

Championnat de France de trail : 3 questions en bronze à Michel Lanne

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 8/10/2013 6:44:34

Dimanche 6 octobre, la Fédération française d'athlétisme en partenariat avec la ville de Gap et le club Gap Hautes-Alpes athlétisme ont organisé à Gap les premiers championnats de France de trail et de trail court. Sur le 57 km homme les écarts ont été très serrés entre Sébastien Spehler, Fabien Antolinos et Michel Lanne, qui ont sur les derniers kilomètres joué pour leur place sur le podium au jeu des chaises musicales. Michel Lanne, team Salomon, revient sur son dimanche un peu particulier.

À

Peux-tu résumer ton carnet de bord championnat de France?

À

Dès le départ, je me suis placé en tête. Habituellement, j'ai un peu de mal à me mettre immédiatement dans le rythme, mais je me sentais vraiment bien. Je me suis basé sur mes sensations, sans m'occuper des autres coureurs et en restant très prudent pour ne pas gaspiller trop d'énergie sur le début du parcours. Avec Julien Navarro, nous nous sommes échappés dès les premiers kilomètres sur les crêtes de Charance. Nous avons pu profiter d'un superbe lever du soleil au-dessus d'une mer de nuage, c'était simplement superbe. Après le ravitaillement du Col de Gleize, je me suis retrouvé seul en tête. J'étais en forme et j'ai poursuivi sur mon petit rythme, en me disant que des coureurs allaient certainement revenir sur moi. Après le passage à Rabou, vers la mi-course, une longue portion de faux-plat très roulant se profilait jusqu'à Chaudun. Ce n'est pas le profil de terrain que je préfère mais mon rythme était bon, je me sentais frais et personne ne revenait sur moi. A partir de Chaudun, les 20 derniers kilomètres sont difficiles et exigeants. Avant le départ, je savais que tout allait se jouer dans cette portion. J'ai poursuivi mon effort, sachant que les écarts avec mes poursuivants étaient faibles. Je ne me suis pas inquiété et j'ai fait l'effort de basculer au sommet du Pic de Gleize en tête. Je pensais que la descente sur Gap serait à mon avantage, mais je ne m'attendais pas à ce que ça soit aussi roulant, sur piste ou bitume. Sur ce terrain, Sébastien Spehler était le plus fort et a su garder assez de fraîcheur pour bien relancer et allonger sa foulée. Il me dépasse dans les tous derniers kilomètres pour s'imposer magnifiquement. Pour la seconde place, nous avons bataillé ferme dans les rues de Gap avec Fabien Antolinos pour finir au sprint. Il me devance finalement d'une poignée de mètres.

À

Quelles sont tes réactions après ta médaille de bronze

À

A chaud, en franchissant la ligne d'arrivée, j'avoue que j'étais un peu déçu de moi-même. Mener 95% de la course et se faire doubler dans les tous derniers kilomètres, c'est difficile à accepter ! Donc c'est par rapport à cette configuration de course que je ressens un peu de déception. Mais à froid et en analysant bien la course, je suis très heureux de ce podium au championnat de France. Il y a 2 mois exactement, je me faisais une énorme entorse de la cheville. A ce moment-là, je n'imaginai pas pouvoir retrouver la forme et prétendre au Top 3 français ! Et puis quand on voit que les 3 premiers se tiennent en une minute après plus de 5 heures d'effort,

c'est chouette de faire partie de ces coureurs-là ! Et puis on était plus de 30 à rêver de ce podium et je ne peux qu'être fier de ce résultat.

À

Quel regard portes-tu sur ces premiers championnats de France ?

À

Je trouve que jouer un titre national sur une seule épreuve est une excellente idée. Certes, il n'est pas forcément facile d'être prêt le jour J, mais c'est ce qui fait le charme de cette compétition. Et puis la pression et l'enjeu sont forcément plus présents quand tout se joue sur une course. Au-delà de ça, c'est surtout l'occasion de réunir les meilleurs coureurs français et de proposer une superbe confrontation. Le choix du tracé était lui aussi très judicieux. D'abord, ce n'était pas très loin de la maison donc c'est particulièrement agréable ! Mais surtout, le parcours proposé ne pouvait convenir qu'à un coureur complet, qui possède de des qualités dans tous les domaines du trail : vitesse ascensionnelle, aisance technique dans les descentes, endurance, rapidité, relances sur parties roulantes et même sur route ! Bref, c'était une belle édition !

À

Les podiums scratch des championnats de France

À

Trail Court

1 Lafaye Céline, Entente Athlétique Grenoble, 2 h 12 02".

2 Dubois Caroline, Asptt Marseille, 2 h 17' 28".

3 Bovero Sœurine, Athlétique St Julien 74, 2 h 20' 46".

À

1 Rancon Julien, Entente Athlétique Grenoble, 1 h 49' 57".

2 Meysat Emmanuel, Athlétique Club Tassin, 1 h 51' 17".

3 Fontaine Raymond, Co Stade Petite Ile, 1 h 51' 17".

À

Trail

1 Duc Stéphanie, AS de Course à Pied Veo 2000, 6 h 29' 28".

2 Chaverot Caroline, To Be Sport, 6 h 38' 55".

3 Combarieu Maud, Club d'Athlétisme Saint-Louis, 6 h 43' 57".

Â

1 Spehler Sébastien, Pays de Colmar Athlétisme, 5 h 17' 43".

2 Antolinos Fabien, Dômes Meyzieu Athlétisme, 5 h 18' 37".

3 Lanne Michel, Esclops d'Azun, 5 h 18' 45".

Â

Crédit photos Robert Goin

