

Zoom sur le team Salomon 2012 : Michel Rabat

AprÃs course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 28/3/2012 10:38:51

Chaque semaine nous vous avons proposÃ© de mieux connaÃtre un membre du team Salomon 2012. Une sÃ©rie qui se termine aujourd'hui avec Michel Rabat nÃ© le 26 Mai 1983 Ã Perpignan. Il est agriculteur, maraÃcher, vigneron dans son mas Ã VinÃ§a.

Â

Ton palmarÃs ?

Â

2011Â :

1^{er} Montcalm / champion de France de Skyrunning

1^{er} Olympus Marathon en GrÃce

6^{Ãme} Zegama / 1^{er} FranÃ§ais

Â

2010

1^{er} Championnat du Canigou

1^{er} Marathon du Toubkal au Maroc

2^{Ãme} Olympus Marathon en GrÃce

Â

2009

1^{er} Caranca.

1^{er} Montcalm.

2^{Ãme} Canigou.

Â

Â

Tes sports hors trail pratiqués avant et aujourd'hui ?

J'ai toujours fait de la course à pied, des cross pour la préparation hivernale, ainsi que de la randonnée. Hors saison skyrunning je continue à courir des cross pour ma préparation et effectue quelques sorties de ski de rando. Pendant ma coupure et après ou avant une saison bien remplie, je voyage et randonne en montagne. Je ne m'en lasse jamais. Je participe aussi à des cross pour ma préparation et l'hiver je chausse mes skis de rando.

Â

Tes débuts en skyrunning et raisons de ce choix ?

J'ai toujours été baigné dans le contexte de la montagne avec des randonnées avec mes parents ou des amis. Mon envie de courir est très vite arrivée et le mélange entre course à pied et nature m'a séduit

Ma première course remonte à 1999. C'était la Ronda de la Carançsa. Une superbe épreuve qui ne fait que monter ou descendre pendant 18 km, et amène à deux cols et deux sommets magnifiques. J'ai terminé à la 2^{ème} place, un super souvenir d'avoir pu courir pour mes débuts sur les sentiers où je randonnais avec mes parents.

En skyrunning ce qui me plaît ce sont les notions d'altitude, de fort dénivelé, de technicité, les montées et les descentes. J'ai l'impression de faire partie de la montagne. Je me sens bien avec toute cette nature autour de moi. L'ambiance en course est conviviale

Â

En trail, tu préfères quelle distance et terrains ?

Je privilégie le skyrunning. Il rassemble des épreuves plus techniques, plus exigeantes en termes de dénivelé et d'altitude. Ces différents paramètres font que les vitesses sont moins élevées qu'en trail. Je préfère les chemins très techniques avec beaucoup de cailloux, de petits graviers ainsi que les terrains boueux.

Â

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

Au départ ma priorité est de me faire plaisir en découvrant de nouveaux lieux ou en les retrouvant dans des conditions différentes. Ensuite l'esprit de compétition reprend le dessus. C'est ce mélange entre découverte et sensation de course qui me séduit. Avant de penser à mes adversaires je préfère essayer de m'écouter. Le plus important dans une course, c'est soi-même. L'imprévu technique et physique est quelque chose que l'on ne contrôle pas et qui peut donc être davantage craint.

Â

Tes points forts et faibles ?

C'est sur une distance de 40 km avec un profil montagne que je suis le plus performant. C'est un format qui me correspond assez bien. Je me sens plus à l'aise dans les descentes. Les parties plates et roulantes sont plutôt mes points faibles.

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et déceptions ?

Le plus beau chemin couru est sans aucun doute le Mont Olympe, il faut y être allé pour le comprendre. Je trouve ce lieu magique. Mon meilleur souvenir est sans doute ma victoire en 2011 au marathon du Montcalm, qui tenait lieu de championnat de France de skyrunning. Une journée très dure, mais le souvenir d'un soutien amical et familial, reste superbe ! J'ai connu ma plus belle joie sportive sur la course de Zegama, où j'ai vu pour la première fois autant de spectateurs amassés sur les bords des sentiers pour venir voir tous les coureurs, j'ai trouvé ça exceptionnel. Souffrance énorme en revanche en 2010 en Grèce pour ma première participation à l'Olympus Marathon. Quatre énormes ampoules sous mes talons et à l'avant de mes pieds m'ont accompagné pendant plus de la moitié de la course. Je prends les échecs comme une leçon, il faut qu'ils servent à avancer. Ils représentent une opportunité d'analyser les problèmes pour pouvoir repartir de plus belle !

Â

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

J'ai été marqué par deux rencontres. L'une avec le coureur Estève Canal Farres qui m'a tout appris de la course en montagne. Durant des années il m'a conseillé, entraîné et amené peu à peu là où j'en suis actuellement. L'autre avec Jacques Soulier, ancien coureur qui me conseille sur les courses en montagne. Il a trouvé les mots justes lorsque j'étais en difficulté et réussit aussi me guider. Cela n'a pas de prix. Ce sont deux hommes de grandes valeurs.

Mes courses préférées restent le marathon de Zegama, pour tout ce qu'il représente : public, parcours, ambiance, niveau, coupe du monde et le marathon du Montcalm : la plus belle course des Pyrénées que j'ai pu faire.

J'aimerais bien participer à une épreuve de la coupe du monde de skyrunning qui se déroule en Malaisie en octobre 2012.

Â

Ton bilan 2011 ?

Mes deux objectifs prioritaires étaient de bien figurer à l'Olympus marathon et au marathon du Montcalm. Je les ai atteints, non sans mal, après beaucoup d'efforts. Une année satisfaisante car j'ai pu refaire certaines courses et en découvrir d'autres.

Â

Ton calendrier 2012 ?

