

Teams trail Salomon 2014 : Florian Mairy un autre nouveau venu

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 26/3/2014 7:14:10

Teams trail Salomon 2014 : Florian Mairy un autre nouveau venu

À

Successivement, les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon, découverte, entraînement, course et temps libre. Après Yann Alarcon, c'est Florian Mairy, l'autre nouveau du team Salomon espoir, de s'exprimer.

À

Florian Mairy, 22 ans, 1,73 m, 57 kg, FCB / FCM : 43/204, étudiant en STAPS, est né à Bourgoin-Jallieu et réside en Isère Girés. Florian a pratiqué le foot avant de s'intéresser, à partir du lycée, à beaucoup d'activités physiques de pleine nature comme le kayak freestyle, l'escalade, la spéléologie. Florian en dehors du trail fait un peu de vélo de route et de VTT, dans le cadre de son entraînement. Il s'adonne également au ski de randonnée et au skating.

À

Découverte du trail

À

J'ai commencé le trail par les petites courses pour enfants en suivant mon père sur des événements comme

l'ArdÃ©chois ou les Templiers. Je me suis tout de suite pris au jeu et j'ai continuÃ© sur les 10 km de ma rÃ©gion, les raids orientation et multisports vu que je pratiquais le VTT, l'escalade et le kayak au lycÃ©e. A prÃ©sent, je me suis recentrÃ© sur le trail. Rien de plus simple comme activitÃ©, on chausse une paire de chaussures et on part courir partout. Le trail me permet de me dÃ©fouler, de penser Ã autre chose et d'oublier toutes les contraintes, on est toujours bien aprÃ©s une sÃ©ance course. En prime, j'adore Ãªtre dans la nature et particuliÃ¨rement en montagne. J'ai envie de monter le plus rapidement possible sur chaque sommet, de dÃ©couvrir les vues qu'il offre.

Ma premiÃ¨re vÃ©ritable course a Ã©tÃ© le 23 km du trail du Ventoux en 2009 et le meilleur souvenir de mes dÃ©buts reste ma participation en 2011 au Raid O'biwak avec ma copine. Deux jours et une nuit en montagne formidables, avec un dÃ©part en chasse avant le lever du jour, car nous Ã©tions dans les premiÃ¨res Ã©quipes mixtes. Deux jours de complicitÃ© pour vadrouiller en montagne avec de superbes conditions et une arrivÃ©e dans le top 10 partagÃ©e avec la famille qui courait aussi mais sur un circuit plus court.

Ã

PrÃ©fÃ©rences

Ã

Elles vont vers les parcours techniques en montagne, avec du dÃ©nivelÃ© typÃ© skyrunning. Il faut tout le temps Ãªtre concentrÃ©, ne rien lâcher, bien lire le terrain, les trajectoires Ã prendre pour Ãªtre le plus rapide possible, tout en Ã©tant Ã©conome en Ã©nergie. Je n'ai pas testÃ© beaucoup de distances, je suis restÃ© entre 20 et 50 km, je pense, que pour l'instant, je suis plus fort sur des parcours de 20 Ã 35 km avec du dÃ©nivelÃ©. Je vais encore travailler sur ces distances en 2014. Tous les chemins me conviennent et en particulier ceux qui sont techniques et boueux.

Deux trails me plaisent beaucoup. Le premier est le trail du Ventoux. J'y suis tous les ans depuis 2009. Que ce soit le petit parcours ou le grand, on y trouve des terrains roulants, techniques, trÃ¨s raides et des paysages mÃ©diterranÃ©ens, puis montagneux. En gros, tout ce qu'il faut pour faire un super parcours. Le second c'est le trail des Aiguilles Rouges que j'ai dÃ©couvert en 2012, un parcours diffÃ©rent Ã chaque fois, avec des passages trÃ¨s sauvages, beaucoup de dÃ©nivelÃ© et un lever de soleil magnifique sur le Mont-Blanc.

En ultra le grand raid de la RÃ©union est une course qui me fait rÃªver. L'ambiance et l'engouement des habitants sont exceptionnels. C'Ã©tÃ© skyrunning, j'aimerais beaucoup participer au Trofeo Kima, une course de fou avec beaucoup d'engagement et un parcours trÃ¨s technique en haute montagne avec passage de cordes trÃ¨s raide et

en petit comité.

À

Etat

esprit

À

Il m'arrive de faire un trail avec un de mes proches pour partager une sortie, mais en général, quand je porte un dossard c'est pour donner le meilleur de moi-même. Pendant la course, on peut souffrir, mais le fait de se donner à fond est un réel plaisir. J'aime me confronter aux autres, dans un joli cadre, même s'il est vrai que je regarde plus le paysage à l'entraînement que pendant une course. Au moment du départ, je redoute de ne pas avoir de bonnes sensations, de ne pas être dans un bon jour, même si le travail a été fait à l'entraînement. Je pense avoir une bonne vitesse de base et être assez fou pour pouvoir descendre rapidement. Je pense que mon rapport poids puissance est correct. En revanche je me mets assez vite à marcher en montée et veille à y remédier. En cas d'échec, j'essaie de tout de suite rebondir pour aller de l'avant.

