

Teams trail Salomon 2014 : Yann Alarcon des aires de combat de taekwondo aux sentiers des trails

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 6/3/2014 7:58:32

Teams trail Salomon 2014 : Yann Alarcon des aires de combat de taekwondo aux sentiers des trails

A tour de rôle les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraînement et temps libre. Dans la foulée de Guillaume Beauxis et de Sacha Devillaz, Yann Alarcon, l'un des deux nouveaux du team Salomon espoir, ouvre quelques paragraphes de son journal.

Yann Alarcon, 20 ans, 1,72 m, 58 kg, étudiant en STAPS 2^{ème} année option entraînement, est né à Chambéry et réside à Lyon et Valmorel. Il a pratiqué le taekwondo à un haut niveau et décroché un titre de champion de France junior 3 et de vice champion de France espoir terminant souvent au pied du podium au France senior. Autre sport où il a excellé : le snowboard freestyle.

Découverte

du

trail

La course à pied faisait partie de ma préparation physique pour le taekwondo. Habitant en montagne, j'ai toujours aimé courir en nature, grimper, aller très vite en descente. monter toujours plus haut. Je partage avec mon père cette passion. Mon premier trail s'est déroulé en 2009 à Valmorel. J'en garde un excellent souvenir. Dans ce sport j'apprécie l'état d'esprit des traileurs, les paysages traversés, le dépassement de soi, les découvertes, le partage avec les autres, mais aussi parfois la solitude. Pas d'arbitre, pas de juge, juste nous. Cela m'a beaucoup changé du taekwondo où j'ai vécu pas mal d'injustices.

Parmi mes plus beaux sites parcourus ce jour : l'Altispeed à Val d'Isère et le Cheval noir et Nielard à Valmorel. Je pense que je vais en découvrir d'autres cette année, avec toute les belles courses à venir !

Préférences

Je débute dans le trail et on m'a conseillé d'y aller progressivement. Pour le moment, je me sens le mieux sur des trails d'environ 20 km, où il faut être puissant, où tout va très vite avec des chemins vallonnés, pas mal de changements de rythmes et une bonne descente à la fin. J'affectionne les sentiers, techniques, rapides, secs, boueux, neigeux, même quand leur état rajoute un peu de difficulté, c'est ça aussi le trail. Mes points forts actuels sont la descente et ma capacité à ne rien lâcher, je vais au bout même vraiment fatigué. Il me reste à renforcer mon expérience, améliorer ma gestion du parcours et les montées. Dans l'avenir, j'aimerais courir des ultras trails dans le monde entier, que ce soit en désert, montagne, ou jungle. Je n'ai pas de course type, la Diagonale des Fous me plaît bien. Je rêve de la Trans-America, la grande course de Flanagan.

Etat

esprit

Le taekwondo et ses principes m'ont forgé un bon mental et le trail l'a encore plus endurci. Courir m'apporte un véritable bien-être, de faire le vide et être ailleurs. Au départ d'un trail, je suis un peu stressé, excité, concentré et impatient. J'ai envie d'aller au bout et de finir avec le sentiment d'avoir donné le maximum. Outre les rencontres avec la nature et de nouveaux paysages, j'aime la compétition et la confrontation avec les autres. La compétition permet de vivre de beaux moments mais aussi de plus difficiles. Un échec est une opportunité de revenir sur ses erreurs et d'essayer de trouver une solution pour les corriger.

Saison

2013

C'était ma première vraie année de trail. J'ai enchaîné les compétitions avec la volonté de m'améliorer, de monter sur des podiums catégorie espoir et récolter un bon classement au scratch. Les résultats ont été au rendez-vous avec par exemple, au classement scratch une victoire au trail de Combe Blanche et une deuxième place au trail de la Dent. Au final j'ai décroché ma sélection dans le team Salomon espoir. Un énorme plaisir et challenge !

Objectifs

2014

J'espère que mon entrée dans le team Salomon marquera une nouvelle étape de ma carrière. Je voudrais encore progresser et devenir davantage " expert " en trail. Je vais essayer d'être toujours bien placé en espoir et au scratch. Mes priorités sont le L.U.T, l'Altispeed, les France court, et le marathon des Causses aux Festival des Templiers.

Regard sur le trail

Je pense que le trail va encore se développer avec de plus en plus de jeunes et d'adultes sur ses chemins. Le niveau grimpe chaque année et beaucoup de fondeurs, de skieurs alpins nous rejoignent en été. A mon avis, davantage de villes vont organiser des trails urbains. J'espère que l'esprit de la montagne et du trail va perdurer et que les médias et l'argent ne prendront pas trop d'espace. Peut-être qu'il faudrait proposer des courses plus courtes afin que les néophytes puissent éviter de se griller trop vite sur les longues distances. Il convient de prendre son temps, de ne pas sauter les étapes et de ne pas hésiter à demander conseil à d'autres coureurs sur l'entraînement, la nutrition, le repos et les courses. Il y a toujours un risque que l'esprit et les principes du trail changent, mais les traileurs sont très solidaires et veillent à ce que leur sport préserve ses caractéristiques. Les primes permettent de gagner un peu d'argent mais peuvent être néfastes, créer des tensions et faire perdre l'esprit convivial d'un sport nature. C'est une question qui je pense mérite réflexion.

Entraînement

Avec ma fac de sport j'ai du temps pour m'entraîner 5 à 6 fois par semaine. Me lever tôt ou courir tard le soir ne me dérange pas. Je suis le programme de mon coach Christophe Malard et peux également compter sur le soutien de mon père et de mon club de trail de Valmorel. J'apprécie les entraînements type sorties longues, sur des endroits techniques, vallonnées avec changements de rythme où il faut s'arracher avec des jambes qui piquent. A la base j'adore courir seul mais par moments aussi d'être à plusieurs. La motivation se partage et c'est davantage convivial. À

Temps libre, loisirs, passions, regard sur sportifs

Je partage mes loisirs entre voyager, lire, regarder des films, écouter la musique, rider, alterner les sports de combats et les sports nature, aller au restaurant avec des potes. J'essaye aussi de me motiver pour passer le

permis de conduire. Depuis petit je baigne dans le hip hop le rap, et la soul mais aujourd'hui je suis ouvert à tous les genres : ACDC, Aretha Franklin, IAM, NTM, Notorious Big, old school Hip hop US, Cabrel, Brel... Pour courir, la musique m'accompagne parfois, mais surtout lors de sorties pas très longues. Au bout d'un moment, je ne peux plus l'écouter, car j'ai envie d'être à l'écoute de l'extérieur, de mon souffle et de mes pas. C'est à ce moment-là que j'adore l'esprit Anton Krupicka, sa façon de vivre, de courir et de s'entraîner. J'aimerais être comme lui plus tard. J'admire également mon parrain Christian Plaziat champion de biathlon dans les années 90 à 2000 et les boxeurs Ali et Tyson pour leurs parcours.

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



À

Crédit photo : Robert GOIN

À