

**Zoom sur le team Salomon 2012 : Guillaume Beauxis**

**AprÃ©s course**

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ© le : 15/2/2012 10:30:00

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un triler du team Salomon 2012. Guillaume Beauxis nÃ© le 31 janvier 1989 Ã Tarbes est l'un des quatre sÃ©lectionnÃ©s dans le team espoir. Technicien ContrÃªleur, il rÃ©side Ã Ossun dans les Hautes-PyrÃ©nÃ©es.

**Ã**

Ton palmarÃ©s ?

**Ã**

2012 :

Victoire scratch 35 km Romeufontaine.

**Ã**

2011 :

Victoires :

Tramassel Hautacam (18 km)

Contre la montre du BÃ©dat (18.5 km, record de l'Ã©preuve)

Kilian's Classic (challenge 25 km)

Petit Vignemale (45 km)

La Caminade (18 km)

**Ã**

Tes sports hors trail pratiquÃ©s avant et aujourd'hui ?

Avant le trail, je faisais du rugby et un peu de musculation. J'ai Ã©galement pratiquÃ© le ski alpin en compÃ©tition jusqu'Ã l'Ã¢ge de 14 ans. Depuis tout petit j'allais en montagne avec mes parents en rando. Je pratique maintenant le ski alpinisme et en complÃ©ment pour l'entrainement je fais du vÃ©lo et un peu de VTT. Je me dÃ©couvre une vÃ©ritable passion pour le ski alpinisme. C'est un sport trÃ©s complÃ©mentaire et trÃ©s proche du trail running. Il me permet de profiter en hiver de la montagne.

### Â

Tes d'obuts en trail et raisons de ce choix ?

Je pratique le trail depuis moins de deux ans. A l'poque je faisais quelques courses en parall"le au rugby pour prendre du plaisir avec des copains. J'ai vite attrap" le virus du trail ! Courant 2010, je me suis entrain" un peu et remporte ma premi"re course. Depuis je me consacre pleinement " ce sport et ne cesse de progresser. Mon premier trail "tait pr"s de chez moi dans les Hautes-Pyr"n"es. C'est un copain qui m'a pouss" " y participer. Maintenant c'est mon premier supporter !

### Â

En trail, tu pr"fes quels distance et terrains ?

En 2011, j'ai fait plut"t des trails courts car je pense qu"tant jeune il faut d"velopper au maximum sa vitesse tant que c'est possible. Mais ce que je pr"f"re ce sont les trails longs. J'ai aussi tr"s envie d'essayer le skyrunning. C'est une discipline qui m'attire. Le trail correspond au d"passement de soi, au plaisir de la d"couverte. Je retrouve dans ce sport des valeurs essentielles " mes yeux telles que l'humilit", l'hygi"ne de vie et la force mentale. Courir au beau milieu des montagnes, que r"aver de mieux ! Le Petit Vignemale est la plus belle course que j'ai faite jusqu' pr"sent. Mais j'ai tellement de courses " d"couvrir" Je d"bute !

### Â

Ton "tat d'esprit avant et au d"part d'une course ?

J'aborde les courses avec l'envie de donner le meilleur de moi-m"me. J'aime d"couvrir de nouveaux paysages mais j'ai aussi un gros esprit de comp"tition. Ce que je redoute le plus c'est de ne pas avoir de bonnes sensations. Il y a toujours du stress mais tout "sa s'envole quand le d"part est donn".

### Â

Tes points forts et faibles ?

Je pense "tre le plus fort sur des distances de 40 " 80 km mais je n'ai encore jamais fait d'ultra, donc je ne peux pas trop r"pondre. Je crois "tre solide moralement et physiquement. Je ne l"che rien, je me donne toujours " 100%, m"me quand les sensations ne sont pas l". Je suis un bon descendeur, j'adore les descentes techniques. Mes points faibles sont les parties roulantes. C'est ce que j'essaye de travailler " l'entrainement.

### Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et d"ceptions ?

C'est la course du Petit Vignemale 45 km pour 2100 m + avec un pic " 3031 m. Beau temps, de tr"s bonnes sensations, tout "tait r"uni" Mon meilleur souvenir est l'arriv"e de cette course en vainqueur. Ma plus grande joie a "t" d'apprendre ma s"lection dans le team espoir Salomon. J'ai beaucoup mis" sur cet objectif. C'est une occasion qu'il ne fallait pas rater. Je n'ai pas eu de grande d"ception jusqu' pr"sent. Bien s"r il y a des courses o" j'ai "t" d"su par mes performances, mais j'essaye toujours de relativiser et de comprendre ce qui s'est pass". Il y a des choses plus graves dans la vie ! Il faut savoir se poser les bonnes

questions pour se remotiver et repartir plus fortâ€!