Je vais courir sur des courses de la coupe du Monde de skyrunning ainsi que sur des courses du MRIC, Mountain Running International Cup: 22 avril, MRIC Aloha Igoera, 20 mai, Skyrunner World Series Zegama, 26 Juin: MRIC Olympus marathon, 26 juillet: Skyrunner World Series Giir Di Mont, 19 Août: MRIC Skyrace des Pyrénées, 15 octobre: Skyrunner World Series Climbathon Kinabalu.

Â

Tes données physiologiques ?

Taille 1,75 m, 71 kg, FCB / FCM 46 / 209, VO2 max 74.

Â

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivation ?

Ma préparation est surtout basée sur des week-ends en montagne. Elle me correspond bien, me fait progresser et me procure beaucoup de plaisir. Je m'entraîne environ 5 à 6 fois par semaine. Du fait de mon travail qui me prend beaucoup de temps c'est le plus souvent le soir. En un an je parcours environ 4500 km et 120000 mètres de dénivelé positif.

Je ne privilégie aucun type d'entraînement en particulier. Ils sont surtout basés sur la forme et le moment de la saison. L'hiver pour préparer les cross, je fais des séances différentes de celles de l'été. J'essaie quand même de coordonner leur durée avec la vitesse et le profil des objectifs préparés.

Pour le skyrunning, je recherche des intensités variables, proches de celles rencontrées en course. Je vais régulièrement sur des terrains qui ressemblent à ceux que je vais rencontrer en course. Je m'entraîne souvent seul et de temps en temps avec des amis coureurs.

Jacques Soulier m'aiguille pour équilibrer et quantifier mes entraînements. Comme conseiller sportif je m'appuie sur l'entraîneur Marc Villa et sa structure [Training-Outdoor](#). J'échange avec lui lors d'entraînements et de sorties sur mes orientations de choix de courses.

Â

Ta diététique ?

La diététique est une des bases des bonnes performances dans le sport. Il ne faut surtout pas négliger ce paramètre. Hors course à la maison, je mange environ 80% de ce que je produis et ne fréquente pas trop pour m'alimenter les magasins ou autres grandes surfaces ! Pour les ravitaillements en course, j'aime avoir un ou deux gels à portée de main et comme boisson du sirop de menthe que je prépare moi-même.

Â

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

Salomon c'est la référence de la course à pied nature depuis un moment, En ayant la possibilité d'être dans

le team Salomon, je peux mettre tous les moyens de mon côté. Mes produits préférés sont les chaussures. Chez Salomon, le choix est large, selon ce que l'on souhaite faire, en allant de la randonnée jusqu'aux épreuves longues. A l'heure actuelle je recherche le gain de poids et la fiabilité et la Speedcross est le produit qui me correspond le mieux.

À

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

Le trail en France explose depuis quelques années, il va y avoir une certaine stabilisation quand le point d'équilibre sera trouvé entre pratiquants et épreuves. Je pense que les courses nature ont de beaux jours devant elles. Ce développement est pour moi issu des besoins de beaucoup de personnes de voir autre chose et se faire plaisir en nature.

À

Le trail running discipline olympique ?

Ce serait bien mais je pense, par rapport à toutes les disciplines présentes, que ce sera difficile. Le trail, est une discipline changeante dans son niveau, distance, profil, contrairement à un marathon qui est à quelque chose toujours similaire.

À

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Un sujet délicat. Depuis que je cours en Espagne j'ai toujours entendu parler de ces primes. Pour moi si elles sont mises en place c'est que tout d'abord l'organisateur peut le faire, ensuite si elles permettent d'élever la concentration du niveau de la tête de course c'est un plus. Je pense qu'autant donnés les sacrifices consentis aux entraînements, elles sont un juste retour des choses pour les coureurs. Quant à la professionnalisation, c'est difficile, comme on peut le voir en athlétisme, les athlètes sont dépendants de leurs sponsors et de leurs partenaires. C'est très différent du football où les supporters viennent payer une partie du salaire des joueurs.

À

Tes conseils à un trailer, message à faire passer ?

Ne pas griller les étapes et se préparer de manière consciencieuse. Ne pas se mettre à tout prix le défi de courir 100 km si l'on n'a pas encore fait un 30 km. La santé et la sagesse avant tout ! Protéger la nature doit toujours être une priorité!

À

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

Je pense avoir beaucoup de chance de pouvoir être en contact avec la nature grâce à mon travail. Mes loisirs et autres passions sont très proches de tout ça et je m'y sens bien. J'aime en particulier l'écologie, les animaux, la culture catalane. J'écoute aussi la radio, en particulier, Flaixbac. Ma musique préférée est Corren du groupe Catalan Gossos. A l'entraînement la seule que je veux entendre est celle du chant des

oiseaux.

Â

Les champions que tu admires ?

J'admire notamment Kilian Jornet, pour toutes les grosses performances qu'il réalise chaque année avec une grande simplicité et en plus il est aussi Catalan !

Tous les champions dans leur discipline méritent de l'admiration pour leur investissement consenti à l'entraînement.

Â

Autres partenaires en dehors de Salomon ?

J'ai un partenaire nutrition depuis le début de l'année : Overstim's, et depuis mes débuts en course à pied mon club du Haut Vallespir.

Â

Et si tu étais une montagne et chemin ?

Je serais la Vallée de la Carançosa, c'est celle de mon enfance, j'aime aller m'y ressourcer et être au calme, et le sentier du GR10 qui traverse ce magnifique massif des Pyrénées, il représente beaucoup de paysages différents, un chemin qui invite au voyage !

Â

Photo Bastien Aubert

Zoom sur le team Salomon 2012 : Michel Rabat

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1567>

