

Championnats de France de trail : Michel Lanne motivé et presque à domicile

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 1/10/2013 7:29:44

Dimanche 6 octobre, Gap accueille sur deux des tracés du trail Gapen'Cimes, les premiers championnats de France de trail. Ils sont organisés par la Fédération française d'athlétisme en partenariat avec la ville de Gap et le club Gap Hautes-Alpes athlétique. Le championnat de France de trail court aura pour support le 23 km des Crêtes avec un dénivelé positif de 1500 m et celui de trail le 57 km Edelweiss, 3200 m dénivelé positif. Au total 2500 traileurs sont engagés sur l'occasion 2013 de la Gapen'Cimes.

À

Parmi les nombreux favoris du 57 km Michel Lanne, team Salomon. Il a profité des derniers jours de l'été pour repérer le tracé. " C'était l'occasion d'effectuer une sortie longue pour me faire une idée du profil du terrain et profiter des paysages. En général, le jour de la course, je n'ai pas vraiment le temps de contempler les sites que je traverse ! J'ai reconnu les vingt premiers et vingt derniers kilomètres, qui sont à mon avis, les plus difficiles. Je pense que le parcours présente tous les types de profils et terrains que l'on peut rencontrer en trail. On évolue sur des pistes carrossables plutôt roulantes, puis des montées raides sur sentier herbeux ou pierreux, suivies de descentes assez techniques. La partie finale peut également réserver quelques surprises. En bref, le tracé est assez complexe et il faudra être complet pour remporter cette belle épreuve. "

À

Michel Lanne, gendarme secouriste au PGHM de Briançon, n'a pas prévu de revenir sur le 57 km Edelweiss avant le 6 octobre. " *J'ai effectué une reconnaissance pour ne pas être surpris le jour J, mais ça s'arrête là. Je ne veux pas tout calculer et apprendre par cœur le parcours. J'aime garder un peu d'imprévu et d'inconnu pour la course. Ce premier championnat de France de trail sera l'occasion de se confronter aux meilleurs coureurs français. C'est intéressant et particulièrement motivant. Maintenant, je ne me fixe pas d'objectif. Je vais faire comme d'habitude et m'appliquer à donner le maximum pour faire le meilleur résultat possible. "*

À

Michel Lanne apprécie cette distance. Il décrit couru quelques trails de format similaire et appris à gérer ce type d'effort. " *Cela peut paraître assez long mais pourtant, une baisse de régime passagère peut coûter cher. Il ne faudra rien lâcher pendant six heures d'effort environ. Quant au profil, je suis plutôt adepte des gros dénivelés bien techniques. Sur la Gapen'Cimes, je dirais que c'est un peu roulant, mais je me suis particulièrement bien entraîné pour progresser dans ce domaine. Ma forme actuelle est bonne. Après mon entorse de la cheville début août, j'ai repris l'entraînement avec une grosse envie et beaucoup de fraîcheur. J'ai fait un bloc de travail de 4 semaines, travaillé ma vitesse en côte en fractionné et pas mal tourné à plat sur un anneau de course. Quelques reconnaissances dans la vallée de Serre Chevalier, sur le parcours du futur Serre Che Trail Salomon, que j'organise la saison prochaine m'ont permis d'optimiser mon endurance. Je me sens bien et motivé à l'idée de courir pratiquement à domicile ! "*

À

En 2013 Michel Lanne a remporté le 30 km du trail Blanc de Serre-Chevalier, 22 km du Snow trail Ubaye

Salomon, 40 km des Drailles de la Galinette, 58,5 km du trail de Sainte-Victoire, partagé avec François D'Haene une victoire sur le 80 km du Mont-Blanc, terminant deuxième du 42 km du trail du Ventoux et 10^{ème} du marathon de Zegama-Aizkorri, à tape des Skyrunner® World Series

À

Un somptueux plateau est annoncé pour les championnats de France

À

Sur le 57 km on peut citer Aline Coquard, Christine Denis-Billet, Christel Dewalle, Stéphanie Duc, Aline Grimaud, Karine Sanson, Antoine Allongue, Fabien Antolinos, Fabrice Arnaud, Stéphane Bogaud, Pascal Bertrand, Patrick Bringer, Fabien Chartoire, Sylvain Court, Erik Clavery, Yann Curien, Maxime Durand, Jérôme Fournier, Emmanuel Gault, Hervé Giraud-Sauveur, Gilles Guichard, Michel Lanne, Thomas Lorblanchet, Nicolas Martin, Yoan Meudec, Julien Navarro, Patrick Orezza, Mickaël Pasero, Arnaud Perrignon, Stéphane Ricard, Eric Sagnard, Thomas Saint Girons, Sébastien Spehler...

À

Devraient être au départ du 23 km : Séverine Bovero, Sylvaine Cussot, Caroline Freslon Bette, Karine Herry, Céline Lafaye, Sandrine Motto-Ros, Christophe Assailly, Jean-Christophe Bette, Laurent Beuzeboc, Ivan Bizet, Arnaud Bonin, Tristan Calamita, Jean-Marc Connan, Alexandre Daum, Sébastien Fayolle, Raymond Fontaine, Alain Gillet, Christophe Hallumieux, Christian Malbo, Marc Maroud, Emmanuel Meysat, Ludovic Pelle, Benjamin Petitjean, Julien Rancon, Alexis Traub...

À

Le programme Gapen'cimes 2013

À

A l'occasion de ces premiers championnats de France trail, la Fédération française d'athlétisme ira, le samedi 5 octobre sur le Pré de la Danse à Charance, à la rencontre du public en proposant des sorties d'initiation à la marche nordique, des ateliers trail et deux conférences. L'une sur la gestion de l'alimentation lors d'un trail et l'autre sur la gestion de l'effort.

À

Samedi 5 octobre

Toute la journée village d'animations et stands exposants Pré de la danse Charance.

14 heures, Trail Au Minin. Un trail découvert de 5 km et 200 m de niveau solidaire avec l'Association Dépistage Organisme Cancer 05 ([ADOC 05](#)) pour une première approche de la course nature.

15 heures, Trail de la Brèche de Charance, 12 km et 750 m de niveau positif

15 h 30, Gapen'Cimes enfants

16 heures, arrivée Trail Brèche de Charance.

A partir 17 heures, remise des prix Trail Au féminin (pas de classement mais tirage au sort) et de la Brèche de Charance.

19 heures à 20 h 30, Pasta-Party au 4 me RCh.

 

Dimanche 6 octobre

6 h 30, place Saint-Arnoux Gap, départ Trail Gapen'Cimes Edelweiss / Championnat de France de trail.

9 heures, Pré de la danse au Domaine de Charance, départ Trail Gapen'Cimes des Crêtes / Championnat de France trail court.

11 heures et 11 h 45, Pré de la danse, arrivée des premiers coureurs du Gapen'Cimes des Crêtes / Championnat de France trail court et du Trail Edelweiss/Championnat de France trail.

12 heures, ouverture du buffet. Gratuit pour les coureurs et 12 Euro pour les accompagnants.

14 et 15 heures, remise des prix Trail des Crêtes/Championnat de France trail court et Trail Edelweiss/Championnat de France trail.

16 heures, remise des prix du challenge des Trails de Provence.

Toute la journée diverses animations : tyrolienne pour les enfants, musique 

 

Contacts : <http://gapencimes.fr> et <http://www.athle.fr/ffa.evenements/>

 

Crédit photos Robert Goin



