

L'écho des Fondeurs



Comité Régional du Massif des Vosges de ski

SOMMAIRE:

- ✓ Les échos...
- ✓ En direct des Equipes des Vosges
- ✓ A l'honneur
- ✓ Coté stage...
- ✓ Erratum
- ✓ L'actualité
- ✓ En direct des Equipes des Vosges 2
- ✓ Rétro 'ski
- ✓ La vie du pôle Espoir de Gérardmer
- ✓ Contact

En direct des Equipes des Vosges:

Le moment des sélections pour les premières Coupe du Monde de ski de fond approche et la préparation se passe plutôt bien pour nos athlètes en Equipe de France comme vous pouvez le lire sur leurs sites Internet.

Bastien Poirrier:

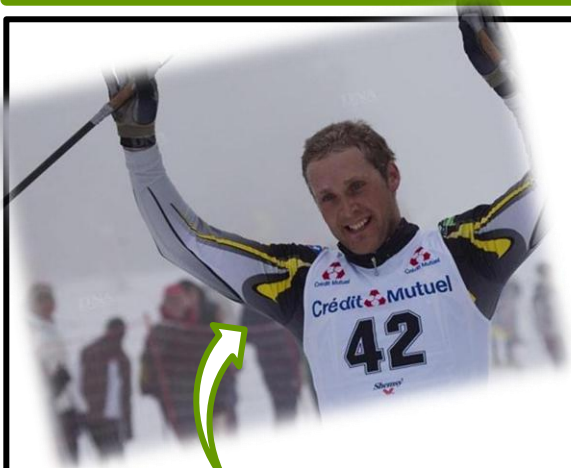
<http://poirrierbastien.over-blog.com/>

Adrien Mougel:

<http://adrienmougel.blogspot.com/>

Bonne chance à eux tous a Caroline Weibel qui jouera aussi ça sélection.

Les échos...



Dimanche 23 octobre, la traditionnelle montée du Koestel se déroulait au départ de Ranspach, Sébastien Isemann et Aline Arnould n'ont laissé aucune chance à leurs adversaires en dominant la montée.

Sébastien Isemann Vainqueur pour la 6eme fois en 6 participations

Le Club du Sc Ranspach fait carton plein en remportant 5 victoires sur 8 possibles avec les victoires de Clovis Jeandel en juniors, Isaia Schneider chez les cadets, Mathilde Mura chez les Jeunes. Seuls les podiums des minimes et cadettes ont échappé aux protégés de Jeremy Weibel. Elise De Nardin (Gérardmer SN), Lucie Perry (La Bresse) et Luc Schilinger (Skiieurs du Tanet) ont tous les trois remportés la course dans leurs catégories.



Aline Arnould qui remporte la course chez les féminines.



L'écho des Fondeurs



Comité Régional du Massif des Vosges de ski

A l'honneur:

Clin d'oeil sur la magnifique performance de Ludo Frattini, ancien Président du ski Club Vagney-Rochesson, qui a lutté contre les montagnes, contre les kilomètres et surtout contre lui même lors du TOR DES GEANTS 2011.

Le TOR DES GEANTS, ce trail mythique de 330 KMS, 25 000 m de dénivelé positif et 25 000 m de dénivelé négatif autour de la Vallée d'AOSTE nous est conté dans son blog...

<http://ludodesroches.o-ver-blog.com/>



BONNE LECTURE et FELICITATIONS Ludo pour cette très belle performance!!!

Coté stage...

Entre le 22 et le 28 octobre, l'Equipe cadet du Comité était en stage sur le glacier de Tignes.

Les conditions ont été optimales pour reprendre contact avec le neige et bien hivernales avec une belle pellicule de neige poudreuse.



Quelques images de notre ascension de l'aiguille percée (2434 m)



L'animation à été assurée par des jeux de société après les repas et bien sur par Emile Vannson (en photo ci-dessus) et son accordéon .

L'écho des Fondeurs



Comité Régional du Massif des Vosges de ski

Erratum:

Une erreur s'est glissée dans l'annonce de la dernière montée du Koestel, il fallait lire Sébastien Isenmann comme vainqueur pour la saison passée et Pierre Niess vainqueur il y a 2 ans.

En Direct des Equipes des Vosges :

Traditionnellement lors des vacances de la Toussaint, le club de Ranspach s'installe durant une semaine sur le glacier du Dachtein à Ramsau en Autriche. Il sont souvent accompagné par le CD 67 qui effectue durant quelques jours un stage. Cette année, le club du Tanet les à rejoint ainsi que les juniors de la FFS accompagné par notre ancien CTS François Faivre.

L'actualité

Alors que le palmarès du Challenge Interclub BigMat 2010-2010 se tient ce samedi 5 novembre à Gérardmer, voici la présentation du Challenge pour la saison à venir.

Les 7 étapes du Challenge Interclub :

- 18 Décembre, Journée du Souvenir à St Maurice/Moselle.
- 31 Décembre, Coupe Europe Environnement au Markstein.
- 8 Janvier, Grand prix de Xonrupt au Poli.
- 29 Janvier, Nordique des Crêtes au Markstein.
- 12 Février, Challenge Didier Lavoine à Rochelotte.
- 26 Février, Trace Vosgienne à la Tenine.
- 11 Mars, La Géromoise au Bas Rupt.



