

Trail Ubaye Salomon Christophe Le Saux sur les pentes du Chapeau de Gendarme
Après course

Post  par : PHILFT

Publié le : 2/8/2011 21:49:06

Après 8 années en Guyane, Christophe Le Saux rejoint la Métropole pour raison professionnelle et a choisi d'habiter   Bargemon dans le Var.    *Un gros pincement au cœur car la Guyane c'est vraiment mon pays de cœur. J'étais dans la jungle tous les jours. J'y ai appris à vivre comme les indiens, à me balader pieds nus et à attraper les animaux, comme les serpents ou les ca mans, à la main...Je sais que je reviendrai chaque année en Guyane au moins un à deux mois car j'ai besoin de la forêt amazonienne pour me ressourcer.  *

 

Christophe Le Saux, team Hoka AltecSPORT, a gagné en 2011 le Guyan'trail, 200 km en 7 étapes dans la jungle amazonienne, The Track Outback en Australie, 520 km en 8 jours, la Cordillera Huayhuash trail, 200 km en 8 jours dont plus de 160 km au-dessus de 4000 mètres d'altitude et le Guadarun 160km en 6 étapes.



Après les montagnes Pyrénéennes, c'est le Chapeau de Gendarme qui va l'accueillir sur ses pentes le dimanche 7 août à l'occasion du trail Ubaye Salomon. « Fanny Nedelec, qui gagne comme moi la Cordillera Huayhuash trail m'a proposé de l'accompagner. Je n'ai pas hésité car j'adore cette région et voilà bien longtemps que je voulais faire ce trail. Je suis déjà venu en stage à Barcelonnette quand j'étais militaire. Un podium en Ubaye me plairait bien. »

Christophe Le Saux même s'il a une petite préférence pour les ultra trails de plus de 100 km, apprécie toutes les distances. Outre son potentiel physique, il possède un mental à toute épreuve. « Je ne me prends jamais la tête avant une course, en stressant on dépense beaucoup d'énergie. L'ultra exige un mental hors du commun et un gros volume de sport hebdomadaire, minimum 14 heures. Sur les longues distances, savoir gérer son effort et son alimentation est important. Ma gestion du 42 km du trail Ubaye Salomon va ressembler à celle d'un ultra. Je vais essayer de tenir le groupe de tête et de ne pas lâcher. »

Cette année, Christophe Le Saux a pour objectif principal de courir un ultra trail sur chaque continent et y décrocher chaque fois au moins un podium. Des grands trails dont les parcours doivent lui permettre d'évoluer successivement dans la plus haute et la plus grande chaîne de montagne au monde : Himalaya et Cordillère des Andes, la plus grande forêt : la jungle amazonienne et le plus grand désert : le Sahara. « A ce jour j'ai déjà gagné en Amérique sur un ultra entre Cordillère des Andes et forêt amazonienne et également en Océanie The Track Australien et terminé deuxième en Europe dans les 3 jours de Chartreuse. Il ne me reste plus que l'Afrique avec un trail au Maroc et l'Asie en décembre avec un trail au Népal. »

À

Source photo : Christophe Le Saux et team Hoka Altecsport.

À

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