres tartiflettes !

La saison de compÃ©tition reprendra en avril, donc je pense ressortir les baskets en fin d'hiver.

Ma saison de trail sera crescendo sur les distances, en mettant l'accent sur les blocs de volume et les sorties

longues en montagne que j'aime tant.

Tout cela sans dÃ©laisser les bons petits plats et les biÃ¨res avec les copains, bien entendu !

Nathan JovetÂ :Â Pour 2018, mes rÃ©solutions seront de faire enfin lesÂ renforcementsÂ musculaires, c'est Ã dire tout ce qui concernera les Ã©tirements, le renforcement...Â

Ã‡aÂ ne prend jamais beaucoup de temps mais c'est souvent oubliÃ©.

Robin JuillaguetÂ : AprÃ¨s une saison 2017 dÃ©licate, j'espÃ¨re Ãªtre en pleine possession de mes moyens cette annÃ©e car rien n'est plus frustrant, que la sensation de ne pas avoir pu tout donner. L'objectif de cette saison sera de gagner en rÃ©gularitÃ© et faire des courses pleines sur format marathon. Je dÃ©couvrirai de nouveaux parcours pour un maximum de plaisir et participerai Ã des courses que j'ai dÃ©jÃ faites mais dont je ne me lasse pas.

SÃ©bastien SpehlerÂ : Ma rÃ©solution 2018 est de passer une annÃ©e en prenant toujours un maximum de plaisir Ã courir. Pour Ã§a, je pense qu'il est important de bien planifier sa saison, avec des courses au profil et aux paysages diffÃ©rents. J'aime diversifier pour ne pas m'ennuyer !Â

Thibaut BaronianÂ : Bon, sincÃ¨rement je dÃ©teste les rÃ©solutions, et je m'y tiensÂ rarement maisÂ s'il fallait en choisir une Ã§a seraitÂ d'Ãªtre un peu plus rigoureux sur les Ã©tirements !

Quel est le conseil que vous donneriez aux trailers pour prÃ©parer leur retour au running et premier objectifÂ ?

FranÃ§ois d'HaeneÂ Qu'ils ont encore beaucoup de temps. Une saison estivale est trÃ¨s longue Ã gÃ©rer et il faut arriver trÃ¨s frais au printemps. Il faut donc monter doucement en puissance et bien Ã©couter les envies et les signaux de son corps... bon hiver !!Â

GÃ©dÃ©on PochatÂ : Mon conseil est de revenir prudemment Ã l'entraÃ®nement aprÃ¨s la coupure durant les fÃªtes, pour cela recommencer par des petits footings de 1H, 2 Ã 3 fois par semaine pendant deux semaines avant de recommencer le travail spÃ©cifique qui est beaucoup plus sollicitant d'un point de vue musculaire.Â

Michel LanneÂ : Pour un retour au running aprÃ¨s une longue coupure hivernale, comme c'est le cas pour moi, je pense qu'il faut rester prudent sur les premiÃ¨res sorties, et rester Ã l'Ã©coute de son corps, notamment pour Ã©viter les inflammations dues Ã une reprise trop chargÃ©e.

Il faut Ã©viter les blessures de dÃ©but de saison qui peuvent trainer jusqu'aux beaux jours du printemps, quitte Ã lever le pied pendant la reprise.

Et aprÃ¨s Ã§a, y'a plus qu'Ã profiter des belles sorties entre potes !

Nathan JovetÂ :Â Mon conseil serait deÂ reprendre la course Ã pied progressivement, c'est important en hiver de changer de sport pour les articulationsÂ et pour ne pas trop se lasser. Alors pendant l'hiver, continuez de nager, rouler, skier ... Et au fur et Ã mesureÂ que l'hiver avance, remplacez petit Ã petit par de la course Ã pied.

Robin JuillaguetÂ : AprÃ¨s ces pÃ©riodes de fÃªtes et une possible coupure hivernale, je ne peux que vous conseiller de reprendre progressivement.

Variez les plaisirs et profitez des saisons et de ce qu'elles vous permettent de faire. Le ski de randonnÃ©e, de fond, snow trailâ€¦ sont d'excellents moyens pour maintenir du volume avec peu de contraintes.

Profitez-en Ã©galement pour prÃ©venir les blessures, au travers de renforcement musculaire, de technique de courseâ€¦ et ainsi vous permettre d'encaisser la saison avec un maximum de plaisir.

Enfin adaptez la charge d'entraÃ®nement Ã vos capacitÃ©s et non Ã ce qui marche sur tel ou tel personne.

SÃ©bastien SpehlerÂ : Beaucoup d'entre nous ont bien profitÃ© des fÃªtes de fin d'annÃ©e et ont sans doute fait une belle pause. Il faut donc savoir se remettre Â« petit Ã petit Â» dans la course et prÃ©voir des courses qui sont Ã la hauteur des capacitÃ©s du coureur, sans quoi on peut vite se dÃ©courager ! Il y a toute une annÃ©e devant

nous, pour faire plein de belles choses, il y a le temps de savourer !Â

Thibaut BaronianÂ : Je pense que la pÃ©riode hivernale est propice aux courtes sÃ©ances, et donc Ã travailler la vitesse de base avant deÂ recommencerÂ le travail spÃ©cifique en montagne par exemple. Il est bon aussi de mixer avec des sports d'hiver ou du VTT pour le foncier, histoire de travailler en douceur pour les articulations, tout en Ã©tant progressif sur la reprise de la course Ã pied !

Â

CrÃ©dit photosÂ : Droz photo et SÃ©bastien Spehler

Columbia
salomon
TDS A
6004
Columbia