



Compte-rendu Coupe du monde de Montagne 16 Juin 2018 à Lanzada (Italie)



11h : course féminine : 2 boucles à parcourir → 4300 m (270 m D+)



Résultats Individuels Féminins :

1	BLAIR Joslin	2001	USA UNITED STATES OF AMERICA	23:50
2	KAYA Ezgi	2001	TUR TURKEY	24:01:00
3	CORHANA Laura Marina	2001	ROU ROMANIA	24:11:00
12	CUMY Manon	2001	FRA FRANCE	25:53:00
14	GUILLAUMOT Margot	2002	FRA FRANCE	26:04:00
29	LANNE Justine	2001	FRA FRANCE	27:32:00
31	BENED Chloe	2001	FRA FRANCE	28:03:00

Résultats par équipe :

1	ITA ITALY	17 pts
2	ROU ROMANIA	25 pts
3	USA UNITED STATES OF AMERICA	29 pts
4	TUR TURKEY	42 pts
5	ENG ENGLAND	44 pts
6	FRA FRANCE	55 pts



Dans une course dominée du début à la fin par une jeune américaine, **Manon** se positionne assez vite dans les 15 premières. 12^{ème} lors de la première ascension où elle semble fraîche et relâchée, elle gardera sa place acquise, avec quelques changements en cours de route au gré du dénivelé. Une belle progression pour celle qui avait terminé 21^{ème} en 2017.

Margaux pointée autour de la 17^{ème} place au début, se bat pour glaner quelques places sur la 2^{ème} boucle et dans la descente pourtant engagée. Une belle 14^{ème} place.



Quant à **Justine**, 29^{ème} au final, elle n'a pu s'exprimer avec toutes ses armes, victime d'une petite elongation à l'adducteur à l'échauffement.



Chloé, pourtant partie 2^{ème} française, a subi une défaillance (coup de chaleur ? hypoglycémie ?) dans la 2^{ème} boucle et termine avec difficulté son parcours.

Une 6^{ème} place collective sur 11 nations, qui concrétise une progression au regard des 3 dernières années où les féminines avaient terminé 10^{ème} en 2015 et 2016 et 9^{ème} en 2017.

Margaux et Chloé restent cadettes. Nul doute qu'elles auront envie de revenir avec d'autres ambitions en ayant également engrangé plus d'expérience sur les spécificités de cette épreuve. Nous retrouverons Manon dans quelques jours dans l'équipe Juniors aux championnats d'Europe. Quant à Justine, qui n'est autre que la fille de l'organisateur des championnats de France à Arrens, elle visera probablement un accessit en junior l'an prochain.

11h45 : course hommes : 2 boucles à parcourir → 4300 m (270 m D+)



Résultats Individuels Masculins :

1	MACKAY Matthew	2002	ENG ENGLAND	20:10
2	BRENNAN Euan	2001	ENG ENGLAND	20:34
3	OLIVERO Estaban	2001	FRA FRANCE	20:37
7	PARENT Louis	2001	FRA FRANCE	21:00
8	TROULLIER Vincent	2001	FRA FRANCE	21:01
18	GOURIOU Armand	2001	FRA FRANCE	22:06

Résultats par équipe :

1	ENG ENGLAND	8 pts
2	FRA FRANCE	18 pts
3	ITA ITALY	36 pts



Nos 4 mousquetaires se sont élancés avec détermination mais une bonne dose de prudence et d'intelligence, en ayant été spectateur de la course féminine. Lors de la 1^{ère} ascension, seul **Vincent** pointe dans les 20 premiers. Et tout va se jouer dans le 2^{ème} tour où ils vont tous passer à la vitesse supérieure, dévorant tout sur leur passage et notamment dans la dernière descente. **Esteban** encore 5^{ème} dans la dernière ascension, mais visage encore détendu, va revenir comme une bombe pour casser le rêve anglais (mettre leur 3 athlètes aux 3 premières place) et décrocher une médaille à seulement 3'' du 2^{ème}.