Â

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prÃ©fÃ©rÃ©e et rÃ©ve de recordÂ ?

J'ai vÃ©cu deux belles rencontres sur le plan humain. La premiÃ¨re lors de la Kilian's Classic oÃ¹ j'ai rencontrÃ© Kilian Jornet. La deuxiÃ¨me lors du week-end de sÃ©lection Salomon oÃ¹ j'ai cÃ©lÃ©brÃ© de grands noms tels que Thomas Lorblanchet, Christophe MalardÃ©, Jean Michel Faure Vincentâ€! En ce qui concerne des records, je suis preneur de toute propositionÂ ! Lorsque je regarde les vidÃ©os de Kilian, cela me fait rÃ©verâ€! J'aimerais beaucoup participer Ã l'UTMB ou Ã toutes ces courses prestigieuses, mais j'ai le temps d'y venir. Je veux durer dans ce sport. En ski alpinisme, les Ã©preuves comme la Pierra Menta me font beaucoup envie mais je dois progresser techniquementâ€!

Â

Ton bilan 2011Â ?

Mes objectifs pour la saison 2011 Ã©taient la sÃ©lection dans le team espoir, le petit Vignemale, ainsi que figurer le mieux possible sur les courses de mon dÃ©partement. Au final je remporte 5 courses, 2 podiums, une mÃ©daille de bronze au championnat de France de montagne et 2 places d'honneur. Je suis donc trÃ¨s satisfait de ma saison 2011.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Pour 2012, je souhaite figurer le mieux possible sur la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag et courir quelques courses chez moi dans les Hautes-PyrÃ©nÃ©es. J'ai aussi pour objectif le 80 km du Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es au mois d'aoÃ»t. Ma victoire sur la premiÃ¨re Ã©tape Ã Font-Romeu le 22 janvier a Ã©tÃ© un grand moment.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

1,76 m, 64 kg, FCB / FCM : 38/203

Â

Ton entraÃªnement, frÃ©quence, contenu, motivationÂ ?

Je m'entraîne, suivant les pÃ©riodes, 6 Ã 7 fois par semaine pour un total d'environ 10 heures. Je travaille l'aprÃ©s-midi et peux m'entraîner tous les matins. De fÃ©vrier Ã octobre 2011, j'ai effectuÃ© environ 1600 km pour 40000 m + de course Ã pied et 4000 km de vÃ©lo pour 30000 m +.J'essaye de privilÃ©gier la vitesse et le gainage car c'est le plus important Ã mon Ã¢ge. AprÃ©s je pense que pour bien s'entraîner, il faut prendre du plaisir, donc je vais beaucoup en montagne. Mon parcours prÃ©fÃ©rÃ© se situe prÃ©s de chez moiÂ : le Pibeste. C'est un pic de moyenne montagne avec 1000 m + je le connais par cÅ©urÂ ! Je travaille tous les types d'intensitÃ©s (endurance, seuil, VMA), plutÃ´t en montagne ou sur des terrains vallonnÃ©s. Je fais Ã©galement du

plat aussi pour la vitesse.

En course à pied je préfère m'entraîner seul. En vélo j'aime les sorties en groupe. Pour ce qui est du ski, j'y vais avec un copain qui a un très bon niveau et son père. Ils m'apprennent beaucoup, c'est très important la technique dans ce sport. Depuis août 2011 j'ai un entraîneur : Marc Jouanolou. Pour 2012, il s'est mis en relation avec Christophe Malard, l'entraîneur du team espoir Salomon, pour s'entendre sur les programmes d'entraînement.

À

Ta diététique ?

J'y accorde beaucoup d'importance : une bonne hygiène de vie est indispensable pour réussir dans le sport. Il ne faut pas non plus tomber dans l'excess et savoir se faire plaisir de temps en temps.

Hors course je mange beaucoup de produits bio complets et j'essaie d'avoir une alimentation très variée. Je ne consomme pas de produits industriels et je n'ai jamais été trop porté sur les sucreries. En course jusqu'à présent je n'ai pas couru de longue distance. C'est à partir de cette année que je vais étudier la question et voir quel mode de ravitaillement me convient le mieux. À

À

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matériel utilisé ?

