

**Teams trail Salomon 2014 : Christine Tarbis une nouvelle recrue entre Pyrénées et Anjou**

**Après course**

Posté par : DUBOST

Publié le : 2/4/2014 8:05:34

Teams trail Salomon 2014 : Christine Tarbis une nouvelle recrue entre Pyrénées et Anjou

À A tour de rôle les traileurs des teams Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraînement et temps libre. Après les quatre membres du team espoir, c'est Christine Tarbis de vous inviter à mieux la connaître. Cette année elle a déjà remporté le 25 km du trail Glazig et viens de prendre la 3<sup>ème</sup> place du 50 km de l'Eco-trail de Paris.

Christine Tarbis, team Salomon, 41 ans, 3 enfants, 1,71 m, 55 kg, chef d'entreprise, née à Pau, réside à Angers. Entre son activité de chef d'entreprise, sa petite famille et le trail, elle manque hélas de temps pour s'adonner à d'autres sports, bien qu'elle pratique le tennis une ou deux fois par semaine.

À

Podium sous la Tour Eiffel

À

Une chute fin février à l'entraînement et la douleur au dos qui a suivi, m'ont contraint à un repos forcé de 12 jours. J'ai abordé ma première participation au 50 km de l'Eco-Trail Paris Ile de France pas au mieux c'est à dire prôprement. La course est partie très vite et j'ai longtemps évolué en quatrième position. Vers le trentième kilomètre la troisième a craqué. J'ai serré les dents car je n'étais pas bien et c'est au mental que j'ai décroché un podium. Toutes mes félicitations pour sa victoire à Sylvie Quittot et à Jennifer Lemoine, deuxième, qui en prime terminent dixième et 14<sup>ème</sup> du scratch homme et dame confondus. Deux grosses performances !

À

Découverte

du

trail

À

Je suis née et j'ai grandi au pied des Pyrénées et naturellement j'ai très vite chaussé les skis et fait un peu de compétition en slalom spécial et géant. En parallèle j'ai essayé beaucoup de sports avec une prédilection pour les sports individuels en commençant par le triathlon puis l'athlète, avec courses sur route et cross, qui a vite pris une place de choix pendant près de 15 ans.

L'envie de tester le trail m'est venue suite aux récits des copains qui s'y sont essayés avant moi, une certaine lassitude de la route et probablement le besoin d'un retour aux sources : même si je réside en Anjou depuis pas mal d'années, l'atavisme a fait son œuvre. Le trail offre une palette de possibilités infinies et ouvre sans cesse de nouvelles perspectives et projets de voyages et de découvertes. Impossible de se lasser avec la variété des parcours, des paysages, des sensations mais aussi des ambiances.

Ma première expérience trail remonte à 1997 avec les Crêtes d'Espelette, un trail mythique puisqu'il existe depuis plus de 35 ans. Les courses dans le Pays Basque de par leur ambiance hors normes sont vraiment uniques. A essayer absolument et sans modération ! et notamment pour les « after ». Ce fut un vrai plaisir mais comme il y avait encore à l'époque très peu d'épreuves dans les Pyrénées j'ai continué sur la route.

À

Préférences

À

J'aime vraiment tous les parcours : roulants ou montagneux, les terrains secs qui permettent d'aller vite et offrent des sensations enivrantes, mais aussi la boue ou la neige pour le fun. Question d'expérience, je me sens mieux sur des parcours type « bretons » de 30 à 60 km, roulants mais exigeants avec des successions de

relances et de montées et descentes courtes. Cependant, je ne progresse pas trop mal depuis 2 ans sur des parcours typiques de la montagne.

Parmi les trails auxquels j'ai eu la chance de participer ma préférence à ce jour va au Grand Raid des Pyrénées. Les Pyrénées de mon enfance me tiennent à cœur. Courir «à la maison» c'est toujours très euphorisant ! J'ai également vraiment aimé le parcours du GR20 en corse.

Parmi les courses que je n'ai pas encore faites, les courses du grand ouest américain me font particulièrement rêver : le Grand To Grand Ultra, le Tahoe Rim trail... mais aussi une qui n'existe pas encore et n'est pas prête d'exister : une course qui rallierait la Corée du Sud à la Corée du Nord ! Elle aurait la même force que le premier marathon de Berlin après la chute du mur. Elle symboliserait les hommes libres qui vont à la rencontre de ceux qui ont été trop longtemps opprimés et retenus dans une prison à la taille d'un pays.

À

Etat d'esprit

À

Tout dépend de la course, de ma forme, de mes objectifs. Mais le plus souvent j'ai envie de faire du mieux possible en prenant un maximum de plaisir, pas toujours facile dans le cadre d'une course objectif.

En trail, pour moi, l'attrait de la découverte est fort et essentiel, disons que c'est le véritable plaisir de la course tandis que l'esprit de compétition est plus instinctif, c'est le jeu, la part ludique, le petit piment supplémentaire.

En course, le plus grand adversaire c'est probablement soi-même ! Rien de pire qu'une absence de motivation réelle sur la ligne de départ lorsque le quotidien prosaïque que s'impose malgré le break qu'instaure une course. Faire un trail avec une motivation febrile devient vite compliqué.

Mes «plus» sont probablement mes solides bases d'athlète, une bonne dose de pugnacité à

l'entraînement, et la connaissance de mes possibilités et limites selon la préparation du moment. En revanche, je manque probablement d'un peu de confiance en moi notamment en périodes de moins bien et d'expérience sur certains parcours et profils. Je pense au long, au-dessus de 80 km et aux forts d'intensité. Mais j'y travaille doucement et sûrement. Tout est question d'entraînement spécifique et d'expérience.

La course c'est le jeu. Aussi j'essaie de relativiser toute contreperformance, qui a toujours une ou des causes que l'on a occultées parce que c'était désagréable d'imaginer que ça ne se passe pas comme prévu, ou parce que l'on a surestimé ses capacités.

À

Saison	2013	et	objectifs	2014
--------	------	----	-----------	------

À

En 2013 j'avais fait un focus sur la National trail Running Cup Salomon Endurance Mag avec deux objectifs principaux : le 58 km de Guerdan et mon baptême sur du long avec le GRP. Mission accomplie avec de belles performances qui m'ont permis d'intégrer le team Salomon.

Mes gros objectifs à venir sont le marathon du Mont-Blanc et la CCC. Je les prépare avec des week-ends en montagne à partir de début avril en augmentant progressivement le kilométrage. Je serai le 13 avril au départ du 23 km du Lyon Urban Trail.

À

Entraînement

À

Je m'entraîne 5 fois par semaine en général avec une séance de seuil sur piste, une VMA souvent en cÃte, une séance footing/PPG, une sortie longue vallonnée avec des allures entre 2 et 3 heures selon prépa et du footing. Je cours généralement entre midi et 14 heures en semaine et les week-ends avec les copains de mon association Esprit trail Anjou. Nicolas Roussel, président de l'asso et lui aussi traileur, me prépare mes plans et me conseille depuis l'an dernier.

Je préfère courir accompagnée sur des sorties longues ou des séances dures sur piste, mais j'ai aussi besoin d'être seule de temps en temps, de me retrouver pour être davantage à l'écoute. C'est aussi important de s'entendre penser !

En cas de baisse de motivation très souvent liée au moral, je pars m'entraîner avec les copains de l'asso, l'effet groupe me requinque aussitôt. L'optimisme c'est contagieux !

À

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

À

Crédit

photo

Didier

Chartier

