

REVUE DE PRESSE #47

INTRO : Encore deux semaines d'attente avant de retrouver la compétition, la vraie, aux Canaries en lieu et place de la Transgrancanaria où le plateau s'annonce fort alléchant ! En attendant, nos bons vieux trails et nos bonnes vieilles courses natures à l'ambiance conviviale et au balisage aléatoire feront l'affaire !

Bonne lecture !

NEWS RÉSULTATS

ACTU N°1 : La Trace des Maquisards (01 - Oyonnax)

Un truc sournois, départ de Corveissiat, dans l'Ain, hop on embarque sur 80km direction Oyonnax ! Les coureurs évoluent, de nuit, sur une trace mythique (voir site internet) et surtout historique.

Ludovic Collet au micro pour saupoudrer tout ça et Casquette Verte à la gagne, sur un parcours qui lui plaît. Suffisamment long pour ne pas que ça aille trop vite et suffisamment roulant pour ne pas que son niveau technique de Parisien se voit.

D'autres distances, 42, 23 et 12km pour que chacun emprunte un bout de trace de maquisards ;)

Tous les résultats : <http://www.yaka-events.com/yaka-chrono/resultats>

Le site de la course : <https://tracedesmaquisards.fr/>

ACTU N°2 : Ubaye Snow Trail Salomon (04 - Alpes Maritimes)

Un snow trail dans un cadre isolé et dépaysant de la Haute vallée de l'Ubaye, au cœur des Alpes du Sud ! Au départ de Saint Paul sur Ubaye, à 1450 m, petit village typique de montagne, avec pour seul horizon, un cadre somptueux et sauvage surplombé de sommets enneigés de plus de 3000m.

Au choix, deux parcours de 22 km et 9 km 100% neige, des passages à 2250 m au pied du Brec du Chambeyron (3389m) et des lieux dépaysants en pleine montagne.

Tous les résultats : [Sportips | Résultats en ligne](#)

Le site de la course : [Ubaye Snow Trail Salomon \(ubaye-trail.fr\)](http://ubaye-trail.fr)

ACTU N°3 : Aymon Trail (55 - Meuse)

Deux parcours proposés permettant de découvrir de superbes « points de vue » sur la Meuse. Parcours techniques et originaux tracés pour le plus grand plaisir des 1200 participant.es.

Victoire et démonstration du jeune Antoine Thiriat, du team Scott, sur le 33km !

Tous les résultats : [Aymon Trail #8 \(Bogny-sur-meuse, France 08\) | UltraTiming.be](#)

Le site de la course : [Inscription \(ledossard.com\)](#)

ACTU N°4 : Trail des collines du diable (46 - Lot)

Deux courses au programme : 12 km avec 540m de dénivelé positif et un 25 km avec 1040m de dénivelé positif.

Sur le 25km, victoire de John L'Herminier, frère d'armes du Duc et de Nicolas Martin, sur ses terres lotoises !

Tous les résultats : [Accueil | Trail les Collines du Diable \(trailcollinesdudiable.fr\)](#)

Le site de la course : [Accueil | Trail les Collines du Diable \(trailcollinesdudiable.fr\)](#)

ACTU N°5 : Trail de Lavaux Sainte Anne et Gorge du Cher (03 - Allier)

Cette épreuve a lieu sur un parcours très accidenté de 24 km à travers le remarquable site de la vallée du cher. Un deuxième parcours moins difficile de 15 kms ainsi qu'un parcours découverte de 8,5 km sont au programme.

Tous les résultats : [Résultats 14ème TRAIL de Lavault-Ste-Anne et des Gorges du Cher \(03 \) 2022 - 03100 - Lavault ste anne \(klikego.com\)](#)

Le site de la course : [Trail de Lavault Sainte Anne | Facebook](#)

D'autres courses perdues au fin fond de vos départements à nous faire découvrir ? GO sur le forum !

HORS TRAIL

ACTU N°6 : ½ finale championnats de France de cross

Dernière étape dans les labours avant le grand rendez-vous national fixé les 12 et 13 mars prochain pour clôturer la saison hivernale pour certains et enchaîner sur la route pour d'autres !

Encore une densité énormissime notamment en Ile de France et en Auvergne Rhône-Alpes où pour vous montrer que le cross attire les meilleurs de toutes les disciplines, deux triathlètes de très haut niveau étaient présents : Dorian Coninx, licencié à l'Entente Athlétique Grenoble en Isère et Léo Bergère, licencié à Saint-Jean de Monts en Vendée.

Et bien sûr quelques-uns des plus grands demi-fondeurs français : Alexis Phelut, Alexis Miellet, Morhad Amdouni, Azzedine Habz...