Salomon c'est la marque de référence dans le trail. Elle équipe les meilleurs champions de la discipline et leur propose les meilleurs produits sur le marché... Mes produits préférés sont les chaussures et les vêtements. Le plus important reste les chaussures. C'est le contact direct entre le sol et les pieds. On doit se sentir bien dedans, elles doivent être légères, offrir une bonne accroche. C'est un produit primordial en trail. Je recherche en priorité le gain de poids et la technicité du produit. L'esthétisme vient ensuite, mais j'aime porter de beaux produits.

Suunto m'équipe en montre; GO2 est mon partenaire énergétique. Autre partenaire : Running Attitude un magasin spécialiste en running, randonnée et ski alpinisme. J'ai aussi une entreprise familiale de maintenance : SARL De Carvalho, qui m'apporte une contribution annuelle.

À

Ton regard sur l'essor du trail, son organisation ?

Les gens cherchent à s'évader et à courir de plus en plus en communion avec la nature, c'est ce qui fait que le trail explose en France. Je trouve que ce succès est une bonne chose car il permet de mieux faire connaître les valeurs de la montagne. Dans l'avenir le fossé entre l'élite et le peloton se creusera et l'élite va se densifier, mais ce qui est important c'est de garder cet esprit nature et convivialité qui font le succès du trail. Il faut partir tous ensemble sur la même ligne de départ. Je pense que les courses comme l'UTMB ou les Templiers resteront les piliers des trails mais d'autres vont se développer comme des courses de skyrunning ou des kilomètres verticaux.

Il ne faut surtout pas modifier l'état d'esprit ni les règles, c'est ce qui fait le succès du trail. Je pense aussi que le trail mérite une meilleure reconnaissance médiatique.

Â

Le trail running discipline olympique ?

Oui, ce serait l'occasion de montrer à tout le monde la beauté et la difficulté de ce sport qui a largement sa place au milieu de toutes les autres disciplines.

Â

17 Les primes de courses, la professionnalisation ?

Je pense qu'il n'y a qu'en France où l'on ne gagne pas d'argent sur les trails. En Italie et en Suisse les primes sont très intéressantes. Le risque est d'associer l'argent au dopage, mais c'est un problème de société. Si on s'entraîne dur et qu'on a des bons résultats, je ne vois pas de problème à gagner de l'argent en trail. Mais il faut rester dans le raisonnable. Ce qu'on voit en football est inadmissible.

Â

Tes conseils à un traileur, message à faire passer ?

Le seul que je pourrais donner à un jeune comme moi est de rester sur des distances raisonnables et de pas surenchercher de l'ultra. Il ne faut pas sacrifier sa vie, mais vivre ses rêves. C'est une expression que j'aime beaucoup !

Â

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

J'aime sortir avec les copains, regarder des films ou écouter de la musique. Mes autres passions sont la moto et la lecture mais il faut qu'elle concerne le sport ! J'écoute beaucoup de styles de musique différents mais je n'ai pas de musique préférée. A l'entraînement il m'arrive de courir avec mon iPod, mais j'aime aussi écouter la nature et le bruit de mes pas !

Â

Les champions que tu admires ?

Le coureur que j'admire le plus c'est Kilian Jornet. J'aime sa simplicité, ce qu'il fait et représente. Je pense aussi beaucoup aux marathoniens comme [Haile Gebrselassie](#) ou Makau, le détenteur du record du monde. Ils sont vraiment sur une autre planète. Dans un autre style j'apprécie Sébastien Loeb, 8 fois champion du monde de rallye. Il est resté le même qu'à ses débuts. Chapeau aussi à Thierry Dusautoir pour sa vaillance et son exemplarité sur un terrain de rugby. J'aurais bien aimé être un champion dans un autre sport à partir du moment où il y a la montagne en toile de fond et exceller en ski de fond ou biathlon, mais il faut être né dedans !

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÃ ?

Les PyrÃ©nÃ©es afin de veiller sur tout mon entourage et en connaitre les moindres recoins. Je serais aussi le chemin le plus propice pour battre le record du monde du kilomÃ¨tre vertical afin de voir passer les meilleurs coureurs au mondeÃ !

Ã

Photo JMK Consult