À

Saison

2013

À

Mon objectif principal était la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag. Je la remporte dans la catégorie espoirs avec deux victoires et un podium et décroche ma sélection dans le team Salomon espoir, une grande joie. Je suis également satisfait de mon top cinq sur le 26 km du Ventoux partagé avec Maël Alric, de mes victoires au scratch au trail de Glanum et de la Côtée, de ma deuxième place à la Romeufontaine et au trail des Truffières. Un petit bémol sur mes places scratch qui n'ont pas été à la hauteur de mes attentes sur le Lyon Urban Trail et le Cross du Mont-Blanc.

Â

Objectifs

2014

Â

Après une ouverture sur le Snow Trail Ubaye Salomon en février et de belles semaines d'entraînement, j'ai ressenti une douleur au niveau du genou moins d'une semaine avant le trail du Ventoux. Rien de méchant mais cela m'a quand même obligé à déclarer forfait afin de ne pas compromettre la suite de la saison. Après quelques jours de repos j'ai repris l'entraînement pour préparer mes objectifs à venir tels que le Festa Trail mi mai, l'Altispeed en juillet et le 42 km de l'Ubaye Salomon en août. Je vais essayer de me rapprocher petit à petit des podiums scratch pour ma dernière année en catégorie espoir.

Â

Regard

sur

le

trail

Â

Le trail est de plus en plus populaire et facile d'accès. Beaucoup de coureurs sur route en ont marre et viennent maintenant sur les chemins. C'est très bien car cela amène de nouveaux coureurs rapides et contribue à augmenter le niveau. L'entraînement du traileur est de plus en plus cadré. Je pense que dans l'avenir un fossé va se créer entre la «masse» et une «élite» de plus en plus dense. On commence à le voir sur les grandes courses où des sas élite sont mis en place. Les courses en duo ou trio sont de plus en plus prisées et je pense que ce format sera de plus en plus développé dans les prochaines années.

Les urban trail et les KMV fleurissent un peu partout et ce n'est pas fini. Chaque fédération veut sa part du gâteau, créer son propre championnat, l'an dernier sur le même week-end avait lieu les France FFA de KMV, les France skyrunning de KMV et une épreuve de coupe du monde de KMV. Tout cela manque clairement de lisibilité, à un moment ou un autre il faudra harmoniser tout cela.

Je ne suis pas contre les primes sur les grandes courses du calendrier français tant qu'elles restent raisonnables. Elles permettent de rembourser une partie des frais et de récompenser le travail fourni à l'entraînement. Il me semble important de réussir à se contenir pour ne pas répondre à l'appel des longues distances si l'on n'est pas prêt. J'ai failli faire cette erreur et je suis content que mon entourage ait contenu ces envies.

À

Entraînement

À

En 2012 et 2013 j'étais coaché par Romain Guillot qui m'a fait découvrir l'entraînement structuré et m'a énormément fait progresser. Cette année, j'ai commencé un travail avec Christophe Malard et tout se passe très bien. Mes études en STAPS, facilitent ma préparation et je m'entraîne entre 5 et 7 jours par semaine en fonction du planning établi par Christophe. En 2013 j'ai parcouru environ 2000 km en totalisant ski rando, vélo et trail sur 100 km de dénivelé positif et avec 210 heures d'entraînement. J'ai été contraint à un arrêt sur blessure de la mi-juillet à mi-septembre.

J'utilise au plat ou en cote tous les types d'entraînement et d'intensité : endurance, VMA, seuil ! Leur durée dépend de la période et de la course préparée. Je complète parfois avec du ski de fond ou du vélo pour les sorties longues d'endurance.

Mon type de parcours préféré est un parcours en montagne avec une montée et une descente sur environ 800 à 9.06 1000 m de dénivelé positif. Une fois la montée passée, j'envoie tout pour redescendre le plus vite possible !

Cela ne me dérange pas de m'entraîner seul, c'est ce que je fais la plupart du temps. Je préfère quand même, sur les séances de vitesse, être accompagné d'un livreur un peu plus fort qui me pousse pour suivre les allures.

À

Temps

libre

Â

Je vais voir des potes, je regarde beaucoup et même trop de séries, je lis des polars et livres de montagne et j'écoute beaucoup de styles différents de musique. Par contre je ne supporte pas 80% des musiques qui passent sur les grandes radios. J'ai tout le temps de la musique dans les oreilles, quand je vais faire mes courses, pars en cours et bien sûr quand je cours seul. Par contre il est rare que je coure en musique sur des compétitions, cela m'empêche de discuter avec les autres participants.

J'admire beaucoup Kilian pour ce qu'il fait et ce qu'il représente, c'est quelqu'un qui vit et fonde ses passions. Egalement Martin Fourcade, un grand palmarès et un grand fair play sur les compétitions. Le biathlon, me fait rêver, c'est un des seuls sports que je peux regarder à la télé. Il demande être costaud sur les skis et mentalement pour tirer juste. En 2013 j'ai pu côtoyer Julien Jorro, un mec gentil, simple, qui ne se prend pas la tête et aime rigoler pendant et après la course tout en étant compétiteur.

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

Â

Crédit photo : JMK Consult

