

Zoom sur le team Salomon 2012 : Cyrille Gardet team espoir

Après course

Post  par : DUBOST

Publiée le : 14/3/2012 10:54:30

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaître un trailer du team Salomon 2012. Cyrille Gardet est n  le 31 juillet 1990 à Albertville. Etudiant en 3 me année d' cole de commerce, il réside   Verrens-Arvey en Savoie.

 

Ton palmarès trail?

 

2011

1er Trail de Combe Bénite.

2 me challenge km verticaux   Manigod.

2 me km vertical du Mirantin.

9 me et premier espoir TDS.

 

2010

2 me espoir Trail Albertville.

4 me km vertical du Mirantin.

4 me km vertical de Nantaux.

 

Tes sports hors trail pratiqués avant et aujourd'hui ?

J'ai pratiqué pendant 6 ans le cyclisme sur route et actuellement ma saison hiver est consacrée au ski alpinisme. Licencié au club multisports Ar ches-Beaufort, je cours sur le circuit coupe du monde et participe aux grandes classiques à : Pierra Menta, TSF, Millet... Cette année j'ai d' croch  la médaille de bronze aux championnats de France de sprint, et dans la même discipline, je termine 8 me au scratch des championnats d'Europe et 4 me espoir.

Le ski alpinisme outre le plaisir qu'il me procure me permet de rester motivé en variant mes activités sportives.

Â

Tes débuts en trail et raisons de ce choix ?

Mon premier trail a été celui d'Albertville en 2006. Au début j'étais avec mon père et au bout d'un moment il m'a dit de partir devant! J'habite en montagne, j'ai toujours sillonné des sentiers; le trail est ensuite venu naturellement avec mon désir de me dépasser. Le trail est une clé qui ouvre en permanence de nouveaux sentiers et paysages.

Â

En trail, tu préfères quels distance et terrains ?

La beauté du trail est aussi dans sa diversité. Du Km Vertical à l'ultra-trail en passant par un 30 ou 40 bornes, je retrouve toujours le même plaisir. J'aime les single track, après peu importe le type de terrain.

Â

Ton état d'esprit avant et au départ d'une course ?

Je vais tout d'abord sur un trail avec l'envie de gagner mais aussi à la rencontre de nouveaux paysages. Très sympa aussi le repas d'après course et les contacts avec de nouveaux coureurs.

Au départ, j'essaie de ne pas penser aux adversaires ou à si j'aurais pu avoir une meilleure préparation. Je reste le plus positif possible sur mes capacités et redoute plus une blessure ou quelque chose d'aléatoire comme cela.

Â

Tes points forts et faibles ?

Jusqu'à aujourd'hui, mes meilleurs résultats viennent des Km Verticaux. Mon principal point faible reste les descentes même si c'est de moins en moins le cas. Je me sens le plus à l'aise dans des parcours escarpés.

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et découvertes ?

Mon meilleur souvenir est l'UTMB 2010. Inscrit à la TDS je me suis retrouvé à cause de la météo au départ du parcours de repli de l'UTMB. L'ambiance était magique sur la ligne de départ avec plus de mille coureurs. J'avais à côté de moi des grands noms du trail comme Mike Wolfe, Jez Bragg et Julien Chorier.

Satisfaction à l'arrivée car je me suis prouvé que je pouvais aller au bout d'une course aussi longue. Découverte aussi. C'était mon premier ultra et je me suis laissé embarquer dans l'ambiance et l'allure de course! Je suis parti beaucoup trop vite sur les 30 premiers kilomètres et je l'ai regretté pendant les 60

kilomètres d'après...

Je relativise un échec et me dis que ce n'est que du sport. Après, je pense à l'entraînement que je vais faire pour être plus fort sur la prochaine course.

À

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course préférée et rêve de record ?

Caroline et Jean-Christophe Bette, deux champions d'aviron qui sont l'exemple même de sportifs très talentueux mais humbles. Ma course préférée est le Km Vertical de Fully pour son ambiance extraordinaire. J'aimerais un jour participer au record Chamonix-Mont Blanc-Chamonix et à l'UTMB.

À

Ton bilan 2011 ?

Mes objectifs principaux étaient la TDS et quelques km verticaux ainsi que l'intégration du team espoir Salomon. Je suis satisfait car je visais un top 10 à la TDS et je fais 9ème. Quant aux km verticaux je finis 2ème du challenge à Manigod derrière Kilian Jornet. Ma principale déception vient du Marathon du Mont Blanc. J'y suis arrivé en plein doute et avec un petit manque d'entraînement suite à une blessure à la cheville deux semaines avant la course. Mais j'ai quand même eu mon billet pour la finale espoir Salomon et je suis maintenant là à répondre à ce questionnaire!

