Teams trail Salomon 2014 : la parole Ã Sacha Devillaz

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 25/2/2014 12:29:06

Teams trail Salomon 2014Â : la parole Ã Sacha Devillaz

Â

Les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraÃ®nement et temps libre. AprÃ¨s Guillaume Beauxis, c'est Sacha Devillaz qui s'exprime.Â

Sacha Devillaz, team Salomon espoir, 25 ans, 1,83 m, 67 kg, moniteur de ski fond et alpin, menuisier-charpentier-couvreur-zingueur, est nÃ© Ã Chamonix Mont-Blanc et habite Ã Vallorcine en Haute-Savoie. LicenciÃ© dÃ¨s 5 ans et demi Ã la section ski de fond du club des Sports d'ArgentiÃ¨re et membre du ComitÃ© RÃ©gional du Mont-Blanc pendant 5 ans, il a pratiquÃ© cette discipline en compÃ©tition Ã un haut niveau. Aujourd'hui, en dehors du trail, il participe Ã des compÃ©titions ski de fond longues distances et s'adonne Ã l'escalade, ski de randonnÃ©e, alpinisme. Il lui arrive aussi l'hiver, d'aller taper du piquet en slalom gÃ©ant.Â

DÃ©couverte du trail

Lorsque j'Ã©tais skieur de fond, la course Ã pied faisait partie de mon entraÃ®nement estival. Quand j'ai atteint la catÃ©gorie senior j'ai eu envie de passer aussi Ã autre chose. Depuis 2010, il s'est avÃ©rÃ© que j'avais davantage d'avenir dans le trail. Peu Ã peu, cette discipline est devenue prioritaire. J'aime la simplicitÃ© du trail, courir en montagne, seul ou entre amis. J'apprÃ©cie l'ambiance lors des courses, les rencontres qu'on y fait. Mon esprit compÃ©tition me fait rechercher et apprÃ©cier la confrontation et la tactique de course. Mon premier trail a Ã©tÃ© le marathon du Mont-Blanc en 2009.Â

PrÃ©fÃ©rences, atouts

J'affectionne les descentes techniques, les petits sentiers vallonnÃ©s en montagne. MÃªme si l'hiver je cours

souvent dans la neige, je la prÃ©fÃ¨re avec des skis aux pieds. J'augmente mes distances de trail petit Ã petit et en 2013 mes meilleures performances ont Ã©tÃ© sur les formats entre 60 et 80 km. Je suis polyvalent, Ã l'aise dans les descentes techniques. J'ai aussi une bonne vitesse de pointe mais ce n'est pas le plus important, sauf pour un sprint finalâ€¦ Il me reste Ã amÃ©liorer ma gestion, les ravitaillements ma nutrition et ma tendance Ã partir trop vite.Â

Etat esprit

Bien que compÃ©titif, je reste quand mÃªme Â«Â dÃ©tenduÂ Â». Je porte des dossards depuis que je suis tout jeune et j'arrive la plupart du temps Ã bien gÃ©rer le stress. Je me mets rarement de pression nÃ©gative ce qui ne veut absolument pas dire que je ne sais pas Ãªtre concentrÃ© au bon moment. J'ai envie de dÃ©couvrir de nouveaux horizons, mais je ne cumule pas les heures d'entraÃ®nement pour aller en prioritÃ© admirer des paysages lors d'une course. Quand je prends un dÃ©part, c'est pour rÃ©aliser la meilleure performance possible. Je trouve mon plaisir en Ã©tant justement compÃ©titif et en donnant le meilleur pour me surpasser. J'ai toujours le sentiment que j'aurais pu mieux faire. AprÃ¨s chaque compÃ©tition, j'ai tout de suite envie d'Ãªtre Ã la suivante pour me rattraper. J'apprends Ã relativiser un Ã©chec, mais sur le coup, je suis plutÃ´t dÃ©Ã§u et ne profite pas vraiment de cette sensation d'apaisement gÃ©nÃ©rÃ©e par l'aprÃ¨s course. Â

