

## Teams trail Salomon 2014 : Guillaume Beauxis ouvre le bal

### Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 4/2/2014 18:30:38

Les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraînement et temps libre. Guillaume Beauxis, ouvre le bal. Guillaume Beauxis, team Salomon espoir, 25 ans, 1,77 m, 65 kg, FCB / FCM : 34 / 205, profession technicien, est né à Tarbes et habite à Gez Argelès dans les Hautes-Pyrénées. Il aime le sport depuis son plus jeune âge et a pratiqué le rugby, le ski alpin et de randonnée, l'alpinisme, la randonnée et un peu la musculation. En dehors du trail il continue à faire du ski alpinisme, du vélo sur route et parfois du VTT.

Découverte du trail  
C'est un ami qui m'a amené à découvrir le trail running. Le premier trail où je me suis vraiment participé, a été la course des Refuges 2011 dans la vallée de Cauterets. Je ne m'attendais vraiment pas à la gagner et j'ai éprouvé beaucoup de plaisir. Je me suis pris au jeu, j'ai arrêté complètement le rugby afin de me consacrer pleinement au trail. J'y ai trouvé tout ce que je recherchais : le dépassement de soi, la liberté, la nature, les montagnes, le goût de l'effort et le partage.

### Préférences

J'affectionne autant neige, boue, terrain sec, du moment que évolue en montagne. Je n'aime pas trop les épreuves courtes, je préfère les épreuves typiques skyrunning. De la vraie montagne, bien technique, en altitude, où on met les mains et avec de grosses descentes ! Il me faut au moins une distance marathon. J'apprécie particulièrement des courses de 80 km, c'est je pense là que je suis le plus fort. Plus tard on verra pour des ultras comme le Grand Raid de la Réunion. Je suis jeune et il faut se faire une grosse caisse tant que l'on peut progresser !

### Etat

Avant tout je cherche à me faire plaisir, à avoir de bonnes sensations. Je suis du genre à me foncer, à tout donner sur une course. J'adore la compétition, mais si c'est pour tourner en rond dans une ville ce n'est pas la peine ! Ce qui m'intéresse, c'est de courir dans un cadre majestueux que je découvre ou retrouve, à l'exemple des sentiers qui mènent au Vignemale, un sommet que j'admire. Au départ d'un trail, ce que je redoute beaucoup, c'est d'être dans un mauvais jour, avec pas de jambes, de mauvaises sensations alors que je me suis entraîné. Face à un échec, je relativise et j'essaie de repartir pour redevenir encore plus fort. Je sais que je peux compter sur mon mental, mon endurance et ma persévérance. Parmi mes points à améliorer ma vitesse et mon expérience.

### À Saison

2013

Avec le recul je trouve qu'elle est correcte au niveau des résultats mis à part mon abandon aux Templiers. Ce que je regrette, c'est d'avoir essayé de faire une saison de ski alpinisme qui m'a pénalisé au niveau de mes sensations plutôt moyennes tout au long de l'année. On apprend de ces erreurs ! La période entre la fin août et la mi septembre 2013 a été la plus heureuse. J'ai fini en 4<sup>ème</sup> position du GRP, une course qui me tient à cœur, avec beaucoup de monde venu m'encourager. Le lendemain je suis parti en Corse faire le GR20 en autonomie complète en 7 jours avec ma petite fiancée qui me motive encore plus à me dépasser, qui a la même passion de la montagne et qui me pousse tous les jours... Que du bonheur, on est tombé amoureux de

cette Ã©le.

Ã Objectifs

2014

Le Ventoux, le GypaÃte, l'Ice Trail Tarentaise, le GRP et le 100 Miles Sud de France. Je vais diviser ma saison en deux parties, avec une coupure entre pour essayer d'Ãtre Ã 100% pour mon dernier gros rendez-vous.

Regard

sur

le

trail

Le trail est de plus en plus mÃ©diatisÃ© et reconnu, c'est une bonne chose. AprÃs, il ne faut pas tomber dans l'excÃs, notre sport doit rester propre, convivial et surtout tout le monde doit pouvoir se prÃ©senter sur la mÃªme ligne de dÃ©part. Il y a un tel engouement que c'est difficile de voir l'avenir du trail. J'espÃre juste qu'il conservera ses valeurs, son Ã©tat d'esprit, qui font qu'on aime et qu'on pratique ce sport. A mon avis, il y a dÃ©jÃ beaucoup trop de courses en France. On peut courir tous les week-ends si on le souhaite et je ne crois pas qu'il soit nÃ©cessaire de dÃ©velopper d'autres courses, juste Ã©claircir un peu tous ces challenges. Il faudrait regrouper les fÃ©dÃ©rations dans une mÃªme entitÃ© avec un Ã©tat d'esprit propre Ã notre discipline. Le public y verrait beaucoup plus clair et cela Ã©viterait des dÃ©rives. J'aimerais beaucoup que le trail running soit une discipline olympique. Je pense que la beautÃ© et la difficultÃ© de ce sport font qu'il mÃ©riterait d'en faire partie. Ce n'est qu'un avis personnel !

EntraÃnement

En 2013 J'avais effectuÃ© environ 400 heures d'entraÃnement, 2000 km de course Ã pied, 2500 km Ã vÃ©lo et 170000 m de dÃ©nivelÃ© positif. Je prÃ©pare ma saison avec un nouveau entraÃneur : Christophe MalardÃ©, Ãsa se passe super bien et je retrouve Ã©normÃ©ment de plaisir Ã courir. Cet hiver et dÃ©but de saison, je privilÃ©gie la vitesse et le renforcement musculaire. Ensuite je ferai du volume pour les longues courses de cet Ã©tÃ©. Ma copine m'accompagne dans beaucoup de sorties rÃ©cup et suis souvent seul pour la VMA, le seuil ou le vÃ©lo et parfois avec des copains traileurs comme Julien Jorro et Nicolas Bouvier-Gaz.

Temps

libre,

loisirs,

passions,

regard

sur

sportifs

Je suis du genre Ã ne pas rester en placeÃ ! J'aime profiter de la vie au maximum, balades en montagne, cinÃ©ma, restaurantsâ! Lorsque j'Ã©tais gamin j'avais la passion de la mÃ©canique et surtout des motos. En grandissant je l'ai un peu perdue, mais j'adore bricoler, je suis un peu touche Ã toutÃ ! J'aime aussi tout ce qui est sport extrÃªme dans de beaux paysages, Ã©couter la musique, mÃªme Ã l'entraÃnement, surtout du R&B et du rap.Ã En trail J'admire KilianÃ ! C'est un trÃs grand phÃ©nomÃne, il y en pas souventÃ ! Pouvoir courir dans la mÃªme gÃ©nÃ©ration que lui et le cÃtoyer quelques fois c'est vraiment bien. Chapeau aussi Ã **Marco de Gasperi**. Tous sports confondus, j'opterais pour Martin Fourcade. J'apprÃ©cie beaucoup ce coureur, j'ai eu la chance de faire une sortie Ã vÃ©lo avec lui et c'est quelqu'un, qui malgrÃ© son palmarÃs Ã©norme, reste simple et gentil. En plus il est PyrÃ©nÃ©enÃ !

Ã

<https://www.facebook.com/salomonrunning>

À

Crédit

photos

Robert

Goin