Chaque coureur marque les points en fonction de sa place selon le tableau suivant :

1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10	11 ^e	12	13	14	15
	me	me	me	me	me	me	me	me	eme	me	eme	eme	eme	eme
30	25	20	17	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1

Pour le classement général, seul les 5 meilleures courses réalisées par les Minimes-Cadets seront pris en compte.

Le Club totalisant le plus de point remporte le Challenge Interclub BigMat.
Bonnes courses à vous !

Retro 'ski

Charles Vansson, récent Champion de France de course en Montagne et médaillé de bronze aux Championnats de France de Meribel l'hiver dernier, a accepté de nous raconter ses Championnats de France ainsi que sa course aux Championnats du Monde de Tirana.

« Les championnats de France se sont déroulés de la meilleure manière qu'il soit. Je suis parti d'entrée de jeu ; la première côte était très pentue et j'allais aussi vite et même plus vite que mes concurrents en marchant. En haut du premier raidillon, je possédais environ 50m d'avance ; j'ai poursuivi ma course sans me soucier des autres ; restant toujours lucide et cherchant toujours à grappiller des secondes. Je franchis finalement la ligne avec près de 2 min d'avance et j'apprends alors ma sélection pour les championnats du monde ! En somme, une course qui ne pouvait que me combler, où j'ai eu du début à la fin d'excellentes jambes.



L'écho des Fondeurs



Comité Régional du Massif des Vosges de ski

La vie du Pôle Espoir de Gérardmer:

Après 2 mois de préparation automnale, chaque jeune a bien mérité ces quelques 10 jours de Vacances (dont 6 jours de Stage sur Glacier) avant d'aborder la dernière ligne droite avant le début de saison. La neige à déjà pointé le bout de son nez durant quelques jours sur les sommets ce qui donne aux jeunes quelques fourmis dans les jambes. Rendez-vous pour tous à la rentrée pour peut-être des séances sur les skis.

Contact:

Une info à faire passer?, une anecdote à raconter?, vous voulez devenir partenaire du Comité Régional?, contacter nous à l'adresse suivante:
comitedesvosges@gmail.com.

Retro 'ski (Suite)

Je me suis alors soigneusement préparé pour les mondes ; j'ai ciblé avec soin mes intensités et j'ai cherché à ne pas en faire trop à l'entraînement. Puis, j'ai pris l'avion avec l'équipe pour Tirana. La rentrée ne m'avait pas laissé le temps de songer à la compétition et c'est vraiment sans pression que j'ai abordé les mondiaux.



Le voyage était assez long et la climatisation m'a donné un mal de gorge ; un mal de gorge agaçant... J'ai reconnu le parcours la veille, plutôt satisfait par la descente assez technique (peu de boulevards). Je choisis de ne pas prendre la casquette ; il fait plus de 30° sur la ligne. Le départ donné, je me place aussitôt dans les 10 premiers ; je suis même un instant calé derrière le 2ème après 1km. 4 turques prennent ensuite les initiatives dans la montée ; je passe le sommet en 6ème position ; une vingtaine de mètres derrière la tête.

Je bascule et à la fin de la descente, des difficultés pour tenir une allure soutenue se manifestent, sans plus. Je boucle, dès l'entame de la montée, je ressens des réelles difficultés à courir ; mes cuisses deviennent brûlantes. Je me mets brusquement à marcher et alors, immense incompréhension, marcher devient rapidement difficile, je peine à marcher droit ; je me concentre pour mettre un pied devant l'autre ; alors je m'arrête, surprise, mon pouls reste élevé. Je suis sévèrement déshydraté... je trouverai finalement de l'eau un peu plus loin et je terminerai la course immensément déçu, mais pas abattu (je n'avais pas eu le temps de nourrir des espoirs ; ma participation étant imprévue).

Plusieurs explications à cette contre-performance : j'ai négligé les ravitaillements, essentiellement parce que je savais que la course allait durer 40min mais il faisait une chaleur inhabituelle pour un vosgien... je suis resté sur mes habitudes locales (ni casquette, ni ravitaillement), est ce que je couvais déjà un virus pendant ma course ?

Si j'évolue actuellement à ce niveau, c'est nécessairement grâce à une pratique intensive du ski de fond depuis 3 ans qui m'a apporté un foncier considérable, une détermination et un acharnement très poussé, des connaissances diététiques ou encore des techniques d'échauffement, de gestion de course...

D'ailleurs, j'ai une crainte grandissante. je ne fais plus autant d'heures, j'ai certes plus de fraîcheur, mais je crains de régresser et je remarque que j'ai du mal à prendre au sérieux ce sport, ce n'est pas que je le considère comme une discipline "batarde" mais il m'est beaucoup plus étranger ; je ressens une envie de m'entraîner comme en ski de fond, d'assimiler des heures : cela me manque, le facteur humain aussi, c'est à dire un cercle de compétiteurs qui fait penser à une famille. »

