

Zoom sur le team Salomon 2012 Fabien Nabias

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 21/3/2012 10:26:40

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaître un triler du team Salomon 2012. Fabien Nabias, team espoir, est né le 30 juillet 1989 à Lourdes. Employé d'une société de chasse et ouvrier paysagiste, il réside à Boo-Silhen dans les Hautes Pyrénées.

À

Ton palmarès ?

2012

Victoire trail blanc de Hautacam.

2011

Champion de France espoir de course en montagne.

Vainqueur : trail Hautacam, duathlon vert d'Anglet.

Deuxième : duathlon Montrejeau.

À

2010

Champion de France par équipe triathlon des neiges.

Deuxième : triathlon des neiges Hautacam, course des Fiançes Arrens-Marsous, trail Ronde des Bualas.

À

Tes sports hors trail pratiqués avant et aujourd'hui ?

Avant le trail, j'ai pratiqué le vélo de route, le ski de fond, le duathlon et le triathlon des neiges. Actuellement, hors saison trail, je fais du ski de fond et triathlon des neiges.

À

Tes débuts en trail et raisons de ce choix ?

Mon premier trail a été le 17 km du Cauterets-Luz en 2010. J'ai eu très mal aux jambes ! Parcourir la montagne m'a toujours fasciné et le retranscrire dans un sport de compétition c'est encore mieux. Le trail est une occasion privilégiée d'être en contact avec la nature.

À

En trail, tu préfères quels distance et terrains ?

Je préfère les kilomètres verticaux ou montés avec ses efforts courts mais intenses et des distances entre 15 et 20 km. J'aime bien les chemins caillouteux ou enneigés.

À

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

Si je prends un dossard c'est pour faire le mieux que je peux face à des adversaires que je redoute et respecte. Le plaisir de découvrir de nouveaux paysages me motive aussi.

À

Tes points forts et faibles ?

Je me sens à mon aise autant dans les montées que dans les descentes. J'ai des progrès à faire sur les parties plates et roulantes.

À

Ton plus beau chemin couru, tes joies et déceptions ?

Le parcours de la course des Fiancées, une transpyrénéenne entre l'Espagne et la France reliant deux villages frontaliers. La beauté des paysages m'a impressionné.

Ma plus grande joie a été de gagner les championnats de France de course en montagne en 2011 dans ma catégorie. Grosse déception en revanche sur le duathlon du Val d'Aran 2011 pour lequel je m'étais préparé toute la saison. Je me suis raté complètement à cause d'un gros rhume. Sur le moment cela fait mal, mais je me suis dit que les efforts que j'ai effectués pour cet objectif payeront plus tard et ils ont payés 15 jours après lors des championnats de France de course en montagne.

À

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course préférée ?

Le triathlète Philippe Lie. Nous étions au même club de vélo sur route et j'ai eu le plaisir de partager avec lui de nombreux entraînements et compétitions. Ce que j'aime chez lui, c'est que malgré son palmarès, il reste très modeste.

J'espère un jour participer à l'Ultra trail des Pyrénées

Â

Ton bilan 2011Â ?

Mes deux objectifs principaux étaient le championnat de France de triathlon des neiges où j'ai terminé cinquième au général et le duathlon du Val d'Aran qui s'est soldé par un abandon. J'ai obtenu de bons résultats en trail, course en montagne et décroché ma sélection au team espoir Salomon. Globalement je suis très satisfait de ma saison.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Mon objectif principal est de bien figurer à la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag 2012. Je vais orienter mes entraînements vers la spécificité du trail en y consacrant plus de temps que dans les autres disciplines. J'ai commencé ma saison de trail avec la Romeufontaine première manche de la National Cup où j'étais pas dans un grand jour. Quinze jours après je me suis remonté le moral en remportant le trail de neige à Hautacam. Je suis également satisfait de ma saison de fond avec une victoire au championnat des Pyrénées. Je finis la saison de fond avec de bonnes sensations et j'ai hâte de reprendre les trails. Mes deux prochains gros rendez-vous sont l'Ardochois et le Marathon du Mont-Blanc. En comparaison je participerai à quelques trains dans les Pyrénées.

Â

Tes données physiologiquesÂ ?

1.77 m, 68 kg, FCB / FCM : 47/207.

Â

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivationÂ ?

Avec le boulot je m'entraîne environ 6 à 8 heures par semaine, le soir ou bien le matin de bonne heure principalement. Beaucoup de spécifique en CAP sur des terrains variés, avec travail de différentes filières. Mon terrain favori est la pure montagne avec du dénivelé positif et négatif. L'entraînement à plusieurs est très sympathique, mais courir seul ne me dérange pas.

Â

Ta diététiqueÂ ?

J'y accorde plus ou moins d'importance selon les périodes, mais j'essaie de toujours manger équilibré. Je suis sensible au goût et à la digestibilité de mes aliments.

Â

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

Salomon a eu la très bonne idée de créer un team espoir, donc de jeunes, j'ai tenté ma chance. Que du bonheur d'en faire partie avec en plus le plaisir d'évoluer avec des chaussures qui me conviennent parfaitement.

Â

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

Le trail intéresse de plus en plus et de ce fait il ne peut que se développer. Il ne faudrait pas que trop de nouvelles règles entravent son esprit. C'est une des rares disciplines qui permet un contact avec la nature.

Â

Le trail running discipline olympique ?

Oui, car c'est une belle discipline qui mérite d'être valorisée.

Â

Les primes de courses ?

Elles font toujours plaisir et permettent de couvrir quelque frais de déplacement, hébergement ! mais sont rares.

Â

Tes conseils à un trailler, message à faire passer ?

Ne pas vouloir faire de trop grandes distances au début, y aller petit à petit. C'est ce que j'essaie de faire !

Â

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

J'aime les promenades, la chasse, écouter et pratiquer des chants traditionnels pyrénéens.

Â

Les champions que tu admires ?

J'admire Martin Fourcade. J'ai couru contre lui il y a quelques années et suis impressionné par le niveau qu'il a atteint aujourd'hui ! Chapeau et en plus il est pyrénéen.

Â

Aurais-tu aimé être champion dans un autre sport ?

En biathlon car je suis passionné de chasse et donc de tir.

À

Et si tu étais une montagne et chemin ?

Le Vignemale car c'est la plus haute montagne des Pyrénées françaises.



Â

photo JMK Consult