Saison 2013

Mon objectif principal Ã©tait le top 10 sur la National Running Cup Salomon Endurance Mag. Il a Ã©tÃ© pleinement atteint puisque je termine troisiÃ¨me, mais je ne suis pas totalement satisfait de ma saison. Certes, j'ai progressÃ© et mes rÃ©sultats sont loin d'Ãªtre dÃ©risoires mais trop linÃ©aires, sans grosse performance ni de course avec la super forme, celle oÃ¹ tous les Ã©lÃ©ments sont rÃ©unis pour rÃ©ussir. De plus, j'ai cumulÃ© trop de fatigue en fin de saison et de ce fait, je n'ai pas Ã©tÃ© en pleine possession de mes moyens sur les derniers objectifs de l'annÃ©e, notamment sur le trail des Aiguilles Rouges. NÃ©anmoins, 2013 a confirmÃ© que ma place au sein du team Salomon Espoir est justifiÃ©e. Je pense qu'elle m'a permis de cibler mes points forts et les formats de course qui me conviennent le mieux. Un peu comme un prÃ©ambule avant 2014.Â

Objectifs 2014

J'attends beaucoup de 2014 car le stade expÃ©rimental est maintenant terminÃ© et il est temps de me mettre pleinement Ã l'Âœuvre. J'espÃ¨re vraiment franchir de nouveaux Ã©chelons. Mon calendrier de courses est plus prÃ©cis, respectant mieux les Ã©tapes de prÃ©paration et de rÃ©cupÃ©ration, afin d'arriver tout Ã fait prÃªt sur les rendez-vous. Mes objectifs prioritaires sont bien ciblÃ©s par rapport Ã mes capacitÃ©s et mon vÃ©cu de 2013, avec quelques courses de prÃ©paration. J'ai rÃ©ellement le souhait de performer. Je serai prÃ©sent sur quelques compÃ©titions du circuit national de Skyrunning ainsi qu'aux championnats du monde, sur le format 80 km. Â

Regard sur le trail

Issu du ski de fond, avec une seule fÃ©dÃ©ration qui crÃ©Ã© les mÃªmes rÃ¨gles pour tout le monde, j'Ã©tais un peu perdu quand je suis arrivÃ© sur le trail. Je ne comprenais pas trop comment Ã§a marchait. Il est vrai que les titres actuels de champion de France, du monde, ou mÃªme une victoire sur une course rÃ©putÃ©e, n'ont pas la mÃªme crÃ©dibilitÃ© que dans une discipline fÃ©dÃ©rÃ©e comme le ski de fond. En trail, toute l'Ã©lite ne se rencontre jamais sur le mÃªme Ã©vÃ¨nement. NÃ©anmoins, le fait qu'il y ait diffÃ©rents challenges ou championnats n'est pas une mauvaise chose du fait que les critÃ¨res diffÃ¨rent Ã chaque course : distance, profil, plaine, montagne, nature des solsâ€¦ Chaque coureur possÃ¨de son propre profil de compÃ©tition. C'est aussi un avantage d'avoir la libertÃ© du choix quant au challenge national ou mondial auquel on souhaite participer. A l'heure actuelle, la chance de rÃ©ussir n'est pas la mÃªme pour chaque traileur, ne serait ce que si l'on tient compte de sa profession. Mon mÃ©tier est difficile et physique. Je fais d'Ã©normes sacrifices financiers pour pouvoir m'entraÃ®ner mais je changerais d'activitÃ© pour rien au monde. Â

