

**Présentation des Juniors  
Championnats d'Europe de course de  
Montagne !! Arco di trente 2016**



**Equipe Garçons :**

Nom	Prenom	Club
JACQUET	MATHIEU	ENTENTE ATHLETIQUE GRENOBLE 38*
BAUJARD	JOHANN	COUREURS DU MONDE EN ISERE*
FARICIER	ROBIN	VELAY ATHLETISME
CACHARD	SYLVAIN	ATHLETISME LOZERE *



**Equipe Filles :**

Nom	Prenom	Club
THIBERT	AGATHE	DOUBS SUD ATHLETISME*
PARROT	CONSTANCE	CLERMONT ATHLETISME AUVERGNE *
PICCA	LOU-ANNE	A SUD ARDECHE DROME*
BAUDOIN	SALOME	CHARLEVILLE MEZIERES ATHLETISME*



## Constance... en Bref, Entraîneur : Ulrich CHATAIGNIER



timide

- ✓ **Débuts en athlé** : J'ai commencé il y a 5 ans mais au début je n'étais pas très investie en benjamines puis j'ai aimé de plus en plus. L'année dernière je n'est pas fait de sport pour cause de problème de santé.
- ✓ **La compétition** : pour moi la compétition est quelque-chose d'unique, de stressant mais d'extraordinaire.
- ✓ **Mon entraîneur** : Il est gentil et bienveillant mais il se laisse pas faire.
- ✓ **Quel animal en course** : Si j'étais un animal je serais un cheval
- ✓ **Points forts/faibles** : Je suis assez rigoureuse/ un peu timide
- ✓ **Athlète admiré** : Je dirais Adelaïde Panthéon.
- ✓ **Les pays qui m'attirent** : L'Italie et la Grèce
- ✓ **Mes passions sont** : Le dessin l'Equitation l'athlétisme
- ✓ **Etudes** : Je fais un Bac S
- ✓ **Si un vœu devait se réaliser** : Alors je dirais une médaille avec l'équipe de France
- ✓ **La Maxime** : Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.

## Salomé ... en bref / Entraîneur : Guy LATREILLE

- ✓ **Vos débuts en athlé ?** J'ai été subjuguée par le saut en longueur en regardant les mondiaux de Paris en 2003 à la télé et je me suis inscrite dans un club... Mais je me suis vite rendu compte que je préférais courir !
- ✓ **La compétition ...** Plaisir - Dépassement - Mental
- ✓ **Mon entraîneur ....** Compréhensif - Bienveillant - Irremplaçable
- ✓ **En course, quel animal seriez vous ?** Une lionne... Pourquoi pas !
- ✓ **Vos points forts/qualités ...** Volonté au quotidien, bonne gestion des courses et je rebondis toujours...
- ✓ **Les points à améliorer ...** Libérer du temps pour les soins, la récupération...
- ✓ **L'athlète que vous admirez ...** Mo Farah et PAB, on voit qu'ils prennent beaucoup de plaisir et ils ne cachent pas qu'il faut travailler dur pour réussir.
- ✓ **Le pays qui vous attire ...** La Norvège.
- ✓ **Votre ou vos passions ...** La montagne me fascine... J'aime aussi beaucoup la photographie, les sciences, les voitures, le ski et à peu près tous les sports !
- ✓ **Vos études ...** 1ère année de Cycle Préparatoire Polytechnique à Grenoble pour ensuite intégrer une école d'ingénieurs.
- ✓ **Si un petit génie pouvait exaucer un vœu ...** Avoir des journées de plus de 24h pour avoir le temps de travailler et de m'entraîner !
- ✓ **Une maxime....** "Il n'existe aucune montagne sans vallée..."



## Agathe... en bref / Entraîneur : Frédéric THIBERT



✓ **Débuts en athlé :** J'ai commencé en athlétisme toute jeune sur route, puis en minime mes premiers cross, j'ai tout de suite pris goût à la course à pied et surtout à l'esprit de compétition.

✓ **Les 3 mots qui caractérisent la compétition:**

- Le respect de l'adversaire
- Donner le meilleur de soit même
- prendre du plaisir

✓ **Mon entraîneur:** joueur / toujours à l'exploration de nouvelles choses / toujours au petit soin

✓ Je me verrais bien en panthère pour l'esprit de combat et son goût pour la course

✓ J'ai énormément l'esprit de compétition, j'aime me surpasser, je baisse rarement les bras et je veux toujours être la meilleure.

✓ Je ne suis pas assez concentrée sur ce que je fais, il faut que j'écoute mieux ce que l'on me dit et que je sois plus efficace sur l'entraînement invisible ( étirements, boisson, récupération) .

✓ J'aime énormément Teddy Riner pour son sourire sa façon

d'être et sa passion au quotidien.

