Team Salomon : premier bilan et perspectives

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 11/4/2012 11:31:00

Episode 1 Le retour sur le dÃ©but de saison

Â

Quel est ton point de vue sur ton dÃ©but de saison ?

Â

J'ai fait un super dÃ©but de saison Ã Font Romeu, puis des soucis de santÃ© en fÃ©vrier et mars m'ont pas mal embÃªtÃ©. Jolie reprise au Lyon Urban Trail. J'espÃ¨re Ãªtre en forme sans trop de soucis pour la suite. Thibaut Baronian.

Â

Je suis trÃ¨s satisfait de ces trois premiers mois. J'ai remportÃ© la Romeufontaine et me classe 4Ã¨me sur le LUT avec un plateau trÃ¨s relevÃ© et la dÃ©couverte totale de ce style de trail. J'ai aussi remportÃ© le trail du Marquisat tout prÃ¨s de chez moi. Je pense qu'avec les copains du team espoir on a bien figurÃ© en ce dÃ©but de 2012. Sur la National Cup Salomon Endurance Mag, je suis actuellement deuxiÃ¨me avec une course en moins que le premier, donc tout va pour le mieuxÂ ! Guillaume Beauxis.

Â

Il se rÃ©sume par un plus avec une prÃ©paration qui se passe trÃ¨s bien et dans de bonnes conditions et un moins avec 2 Ã 3 tests en course oÃ¹ les sensations n'Ã©taient pas au rendez-vous. J'ai senti une nette amÃ©lioration le 8 avril sur le trail des Citadelles. Julien Chorier.

Â

AprÃ¨s ma fin de saison dÃ©licate de l'an passÃ© et ma douleur rÃ©currente Ã l'arriÃ¨re du pied droit, je voulais repartir sur de bonnes bases. J'ai fait mon foncier et des sorties longues en ski de randonnÃ©e en essayant de reprendre trÃ¨s progressivement la course Ã pied. J'ai commencÃ© avec un Ã deux footing par semaine en fÃ©vrier puis deux en mars que j'ai remplacÃ© par quelques sÃ©ances de VMA afin de retrouver un peu de vÃ©locitÃ©. Afin de voir oÃ¹ j'en Ã©tais j'ai ouvert ma saison sur le trail du Ventoux. Je me suis foulÃ© la cheville au bout d'une heure et j'ai levÃ© le pied dans toutes les descentes. Mes sensations Ã©taient trÃ¨s bonnes et j'ai basculÃ© assez frais au sommet Ã 5 mn de la tÃªte de course. Au final je garde le positif, me dit que c'Ã©tait une bonne maniÃ¨re de m'y remettre, que la forme est lÃ comme l'envie et qu'il ne me reste plus qu'Ã spÃ©cifier tout cela et Ã concrÃ©tiser dans les prochaines courses. FranÃ§ois D'Haene.

Â

L'automne 2011 et le dÃ©but d'annÃ©e m'ont permis de bosser la vitesse de base et le plat, deux paramÃ¨tres qui sont importants dans le trail et dans lesquels je n'excellais pas beaucoup! J'ai senti une grosse progression sur les petites distances, voire trÃ¨s petites, par rapport Ã l'annÃ©e derniÃ¨re et Ã§a, c'est vraiment agrÃ©able. J'ai ainsi pu courir de belles courses sur neige tout l'hiver sans me blesser, et c'est dÃ©jÃ une bonne chose! Ensuite, j'ai pris un peu de retard dans ma prÃ©paration du printemps et j'ai clairement manquÃ© de volume sur le trail du Ventoux. Mais tout devrait rentrer dans l'ordre d'ici fin avril et le trail de L'ArdÃ©chois. Michel Lanne.

Â

D'un point de vue prÃ©paration mon training hivernal a Ã©tÃ© plutÃ´t bon malgrÃ© les tempÃ©ratures. J'aurais aimÃ© faire un peu plus de ski de fond mais les conditions n'ont pas Ã©tÃ© idÃ©ales sur le Massif Central. Encore trÃ¨s peu de compÃ©tition afin d'arriver avec l'envie et la motivation sur le gros du calendrier. Thomas Lorblanchet.