À

Ton calendrier 2012 ?

Je vais commencer les trails en avril suite à ma saison de ski alpinisme en participant à des étapes de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag, aux Templiers, et à quelques Km Verticaux.

À

Tes données physiologiques ?

1,80 m, 63 kg, FCB / FCM : 40/198, VO2 max : 89,68 ml/mn/kg

À

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivation ?

Je n'ai pas de semaine type mais mon entraînement s'étale sur 5 à 7 jours avec une ou plusieurs séances quotidiennes. Je suis toujours étudiant et mon entraînement s'adapte à mon emploi du temps. Environ 300 h l'année dernier, 1000 km et 70000 m de dénivelé positif.

J'essaie d'alterner les semaines de volume et d'intensité. J'aime particulièrement les sorties de 3 à 4 h sur un parcours avec différents profils et styles de course. Mes séances vont du fractionné très court, à 2 h allure course en passant par des montées sèches de 30 à 50 minutes. J'aime bien m'entraîner en groupe pour la

convivialité mais 95% du temps je suis seul et cela ne me dérange pas. C'est devenu un besoin de me retrouver seul face à la nature, loin de tous les problèmes.

À

Ta diététique ?

J'essaye de faire attention à manger équilibré pour ne pas avoir de carences alimentaires et assez de réserves pour supporter l'entraînement. Je mange de tout mais surtout des aliments riches en glucides. En course, je m'alimente avec des boissons énergétiques, des barres et des gels.

À

Tes raisons de choix Salomon ?

C'est pour moi la marque la plus innovante dans le domaine du trail running. Le produit le plus important à mes yeux ce sont les chaussures. J'ai un partenaire nutrition : GO2 et suis soutenu en ski alpinisme par Crest-Voland Cohennoz.

À

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

Le trail explose car il est très populaire et très simple d'accès. Une paire de chaussures, un short, un tee-shirt et une gourde suffisent pour aller courir dans des chemins. Beaucoup de personnes veulent un retour à la nature et c'est le trail qui se pose en leader. En plus, en France il existe toutes sortes de courses avec des distances et des profils très différents.

C'est certain qu'en trail une meilleure organisation rendrait tout cela plus lisible. Reste que l'esprit du trail doit être gardé par les pratiquants et si ses structures doivent évoluer, ce n'est pas une autre organisation qui va le faire.

À

Le trail running discipline olympique ?

C'est vrai que pour tout compétiteur le rêve ultime sont les jeux olympiques, ce serait donc une grande reconnaissance pour notre sport.

À

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Pour arriver à gagner un grand trail, il faut beaucoup de sacrifices surtout du côté professionnel et des primes de courses permettraient de les compenser voire de pouvoir en vivre. Ce serait une bonne chose car cela mettrait tout le monde sur un pied d'égalité au niveau du temps libre. Mais attention, ces primes doivent rester raisonnables et ne pas devenir trop attirantes ce qui pourrait créer certaines dérives. Il faut qu'elles restent un bonus à l'arrivée et non un but sur la ligne de départ.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passer ?

Avant tout se faire plaisir! Si on va Ã l'entraÃnement avec le sourire et le dÃsir de prendre du bon temps, tous nos objectifs deviendront possibles. La montagne est un beau terrain de jeux, Ã nous de nous y amuser.

Â

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

Je pratique aussi un peu l'alpinisme, l'escalade et les sports de montagne. J'aime aussi bien aller au cinÃma, lire... J'Ãcoute principalement du pop-rock, de la variÃtÃ franÃsaise les Rolling Stones, Police, Dire Straits, U2, Bob Dylan, Goldman... La musique m'accompagne sur les sorties longues Ã l'entraÃnement.

Â

Les champions que tu admires ?

Kilian Jornet bien sÃr, pour ces performances mais aussi pour son cÃtÃ humble et accessible. Andy Schleck Ãgalement car il court pour gagner. En course il ne fait pas de calcul, s'il se sent bien il attaque, si Ãsa marche tant mieux sinon, c'est pas grave, mais il ne va pas attendre dans les roues que la course se passe.

Â

Et si tu Ãtais une montagne et chemin ?

Le Charvin dans les Aravis et le chemin Pierre Brune Ã Cohennoz.

Â

photo Bruno Gardet