- ✓ Le pays qui m'attire le plus est l'Australie pour le climat et les paysages,
- ✓ Ma passion est le Triathlon et l'Athlétisme.
- ✓ Je suis actuellement en seconde et je viens de passer en 1 ère ES pour poursuivre des études en Staps pour entraîner dans le haut niveau.
- ✓ Si un petit génie pouvait exaucer un vœu, je lui demanderais d'exister et durer dans le haut niveau.
- ✓ J'aime beaucoup la citation de Mohamed Ali:  
«On ne devient pas champion dans un gymnase. On devient champion grâce à ce qu'on ressent ; un désir, un rêve, une vision. On doit avoir du talent et de la technique. Mais le talent doit être plus fort que la technique»

## Lou-anne... en bref / Entraîneur : Hervé RODIER

- ✓ **Débuts en athlé ?** J'ai commencé l'athlé il y a 6 ans et je fais du demi fond depuis 4 ans .
- ✓ **Votre entraîneur ....** sportif, fair-play et attentif
- ✓ **Points forts/qualités ...** je suis travailleuse
- ✓ **Points à améliorer ...** le stress !
- ✓ **L'athlète que vous admirez ...** Sylvaine Cussot
- ✓ **Le pays qui vous attire ...** Irlande
- ✓ **Votre ou vos passions ...** La nature et les animaux, plus particulièrement les chevaux.
- ✓ **Vos études...** je suis actuellement en terminale S, je serai en fac de droit la rentrée prochaine.



## Mathieu... en bref / Entraîneur : Pierre CHEVRIER

- ✓ **Début en athlétisme :** j'ai commencé l'athlétisme par les cross unss au collège pour rigoler avec des amis
- ✓ **La compétition :** l'adrénaline, le plaisir, un jeu



- ✓ **Votre entraîneur** : compréhensif, patient
- ✓ **En course, quel animal ?** Chamois
- ✓ **Vos points forts/qualités** : ma puissance, et ma vélocité
- ✓ **Les points à améliorer** : la descente, ma crispation en course et mon amplitude
- ✓ **L'athlète que vous admirez** : Jules Ciot
- ✓ **Le pays** : nouvelle Zélande
- ✓ **Vos passions** : jeux vidéo, cuisiner, sport de montagne en général
- ✓ **Vos études** : BTS CGO
- ✓ **Un voeu...** prendre toujours autant de plaisir dans ce que je fais
- ✓ **Votre philosophie** : «la douleur peut durer une seconde, une heure, une journée, elle finira par s'estomper tandis que l'abandon est définitif »

## **Robin... en bref / Entraîneur : Roger SABATIER**

- ✓ **Vos débuts en athlé ?** Je fais du triathlon depuis que je suis en 4ème à 13ans, et j'ai intégré dans ma préparation hivernale, les cross country depuis 4 ans.
- ✓ **La compétition ...** : la gagne - objectif et bonheur
- ✓ **Votre entraîneur ....** référence - soutien et motivation
- ✓ **En course, quel animal seriez vous ?** Je pense que je suis un Léopard
- ✓ **Vos points forts/qualités ...** endurance, mental et volonté
- ✓ **Les points à améliorer ...** la vitesse
- ✓ **L'athlète que vous admirez ...** Juan Frodeno
- ✓ **Le pays qui vous attire ...** USA / Canada
- ✓ **Votre ou vos passions ...** Le sport, surtout la natation et aussi l'histoire.
- ✓ **Vos études ...** Je prépare un bac scientifique puis après l'obtention de mon bac, j'aimerais aller en STAPS pour faire professeur d'EPS.
- ✓ **Si un petit génie pouvait exaucer un voeu ...** Etre un jour champion de France et partir vivre au Canada
- ✓ **Votre philosophie ...** "Vie tes rêves mais ne rêve pas ta vie"



## **Johann... en bref / Entraîneur : Benoit EXBRAYAT**



- ✓ **Débuts en athlé** : Je n'ai jamais fait d'athlé : j'ai toujours couru dans le cadre de ma préparation estivale de ski, je faisais quelques petites courses hors-stade. Ça a toujours bien fonctionné, avec de petits résultats sur ces courses ou sur les cross avec le lycée. Mais je n'ai jamais eu de club. Je suis licencié dans un club depuis 3 semaines, suite à une rencontre avec un membre du club sur une course.
- ✓ **La compétition se caractérise par** : rivalité, entraînement, découverte de soi.
- ✓ **Caractéristiques de mon entraîneur** : Je connais mon entraîneur depuis 3 semaines seulement, c'est lui qui m'a proposé d'avoir une licence dans son club, de faire les championnats de

- France, et de m'entraîner. Je le caractériserais par : minutieux, envie de bien-faire, à l'écoute.
- ✓ **Mes points forts sont** : la montée, mon envie de réussir, mon perfectionnisme.
- ✓ **Mes points à améliorer** : la descente, le stress, être capable d'arrêter de réfléchir.
- ✓ **Athlètes admirés** : J'admire énormément Xavier Thévenard. (Mais aussi François d'Haène, et Martin Fourcade).
- ✓ **Pays qui m'attirent** : Je pense que tous les pays du monde m'attirent. Le Canada (l'ouest surtout) est celui qui m'attire le plus.
- ✓ **Mes passions** : le trail, les montagnes, le ski.
- ✓ **Mes études** : Licence de Biologie (je rentre en IUT l'an prochain à Annecy)
- ✓ **Un vœu** : Gagner l'UTMB. Et pouvoir voyager partout.
- ✓ **Une maxime** : "Il faut y croire pour se donner une chance d'y arriver."