Petit rappel sur le format des cross l'hiver :

- 1) **Un premier tour départemental** généralement début janvier auquel vous n'êtes pas obligé de participer pour vous qualifier au tour suivant
- 2) **Un deuxième tour régional** dit ¼ de finale qui concerne les anciennes régions et où les places deviennent qualificatives
- 3) **Un troisième tour régional** dit ½ finale qui concerne les nouvelles régions et donc permet d'avoir ces grosses densités de niveau. Les places sont chères (ex : en AURA, seulement 56 qualifiés pour 180 partants)
- 4) Une grande finale aux championnats de France réunissant tous les qualifiés de chaque ½ finale !

PS : n'hésitez pas si vous souhaitez plus d'informations à lancer un débat sur le forum !

Rendez-vous donc dans 3 semaines aux Mureaux en région parisienne pour les championnats de France de la discipline... qui tombe le même week-end que le Trail du Ventoux et oblige donc certains athlètes à faire des choix !

En Auvergne Rhône Alpes, Nicolas Daru-Marie l'emporte devant Dorian Coninx et ... la néo star Baptiste Fourmont ! Notre jeune qu'on aime bien !

Tous les résultats : [les Résultats des Compétitions \(athle.fr\)](https://www.athle.fr)

ACTU N°7 : Marathon de Séville

Le premier gros marathon européen de l'année qui affole les chronos avait lieu ce week-end en terre andalouse et nos nombreux français présents ont performé !

A commencer par Hassan Chahdi, l'un des coureurs français de cette nouvelle génération passé sur marathon depuis de nombreuses années déjà et qui après des JO où il a couru blessé vient claquer un gros 2h08min18s et devient le meilleur performeur français actuel ! Juste derrière, Nicolas Navarro, parti sur des bases de 2h06min30s aura pris le mur au 32ème pour finalement boucler son marathon en 2h08min29s mais lui aussi battre son record. Ces deux là réalisent par ailleurs les minimas pour les championnats du monde de marathon qui auront lieu aux USA cet été.

Ensuite on retrouve Benjamin Choquert en 2h09min29s ainsi que Florian Carvalho et Duncan Perillat légèrement au-dessus des 2h12min.

Le replay du marathon : [Zurich Maraton de Sevilla 2022 - YouTube](#)

Tous les résultats : [Resultados | Zurich Maratón de Sevilla 2022 \(zurichmaratonsevilla.es\)](#)

NEWS WEB

ACTU N°8 : La borne à Tenerife

Depuis une grosse semaine maintenant, Nicolas Martin, Thibaut Garrivier et Mathieu Delpeuch arpente l'île de Tenerife à coup de bornage en vélo et à pied.

Tous les trois rejoints dernièrement par Blandine L'hirondel et Hugo Deck, excusez du peu...

On retrouvera Nico, Blandine et Thibaut sur les pentes du Ventoux le 13 mars pour ce qui s'annonce être l'un des grands rendez-vous de l'année dans le calendrier national !

Mathieu retrace tout ça dans sa dernière vidéo YouTube : [Stage Trail aux Canaries 2022 | Semaine 1 - YouTube](#)

Grosse semaine de sa part, autant en termes d'intensité que de volume... La transgrancanaria 60km n'est apparemment pas le cadet de ses soucis.

ACTU N°9 : Pascal la science

On voit très souvent les athlètes élites partir à la chasse du moindre gramme superflu et analyser de A à Z la liste du matériel obligatoire pour optimiser au maximum le poids qu'ils transporteront sur eux durant la course. Mais un gramme en trop induit-il nécessairement un désavantage ? Question et réponse apportée dans un article écrit par Pascal Balducci !

A RETENIR :

- 1) En période de coupure, il faut veiller à limiter la prise de masse corporelle.
- 2) Attention à l'hypertrophie lors d'un cycle de musculation. L'économie de course peut être affectée.
- 3) Optimisez le poids de son matériel (sacs et bâtons). C'est important à plat, et c'est primordial en montée quand le sport devient « gravitaire ». Ne pas oublier que courir revient à élever et déplacer son centre de gravité.
- 4) Veillez à une bonne répartition des masses via une ceinture abdominale et un sac sur le dos, avec des poids uniformément répartis et zéro ballottage.
- 5) S'entraîner avec son matériel de course pour optimiser sa biomécanique de déplacement et limiter l'augmentation du coût énergétique.

Pour plus de détails, lien vers l'article : [Poids du matériel, réduction de la vitesse ? | Lepape-Info](#)

CONCLUSION

Retrouver sur le Forum, la rubrique dédiée à l'actualité et aux revues de presse, moults sujets sont déjà sur la table => <https://lantreduduc.fr> .

On termine avec la traditionnelle citation : "Il faut qu'on apprenne à désapprendre" Orelsan

Je vous laisse là-dessus, bonne semaine les Patreotes !