Â

Je suis dÃ©Ã§u de mon rÃ©sultat sur la Romeufontaine mais satisfait de mes sensations actuelles et de ma courte saison de ski de fond. Fabien Nabias.

Â

Depuis janvier, mon dÃ©but de saison est dÃ©diÃ© Ã ma prÃ©paration. Les moins sont surtout les petits pÃ©pins et autres virus qui m'ont empÃªchÃ© de construire de longs blocs d'entraÃ®nements pour optimiser un bon travail. Le plus est sans aucun doute de me retrouver derriÃ¨re une ligne de dÃ©part avec un dossard. C'est l'idÃ©al pour ma motivation. Michel Rabat.

Â

AprÃ¨s une sÃ©rie de petits soucis Ã Font Romeu fin janvier et un rÃ©sultat Ã oublier, j'ai enchainÃ© quatre victoires Ã la Galinette, le Snow Trail Ubaye Salomon, Glanum et plus rÃ©cemment le Ventoux. J'aimerais avoir bouclÃ© une pÃ©riode d'entraÃ®nement plus consistante, mais au niveau de ma forme actuelle je suis lÃ oÃ¹ je voulais Ãªtre pour une mi-avril. J'ai encore beaucoup de choses Ã amÃ©liorer afin d'Ãªtre au top pour les compÃ©titions au programme cet Ã©tÃ©, ce qui me donne l'envie de progresser et davantage de confiance. Andy Symonds.

Â

Â

Qu'est ce qui t as marquÃ© le plus sur ce dÃ©but de saison ?

Â

Je constate que le nombre de personnes qui se mettent Ã courir, s'entraÃ®ner et enfiler un dossard sur le trail s'envole! C'est gÃ©nial. Thibaut Baronian.

Â

J'ai dÃ©couvert une nouvelle disciplineÂ : le ski alpinisme. La saison est maintenant terminÃ©e et je vais me concentrer pleinement au trail avec de beaux rendez-vous programmÃ©s. Guillaume Beauxis.

Â

Comme les autres annÃ©es ma mise en route a Ã©tÃ© difficile mais j'ai l'impression d'Ãªtre un peu en avance par rapport Ã la saison passÃ©e. MalgrÃ© une bonne prÃ©paration je constate que le trail Ã©volue trÃ¨s vite et que le niveau augmente Ã chaque course. Les coureurs sont maintenant prÃªts de plus en plus tÃ´t,. Il n'y a plus de petite course de dÃ©but de saison. Julien Chorier.Â

Â

Le trail continue de se moderniser et populariser. Il est impressionnant de voir Ã quelle vitesse les inscriptions se remplissent et se complÃ¨tent des mois avant les courses. Force aussi et de constater que le niveau et trÃ¨s relevÃ© Ã prÃ©sent tout au long de la saison car chacun programme sa pause diffÃ©remment et on retrouve donc des coureurs en pleine forme tout au long de l'annÃ©e. MÃªme si le niveau n'augmente peut-Ãªtre pas considÃ©rablement, il se densifie trÃ¨s fortement en tÃªte de course et cela offre des trails sans rÃ©pit et trÃ¨s serrÃ©s. Le matÃ©riel Ã©volue avec des nouveautÃ©s et des produits de plus en plus compÃ©titifs et spÃ©cifiques. Selon la course on a maintenant la possibilitÃ© d'avoir diffÃ©rentes chaussuresÂ : Spike cross, Speedcross, Slab classique ou Softground, Fellcross et mÃªme minimaliste avec la Sense. FranÃ§ois D'Haene.

Â

Je reste impressionnÃ© par l'engouement des gens pour le trail ! J'ai l'impression que le nombre de pratiquants ne cesse d'augmenter, tout comme les teams de coureurs qui ne cessent de fleurir. ForcÃ©ment, on s'aperÃ§oit que le niveau augmente de la mÃªme maniÃ¨re. Les chronos s'amÃ©liorent et Ã§a s'est bon pour notre sport! Michel Lanne

Â

Plusieurs choses Ã vrai dire ont retenu mon attentionÂ : la venue de plein de nouvelles tÃªtes, la percÃ©e du minimalisme et le calendrier raisonnable de KilianÂ ! Thomas Lorblanchet.

