

**Trail du Ventoux Ergysport : Andy Symonds presque à domicile**

**Après course**

Posté par : DUBOST

Publié le : 16/3/2012 9:30:00

Dimanche 25 mars premier gros rendez-vous de la saison pour l'Anglais Andy Symonds, team Salomon sur le 46 km du trail du Ventoux Ergysport. Depuis son arrivée en juillet 2011 à Châteaurenard à 50 km du pied du Ventoux il court une ou deux fois par mois sur les pentes du Grand de Provence. « C'est le seul endroit près de chez moi où je peux enchaîner de la montagne pendant 80 minutes. Cela fait du bien aux cuisses de temps en temps ! »

À

Andy Symonds, comme beaucoup de Britanniques a découvert le Ventoux à travers le Tour de France et a été marqué par la mort de Tommy Simpson dans l'étape 1967 à quelques kilomètres de son sommet. « J'ai rencontré cette montagne pour la première fois en lisant Mr Tom, The true story of Tom Simpson de Chris Sidwells, un super récit de sa tragique carrière de cycliste. »

À

Andy Symonds entend parler du trail du Ventoux en 2009 suite à la victoire de son copain Tom Owens. « Il était venu passer une semaine avec les athlètes de Salomon à Bédoin. Il avait tellement aimé le coin qu'il a fini par faire une énorme semaine d'entraînement juste avant la course ! Il est donc parti sur le semi et a changé son avis au moment où les deux parcours se séparent. Finalement il a gagné sur les 46 km et il s'est bien fait plaisir ! Je n'ai pas prévu cette année de faire la même préparation que Tom Owens ! »

À

Premières foulées d'été 2010

En 2010, Andy Symonds participe au même stage à Bédoin. Il découvre en courant les versants du Ventoux, mais ne peut pas courir le trail car il avait organisé une fête en Ecosse le même week-end. « De toute façon je voulais vraiment profiter de la semaine d'entraînement, sans être aussi fou que Tom ! Ce qui m'a marqué c'était la quantité de sentiers. Il y en a vraiment partout sur le Ventoux ! Nous avons eu du très beau temps toute la semaine, je me suis entraîné à fond avec Ricky Lightfoot, Salomon UK et la fois où on a été au sommet il faisait tellement chaud qu'on était torse nu, enfin uniquement les Anglais ! j'ai pu apprécier qu'il ne s'agissait pas seulement d'une montagne avec une bonne route pour les cyclistes, mais aussi un super terrain de jeu pour des trailers, randonneurs et vététistes. Les trois quarts de la montagne résident en dessous du cap pierreux. Un environnement complètement différent avec un labyrinthe de sentiers et chemins qui zigzaguent dans les bois, et de nombreux paysages super sympas à découvrir tout en bas des versants, avec des gorges par endroits. »

À

Un parcours exigeant et agréable

Depuis quelques semaines Andy Symonds dans le cadre de sa préparation du trail du Ventoux a travaillé d'abord son endurance avec une longue sortie par semaine dont deux sur le parcours du trail et puis le cardio, avec deux séances un peu rapides hebdomadaires, une en côte et une plutôt sur du plat. Pour les 5 à 6 jours qui précèdent le départ il privilégie des petits footings de 20 à 30 minutes, pour que ses jambes absorbent un maximum d'énergie. « J'aime la diversité du 46 km, ses inclinaisons rapides, bonnes montées raides, où il vaut mieux marcher un petit peu, ses sections rocheuses sur le calcaire fracturé, ses bouts de gros chemins rapides et ses petits sentiers qui tournent à droite et à gauche dans les bois du bas. La course va certainement partir assez vite, mais au bout d'une demi-heure il y a de quoi pour ralentir les bolides. En ayant maintenant une assez bonne connaissance du parcours entier, je sais qu'il vaut mieux garder un peu de stock pour la deuxième moitié. Le sommet n'est en fait même pas à mi-chemin et il ne reste pas que de la descente à faire non plus. Il faut donc des cuisses un peu costaudes pour ce trail. J'ai hésité d'être au 25 mars et de tester ma forme 2012 sur ce parcours exigeant mais en même temps très agréable. Faire de la course à pied est un choix qu'on peut prendre ou éviter ! Si je cours c'est pour me faire plaisir, et non pas pour me stresser. J'aimerais bien sur gagner ce trail. Il contient un peu de tout et je pense que c'est cela qui me donne mes meilleures chances. Ce trail intervient tout dans l'année et ce ne sera pas non plus la fin du monde si je ne finis pas en haut du podium. Il me restera de toutes les façons beaucoup d'autres occasions en 2012. »

À

Les ingrédients d'un succès

Serge Jaulin annonce un plateau prestigieux pour cette dixième édition. Andy Symonds à son idée sur l'attractivité du trail du Ventoux. « Le Ventoux est une montagne un peu unique. Tout le monde a envie d'aller voir à quoi elle ressemble et plus particulièrement de découvrir ce que c'est ce trail sur ses versants. A dix ans d'âge cette course est devenue très populaire parmi les coureurs français et à l'international. Il suffit de voir la vitesse à laquelle les inscriptions sont prises pour s'en rendre compte. Le fait que ce trail soit une étape de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag contribue aussi à son succès. »

À

trailduventoux.com et [www.andysymonds.blogspot.com](http://www.andysymonds.blogspot.com)

À

À

Les grandes pointures annoncées :

Dames : Maud Gobert, Oihana Kortazar, Irina Malejonock, Corinne Favre, Sandra Martin, Sonia Furtado, Karine Sanson, Maud Combarieu, Josiane Piccolet, Emilie Lecomte, Caroline Freslon-Bette, Sandrine Motto Ros, Sandrine Baron, Christine Grosjean...

Hommes : Christophe Jacquerod, Vincent Delebarre, Andy Symonds, Julien Rancon, Guillaume Le Normand, Serge Barthès, Fabien Nabias, Maxime Durand, Aurélien Brun, Guillaume Beauxis, Mickael Pasero, Laurent Deramchi, Pascal Guiguet, Michel Lanne, François D'Haene, Antoine Guillon, Sébastien et Sylvain Camus, Nicolas Martin, Christophe Assailly, Alexis Traub, Ugo et Jean Paul Batesti, Christophe Assailly, Charles Dubouloz, Renaud Rouanet, Matteo Ghezz, Fabio Menino, Cyril Cointre, Julien Navarro, Ludovic Pommeret, Cyril Cointre, Raphaël Grisel, Cristiano Campestrin, Marco Zarantonello, Lorenzo Trincheri, Fabrice Armand, Didier Mussard, Guillaume Bernardin, David Kimeby, Grégory Vollet, Laurent Brochard



Photos Robert Goin prises le 14 mars lors du dernier long entraînement d'Andy Symonds sur le Ventoux avant le trail