EntraÃ®nement

Travailleur indÃ©pendant, je me relaye sur les chantiers avec quatre associÃ©s, ce qui me permet de gÃ©rer mon emploi du temps en donnant un axe prioritaire Ã ma pratique sportive. Je commence la saison de charpente dÃ©but mai et je la poursuis jusqu'Ã fin septembre. Les jours qui prÃ©cÃ¨dent les courses sont libÃ©rÃ©s et il en est de mÃªme lorsque j'ai de grosses charges d'entraÃ®nement. Le reste du temps, je travaille de 10 Ã 12 heures par jour et je m'entraÃ®ne en soirÃ©e. Il m'arrive souvent de rentrer aprÃ¨s 21 heures, avec un programme qui prÃ©voit beaucoup de sÃ©ances types (VMA, fractionnÃ©â€¦) et de volume. J'emmagasine des sÃ©ances de vitesse plus ou moins longues, au plat ou en cÃ´tes. J'aime tous les types d'entraÃ®nements, quels qu'ils soient, des sÃ©ances de fractionnÃ© trÃ¨s exigeantes physiquement Ã celles de volume oÃ¹ je peux aller courir pendant plus de 3 heures en montagne. Je ne fais que courir, rien d'autre, j'ai absolument horreur du vÃ©lo. Pour chaque type de sÃ©ances j'ai mes Â«Â spotsÂ Â». Je les ai choisis aprÃ¨s en avoir testÃ© plusieurs jusqu'Ã trouver ceux qui Ã©taient les plus adaptÃ©s. Je n'en privilÃ©gie aucun car chacun a son utilitÃ©. Par exemple, pour le dÃ©nivelÃ©, je vais souvent au kilomÃ¨tre vertical de Fully. Pour la VMA longue au plat, je reste en fond de vallÃ©e dans le bois du Bouchet, Ã Chamonix. En fin d'hiver, je fais mes sÃ©ances de cÃ´tes dans les couloirs d'avalanches car l'herbe n'a pas encore poussÃ©.

J'aime beaucoup m'entraÃ®ner seul et gÃ©rer ma vitesse sans essayer de me caler sur quelqu'un d'autre mais aussi courir avec des potes. Je suis entraÃ®nÃ© par Christophe MalardÃ© en qui j'ai une entiÃ¨re confiance. Il est trÃ¨s professionnel et trÃ¨s prÃ©sent. Sa faÃ§on de travailler me convient parfaitement et chacun de ses conseils est trÃ¨s prÃ©cieux ainsi que ceux de Jean-Michel Faure-Vincent, le manager du team Salomon.Â

Temps libre, loisirs, passions, regard sur sportifs

Je suis dÃ©jÃ passionnÃ© par mon mÃ©tier de menuisier charpentier que j'exerce depuis mon dÃ©but d'apprentissage Ã 14 ans. Je passe beaucoup de temps dans l'atelier Ã bricoler. J'ai depuis peu, fait l'acquisition d'une vieille mobylette. Je la dÃ©monte et la remonte Ã longueur de temps. La musique occupe Ã©galement une grande place dans ma vie. Je joue de la batterie depuis une douzaine d'annÃ©es. et apprÃ©cie diffÃ©rents styles de musique. En revanche, il m'est absolument impossible de courir au son de la musique car j'ai besoin d'entendre tout ce qui se passe autour de moiÂ : mes pieds sur le sol, mon souffle, sinon je perds tous mes repÃ¨res. De plus, j'aurais trop tendance Ã me laisser emporter par le rythme et Ã ne plus avoir une foulÃ©e adaptÃ©e au terrain. J'aime Ã©galement voyager.

J'ai la chance, depuis que je suis chez Salomon, de pouvoir cÃ´toyer rÃ©guliÃ¨rement Michel Lanne. J'aime beaucoup son Ã©tat d'esprit et sa passion pour la montagne. Il est trÃ¨s ouvert et modeste tout en Ã©tant un trÃ¨s grand champion. Il a toujours le mot pour rire. En apprenant Ã le connaÃ®tre, je me retrouve beaucoup en lui. Comme si, inconsciemment, je sentais qu'il avait toujours Ã©tÃ© un exemple pour moi. J'apprÃ©cie beaucoup, ma compagne Cindy ma premiÃ¨re supportrice et ravitailleuse sur les courses et Xavier Thevenard, mon meilleur ami et partenaire d'entraÃ®nement. J'admire Jonas Devouassoux de l'Ã©quipe de France de skicross. Il a remportÃ© cet hiver sa premiÃ¨re coupe du monde Ã Nakiska, au Canada.

Une rencontre se dÃ©marque des autres, celle avec FranÃ§ois Rosset. Il a Ã©tÃ© mon entraÃ®neur quand j'Ã©tais au lycÃ©e de Pontarlier, en section sportive. FranÃ§ois a su faire grandir en moi la notion de plaisir du sport qui est primordiale. Si nos chemins ne s'Ã©taient pas croisÃ©s, je suis certain que mon avenir sportif aurait Ã©tÃ© complÃ¨tement diffÃ©rent.

Â

https://www.facebook.com/salomonrunning

Â

CrÃ©dit photos JMK Consult et Robert Goin