Vincent et Louis se soutiennent mutuellement pour arracher la 7 et 8^{ème} place avec beaucoup de mérite pour ces athlètes qui découvrent véritablement la discipline. Rappelons que Louis ne



s'est licencié que 3 jours avant les championnats de France à Arrens-Marsous.

Quant à **Armand**, pointé encore au-delà de la 30^{ème} place lors du dernier sommet, galvanisé par l'annonce de ses équipiers pour un podium, il se bat pour terminer 18^{ème}. La Bretagne dont il est issu ne comporte pas autant de côtes et il gardera sûrement les stigmates de cette course encore quelques jours, mais avec l'immense bonheur d'être monté sur le podium.

Une superbe 2^{ème} place par équipe derrière les anglais intouchables ce samedi 16 Juin. La meilleure place jamais acquise par l'équipe de France sur cette compétition (3^{ème} à Gap en 2013, 5^{ème} en 2017).



Au-delà des 2 courses, et des 2 jours consacrés exclusivement au déplacement, la découverte d'un site magnifique et l'accueil des italiens toujours agréable ...

Resteront sûrement dans les mémoires, le village de Lanzada, le parcours certes difficile mais magnifique dans son décor, la cérémonie d'ouverture, et celle de clôture avec les podiums, les hymnes, le bain dans la rivière, la « randonnée » post-course, la soirée post-course ...etc

Merci à l'encadrement : **Christine VIRLOUVET**, notre chef de délégation, **Olivier GUI**, référent national pour la Montagne, **Tonio GALLEGO**, coach montagne, qui a toujours les mots pour détendre et stimuler les troupes, **Mathieu LOUVAT**, un kiné au top !! pour ses massages et straps, **Gilles CHARTON**, le médecin.



Un grand Merci aux entraîneurs qui sont rentrés dans le projet en amont des championnats de France et dans l'intervalle :

CROUVIZIER Pascal, BURNEL Thierry, DUBOIS Caroline, VANEL Daniel, LANNE Philippe, BRENIER YVES, SCLAVO Stéphane, MOUILLERON J-François.

Merci également aux 8 athlètes qui se sont comportés de manière exemplaire sur le championnat. Nous espérons que toutes les informations qui leur ont été transmises sur la course et surtout sur leur préparation d'athlètes (importance de la préparation physique, de la régularité dans l'entraînement, suivi médical ...) de façon plus large, leur seront utiles et bénéfiques pour la suite !!

Quelques pistes pour progresser sur cette épreuve, pour ceux qui seront tentés de continuer dans la voie :

- Prévoir sur **toute l'année**, des occasions de randonner dans des terrains variés, avec du dénivelé,
- Pouvoir ponctuellement placer une séance de **côtes vraiment longues**
- Développer toutes les qualités du coureur de demi-fond en passant obligatoirement par le cross !
 - Travail de proprioception,
 - Préparation physique générale (notamment travail des ceintures) et spécifique (côtes, escaliers, gammes variés, haies, vitesse ...),
 - le développement aérobie (VMA mais également fartlek varié) toute l'année ...

CR réalisé par L.VIVIER (réf Jeunes « running »), merci à Olivier et Antonio pour les photos.



Et pour en savoir plus sur ces 8 athlètes en herbe

Manon :

