

Trail Ubaye Salomon : Mathéo Jacquemoud jeune talent du trail et ski alpinisme

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 28/7/2011 21:12:59

Mathéo Jacquemoud, team Ecrins Hautes-Alpes, sera dimanche 7 août l'un des plus jeunes participants du 23 kilomètres du trail Ubaye Salomon. A 20 ans, il est un des espoirs du trail et ski alpinisme.

En 2011, dans sa tranche d'âge, Mathéo Jacquemoud a terminé en ski alpinisme premier de la coupe de France, cinquième du classement général de la coupe du monde, premier de l'Adamello ski raid, deuxième de la Pierra Menta et du tour du Rutor. Le 15 juin en course à pied, il a établi en 1 h 57 mn 55 s, un nouveau record de montée du Pré de Madame Carle au Dôme des Ecrins. Huit jours après, il a signé le meilleur temps dans la catégorie espoir du kilomètre vertical de Chamonix.



Sur les traces de Laetitia Roux, Miriam Miro, Kilian Jornet, nombreux sont les skieurs alpinistes qui à l'exemple de Mathéo Jacquemoud s'engagent sur les sentiers des trails. «En montagne, trail et ski alpinisme se

ressemblent, constate Mathéo Jacquemoud. *Il faut être tonique, avoir toujours du rythme, mettre beaucoup de fréquence dans les jambes, constamment relancer l'allure. L'effort est essentiellement concentré sur les quadriceps et les mollets en trail et un peu plus sur tout le corps en ski alpinisme avec davantage d'aide des bâtons. A la descente l'effort est différent dans la durée et les sensations, mais identique sur le plan physiologique. Ces deux sports demandent beaucoup de résistance et endurance. Il faut essayer de se relâcher, avoir de la fluidité pour tenter de récupérer en descente. Le plus du ski alpinisme c'est la glisse.»*

Le trail nécessite globalement moins de bagage technique que le ski alpinisme et il est plus facile à pratiquer. Tous deux exigent motivation et persévérance, bonne tactique de course et grande force mentale, notamment quand les éléments se déchaînent. *« Trail et ski alpinisme, deux activités qui offrent bien être physique et moral, liberté, opportunité d'évoluer dans un bel environnement. Ils permettent de se rendre compte que l'on est rien face à la nature et qu'il faut l'aborder avec humilité et prudence. »*

À

Programme trail Ubaye Salomon

Samedi 6 août Summer Ubaye Salomon spécial randonnée. Pra Loup, trail Ubaye Salomon kid. 0,5 à 2 km, pour enfants de 6 à 15 ans. Barcelonnette. Visite village outdoor et déambulation musicale des Mariachis El Real de Cocula. 21 h 15 concert gratuit Mariachis.

Dimanche 7 août 42 km Lançolite avec passage au chapeau de Gendarme. 23 km de la Mœa, 12 km du Brec Open et 12 km des Alaris, réservé aux randonneurs.

11 à 12 h 30 concert Mariachis au col de Fours et à 14 heures à l'arrivée. 21 h 15 concert gratuit Mexican Institute Of Sound.

À

Contacts : www.trailubayesalomon.com et www.summerubayesalomon.com