

**Laetitia Roux, côté hiver**

**Après course**

Posté par : DUBOST

Publié le : 23/12/2010 17:50:00

Laetitia Roux a grimpé l'été 2010 au sommet de la hiérarchie en course à pied en montagne en décrochant les titres de championne du monde skyrunning de kilomètre vertical et de skymarathon. Elle est également experte en ski alpinisme. « Mes résultats en trail, n'ont rien changé à ma priorité qui reste le ski alpinisme. Je vais défendre mon titre au championnat du monde et essayer de bien me classer au classement général de la coupe du monde. »



À

Cette première semaine des vacances de Noël à Rallon, les skieurs ont croisé régulièrement Laetitia Roux. Pendant qu'ils descendent, elle monte les pentes en bordure de pistes en enchaînant des pas alternatifs très fluides et élégants.

« Les conditions météorologiques de ces premiers jours de l'hiver ont été très capricieuses, avec des alternances de températures très froides et douces, accompagnées de chutes de neige ou de pluie rendant le manteau neige particulièrement instable et le risque d'avalanches important. C'est pour cela que j'ai évolué uniquement sur le domaine skiable des Curis de Vallon. »

Laetitia Roux privilégie un travail d'intensité, alternant des efforts de courte durée, mais à haute intensité, avec des temps de récupération plus courts. En parallèle elle effectue des entraînements d'endurance d'une heure trente environ à un rythme plus faible. Objectif recherché : être en forme optimale le 9 janvier à Pelvoux pour l'étape d'ouverture de la coupe du monde de ski alpinisme. « Je ressens une sorte d'excitation et d'impatience liées à une petite crainte, car c'est la première confrontation de la saison avec les autres internationaux. J'ai également hâte d'y être pour retrouver tous les coureurs qui sont aussi des amis que je ne vois pas durant l'hiver. Cette étape va me permettre de faire le point sur ma forme, celle des autres, l'efficacité de tout le travail qui a été fait en amont durant l'hiver et l'automne. A l'issue de cette première course une hiérarchie se met en place. C'est toujours bien de prendre un bon départ, pour se mettre en confiance. Je vise le podium, c'est sûr afin de gagner des points en vue du classement général de la coupe du monde établi sur les quatre meilleures performances. Il n'y a que cinq épreuves individuelles et la marge d'erreur est étroite ! Courir dans les Hautes-Alpes est un plus, avec un environnement et des personnes que je connais et un déplacement moins fatigant. »



L'Espagnole Mireia Miro, les Suissesses Nathalie Etzensperger et Gabrielle Magnenat et les Italiennes Francesca Martinelli, Roberta Pedranzini et Gloriana Pellissier font partie des plus redoutables adversaires de Laetitia Roux. Elle doit aussi compter avec des nouvelles concurrentes qui arrivent sur le circuit et d'autres qui progressent. « Issue du ski alpin, la descente est forcément mon point fort. Je suis à galement à l'aise dans les manipulations : enlever et remettre les peaux, skis, crampons ! C'est important d'être rapide car souvent les circuits sont serrés. Je préfère les parcours qui enchaînent montées et descentes courtes et suis moins à l'aise dans les longues montées. Je n'aurai pas à m'améliorer sur ce point puisque les femmes vont désormais courir avec les juniors hommes. Les parcours seront donc plus courts. »

À

Laetitia Roux, 25 ans, née à Gap, licenciée au team Ecrins Hautes-Alpes, championne du monde 2010 de ski alpinisme, lauréate de la coupe du monde 2008 et 2009, victorieuse de la Pierre Menta 2008, recordwomen du kilomètre vertical avec un temps de 37'55 Diplômée masseur-kinésithérapeute.



### Les rendez-vous hivernaux de Laetitia Roux

9 janvier coupe du monde, Pelvoux-Ecrins, individuel et sprint. 16 janvier, Oz en Oisans, championnat de France par Équipe de deux. 23 janvier coupe du monde Gavarnie, individuel et sprint. 29 Janvier, Arèches, championnat de France Vertical Race. 6 février, coupe du monde Transcavallo, Italie, individuel. 18 au 26 février championnats du monde, Claut, Italie, sprint, Équipe, individuel, vertical race, relais. 6 mars coupe du monde, Marmotta, Italie, individuel. 17 au 20 mars, Pierra Menta, Arèches. 3 avril, Adamello Ski Raid, Passo del Tonale, Italie, Équipe de 2. 17 avril coupe du monde, Poland Zakopane, Pologne, individuel. 30 avril, 1 mai, Mezzalama, Cervinia, Italie, Équipe de 3.

Â

<http://laetitaroux.blogspot.com>