- ✚ *J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 7 ans en école d'athlétisme 2 puis j'ai arrêté 2 ans (2013-2015). J'ai repris ensuite en 2015 car un groupe demi-fond dans mon club s'est créé.*
- ✚ *Pour moi, les trois mots qui caractérisent la compétition sont : le dépassement de soi, la tactique et l'excitation.*
- ✚ *Les trois adjectifs qui caractérisent mon entraîneur sont : attentif, présent, généreux*
- ✚ *Si j'étais un animal je serais un chamois.*
- ✚ *Mes points forts sont l'endurance, la résistance ainsi que la tactique néanmoins mes points faibles sont la puissance, l'explosivité, ainsi que ma faible réaction au départ.*
- ✚ *J'admire particulièrement Martin Fourcade car il a un mental d'acier, a réalisé des performances incroyables et sait toujours rebondir après un échec.*
- ✚ *Le pays qui m'attire le plus est la Norvège.*
- ✚ *Ma principale passion est la course à pied, toutefois j'aime beaucoup faire du skating l'hiver avec ma famille ou des randonnées l'été, plus généralement j'aime faire du sport en famille ainsi que cuisiner.*
- ✚ *Je suis en première S SVT.*
- ✚ *Si un vœu devait se réaliser, ce serait de faire les Jeux Olympiques.*
- ✚ *La maxime qui me guide est : « Do the best you can ».*

Margot :

- ✚ *J'ai débuté l'athlétisme en septembre 2016*
- ✚ *La compétition : se surpasser, être déterminé, progresser*
- ✚ *Mon entraîneur : il fait beaucoup pour me faire progresser, motivant, encourageant*
- ✚ *Si tu étais un animal : un oiseau*
- ✚ *Points forts/faibles: consciencieuse, persévérante / tête en l'air, désordonnée*
- ✚ *L'Athlète que j'admire : Martin Fourcade , Kilian Jornet*
- ✚ *Les pays qui m'attirent : Nouvelle Zélande, Islande, Grèce*
- ✚ *Mes passions : l'athlétisme, la montagne, voyager*
- ✚ *Mes études : bac S*
- ✚ *Un vœu : participer aux J.O.*
- ✚ *« Ne voir que ses objectifs et se donner les moyens d'y arriver, n'avoir aucun regrets »*

Justine :

- ✚ *J'ai commencé la course à pied à l'âge de 8 ans environ. J'ai débuté en athlétisme dans un club et je me suis ensuite tournée vers la course à pied spécifiquement.*
- ✚ *La compétition : Adrénaline/ Rebondissements/Plaisir*
- ✚ *Mon entraîneur : Dévoué/ Passionné/Sportif*
- ✚ *Si j'étais un animal, je serais un papillon car le papillon vole pour changer d'endroits et peut ainsi découvrir diverses choses.*
- ✚ *Mes Points forts: je m'engage dans ce que je fais, je n'abandonne pas, j'aime gagner.*
- ✚ *Mes Points faibles: je suis susceptible et émotive, je manque de confiance en moi.*
- ✚ *J'admire Lindsey Vonn, skieuse alpine américaine qui a toujours su revenir à la compétition malgré des blessures conséquentes et qui n'a jamais abandonné.*

- ✚ *L'Australie, Tahiti, la République Dominicaine, le Mexique et les Îles Wallis et Futuna sont des pays qui m'attirent.*
- ✚ *Je suis passionnée de sport, de voyages, de découvertes et de connaissances d'autres personnes.*
- ✚ *Mes études et ambitions dans ce domaine : réussir le concours de médecine. Et j'aimerais être pédiatre plus tard, c'est un rêve depuis toujours.*
- ✚ *« A l'impossible nul n'est tenu »*

Chloe

- ✚ *J'ai commencé l'athlé en septembre 2017*
- ✚ *La compétition : dépassement de soi, Plaisir*
- ✚ *Mon entraîneur : Génial / Attentionné / Professionnel*
- ✚ *si j'étais un animal : un tigre*
- ✚ *mes Points forts : j'ai du mental, de la persévérance, je suis compétitrice...*
- ✚ *mes points faibles : manque de technique*
- ✚ *L'Athlète que j'admire : Martin fourcade*
- ✚ *Les pays qui m'attirent : L'Italie, la Norvège*
- ✚ *Mes passions sont : le biathlon, le ski, le vélo et la montagne*
- ✚ *Mes études : Bac pro assp (accompagnement soins et services à la personne)*
- ✚ *Si un vœu devait se réaliser : Être médaillé olympique en biathlon*
- ✚ *« On ne naît pas champion on le devient ! »*

Vincent :