Â

Je suis impressionnÃ© par le fait d'avoir un si large choix de chaussures qui permettent d'Ã©voluer sur diffÃ©rents terrains avec le matÃ©riel idÃ©al. Fabien Nabias.

Â

Je salue les exploits de tous les skieurs qui ont bouclÃ© la Pierra Menta. Du cÃ´tÃ© du matÃ©riel j'apprÃ©cie beaucoup les Feelcross. Elles sont maintenant approuvÃ©es pour les chemins difficiles. Michel Rabat.

Â

Quasiment tout ce que je fais a un aspect dÃ©couverte. J'ai l'impression de pratiquer un autre sport que celui que je faisais au Royaume-Uni. Je dÃ©couvre aussi une nouvelle mÃ©tÃ©oÂ ! Il ne s'agit plus de bagarres sur des collines raides, de sprints sous des champs d'herbe et de sauts des ruisseaux. Au revoir British fell running et bonjour au monde du trail Ã la franÃ§aise. Les courses et mes entraÃ®nements n'ont rien Ã voir. GrÃ¢ce Ã cela et Ã un grand changement de vie quotidienne avec un nouveau travail, maison, un enfant de plus, mes sorties ont subi une transformation importante. Pour le moment cela a l'air de porter ses fruits en termes de forme et de

rÃ©sultats en compÃ©tition. Le fait de passer Ã un travail Ã 80% m'apporte une aide Ã©norme dans ma faÃ§on de m'entraÃ®ner. Andy Symonds.

Â

Quelle image pour toi, illustre ces premiers mois ?

Â

Je dirais la belle rencontre avec un sympathique nÃ©o-provenÃ§al, aux couleurs Salomon arrivÃ© du Royaume-Uni. Un athlÃ¨te comme on les aime! Thibaut Baronian.

Â

Beaucoup d'images m'ont marquÃ© ces premiers mois 2012. Mon entrÃ©e dans le team espoir m'a permis de m'exporter et de dÃ©couvrir de grosses courses de trail. J'ai aussi cÃ´toyÃ© de grands champions. Je profite de chaque instant. Guillaume Beauxis.

Â

L'image du coup de froid de dÃ©but fÃ©vrier avec de grosses gelÃ©es et beaucoup de neige suivie directement de conditions estivales. Julien Chorier.

Â

L'image de ces premiers mois reste pour moi la victoire d'Andy au trail du Ventoux. Tout le monde l'attendait car il est voisin de l'Ã©preuve et surtout il devait confirmer sa victoire aux Templiers. Il a remportÃ© l'Ã©preuve en ayant menÃ© de bout en bout sans se soucier de ses adversaires et confirme donc l'espoir qu'on avait en luiâ€¦ ChapeauÂ ! Francois D'Haene

Â

La victoire de Seb Chaigneau au Trans Gran Canaria. Comment fait il pour Ãªtre dÃ©jÃ si fort, si tÃ´t dans la saison? Un grand bravo. Michel Lanne

Â

L'arrivÃ©e d'UPS Ã mon cabinet de travail pour m'apporter la Suunto Ambit. Thomas Lorblanchet

Â

Le fait d'avoir cÃ´toyÃ© des pointures comme Andy ou autres. J'ai hÃ¢te de mieux connaitre tous les autres trailers du team France. Fabien Nabias.

Â

J'ai Ã©tÃ© marquÃ© par les performances du biathlÃ¨te Martin Fourcade, en coupe du Monde et championnats du Monde. Il est sensationnel! Je ne le connais pas, pourtant il est du mÃªme dÃ©partement que moi. Michel Rabat.

Â

Courir sur un terrain sec pendant tout l'hiver. Ceci reprÃ©sente un changement Ã©norme. Par rapport Ã l'Ecosse, je gagne, depuis que je suis en Provence, beaucoup de temps de vie Ã ne plus avoir Ã gratter la boue de mes chaussures et habits ! Andy Symonds.

Â
Andy Symonds photo Robert Goin