- ✚ *Mes Débuts en athlé, Il y a 2 ans, sur des courses hors-stades*
- ✚ *La compétition : dépassement de soi, partage, rencontre*
- ✚ *Mon entraîneur : disponible, paternel, motivant*
- ✚ *Si j'étais un Animal : le chamois*
- ✚ *Points forts : la montée, l'endurance, le mental*
- ✚ *Points faibles : la descente, la vitesse, la puissance*
- ✚ *L'Athlète que j'admire : Kilian Jornet*
- ✚ *Le pays qui m'attire : le Népal*
- ✚ *Ma passion : Courir en montagne*
- ✚ *Mes études : en 1er S*
- ✚ *Un vœu : pouvoir réaliser la traversée des Pyrénées, par le GR10, en courant*
- ✚ *« Faites de la douleur une amie et vous ne serez jamais seul » Ken Chlouber*

Esteban

- ✚ *Mes débuts en athlé : première saison cross 2016/2017 avec quelques trails*
- ✚ *La compétition : plaisir - partage - surpassement*
- ✚ *Mon entraîneur : épique - impliqué - passionné*
- ✚ *Si j'étais un animal : le bouquetin*
- ✚ *Mes Points forts/faibles: endurant mais peu puissant*
- ✚ *L'athlète que j'admire: Kilian Jornet*
- ✚ *Les pays qui m'attirent : Norvège, Pérou*
- ✚ *Mes passions sont le trail et plus généralement la montagne et le terrain de jeu qu'elle offre*
- ✚ *Mes études : actuellement en 1^{ère} S*

- ✚ *Si un vœu devait se réaliser: pouvoir vivre de ma passion*
- ✚ *« fais de ton entraînement un jeu, et tu n'aura plus besoin de t'entraîner »*

Louis :

- ✚ *Je n'ai jamais fait d'athlétisme, je vais sur la piste uniquement pour faire de la VMA*
- ✚ *La compétition : Bataille, passion, et partage*
- ✚ *Mon entraîneur : drôle, sérieux, amusant*
- ✚ *Si j'étais un animal, je serais le loup*
- ✚ *Mes points forts : motivé, curieux / Points faibles : je peux être un peu bavard*
- ✚ *Un athlète que j'aime beaucoup : Mathéo Jacquemoud*
- ✚ *Les pays qui m'attirent : il y a la Norvège, l'autriche*
- ✚ *Mes passions sont la nature, le ski alpinisme, l'escalade, le trail*
- ✚ *Je suis au lycée en première S SVT*
- ✚ *Un rêve : gagner la Pierra menta été et hiver*
- ✚ *« toujours plus haut, toujours plus fort »*

Armand :

- ✚ *Je me suis inscrit il y a 8 ans dans le club que je fréquente toujours ...j'ai intégré le CLE Athlétisme en seconde.*
- ✚ *Pour moi la compétition : challenge, surpassement, mental*
- ✚ *Mon entraîneur : Caroline DUBOIS → passionnée, encourageante, stricte*
- ✚ *Si j'étais un animal , je serai un aigle royal*
- ✚ *Mes points forts : le défi, l'enjeu et un mental à rude épreuve*
- ✚ *Mes points à améliorer : l'entraînement pourrait être plus régulier pendant la semaine car je cours seulement 3 à 4 fois / semaine.*
- ✚ *J'admire le jeune Jakob INGEBRIGTSEN*
- ✚ *Les pays qui m'attirent sont la Norvège et les Caraïbes.*
- ✚ *Mes passions : j'aime l'athlétisme, la nourriture et la plage ..*
- ✚ *Mes études : j'étais en 1^{ère} STI2D (Industrie et Développement Durable) mais je me réoriente en 1^{ère} S à Cesson-Cévigné près de Rennes pour intégrer le pôle espoir athlé.*
- ✚ *Un vœu : être sélectionné en équipe pour gagner la coupe du monde !*
- ✚ *« tranquillement mais sûrement ... »*