## **Sylvain... en bref/ Entraîneur : Gérard BROUILLET**

- ✓ **Vos débuts en athlé** : J'ai découvert la course à pied par le biais de ma mère qui s'était inscrite dans un club d'athlétisme près de chez moi (Clermont Sport Endurance). J'ai ainsi pris ma première licence à l'âge de 13 ans, et troquais mon cuissard de VTT contre un short de running. J'ai commencé par le cross-country en minime, discipline qui par ailleurs répondait totalement à l'envie de me défouler qui m'habitait à cet âge là. Suite à de bons résultats en cross, j'ai intégré le Centre d'Entraînement Régional à Saint-Chély d'Apcher (Lozère) dirigé par Gérard Brouillet mon entraîneur actuel. J'ai ainsi, en plus du cross, commencé les compétitions sur piste, alternant avec le 1500m et le 3000m. Parallèlement à ces activités, une passion grandissante pour la montagne naissait en moi dès l'âge de 15 ans. C'est ainsi que j'ai décidé que la saison estivale 2016 serait destinée dans son ensemble à la course en montagne, réelle porte d'entrée dans le monde de la course nature.
- ✓ **La compétition** : dépassement de soi – aventure – rencontre.
- ✓ **Votre coach** : dévouement – rigueur – motivation hors-norme.
- ✓ **En course, quel animal seriez-vous** : un bouquetin.
- ✓ **Vos points forts/ qualités** : Je suis à l'aise dans les descentes, ainsi que dans les montées très raides.
- ✓ **Les points à améliorer** : Ma vitesse de course sur plat, ainsi que ma puissance dans les relances et les montées à faible pourcentage.
- ✓ **L'athlète que vous admirez** : Scott Jurek, Emil Zátopek
- ✓ **Le pays qui vous attire** : Les Etats-Unis et ses montagnes Rocheuses, le Népal...
- ✓ **Votre ou vos passions** : le trail, le vtt, biomécanique de la course, les maths, la musique, la lecture.
- ✓ **Vos études** : Terminale S. J'envisage un cursus d'ingénieur dans l'un des établissements du groupe INSA.
- ✓ **Un vœu** : Que la paix dans le monde puisse être rendue par le biais des valeurs du sport...
- ✓ **Une maxime** : « Je ne perds jamais : je gagne ou j'apprends. » Nelson Mandela



## Résultats des années précédentes

### Côté Féminin...

2 07 2014 à Gap	8	Elsa RACASAN	23'13"
	14	Salomé BAUDOIN	23'45"
	15	Elise PONCET	23'47"
	32	Julie TOURTET	25'04"
Par équipe : 3ème / 9			

4 07 2015 à Porto Moniz	3	Elsa RACASAN	22'14"
	15	Laura RUEL	23'55"
	17	Salomé BAUDOIN	23'59"
	31	Julie SOULET	26'05"
Par équipe : 4ème / 9			

### Côté Masculin ...

2 07 2014 à Gap	17	Bastien PEREZ	41'00"
	18	Geoffrey BARBE	41'04"
	19	Gauthier SENÉE	41'06"
	26	Raphaël DEMARCQ	42'13"
Par équipe : 7ème / 11			

4 07 2015 à Porto Moniz	11	Mathieu JACQUET	52'25"
	18	Nathan JOVET	54'16"
	21	Pierre XOLIN	55'07"
	28	Mathieu DELPEUCH	56'20"
Par équipe : 4ème / 11			

### La course :

- 09h00 : Juniors Femmes --> 4,030 km avec 220 m de dénivelé.
- 09h45 : Juniors Hommes --> 8,540 km avec 500 m de dénivelé.

- 10h45 : Seniors Femmes --> 8,540 km avec 500 m de dénivelé.

- 12h : Seniors Hommes --> 12,310 km avec 750 m de dénivelé.



## CASTLE MOUNTAIN RUNNING

European Mountain Running Championship Arco 2016

Campeonato Europeo de Carrera In Montaña Arco 2016

ROUTE/PERCORSO C - junior woman / junior femminile

DISTANZA 4030 m

D+ 220 - H min 91 - H max 271



## CASTLE MOUNTAIN RUNNING

European Mountain Running Championship Arco 2016

Campeonato Europeo de Carrera In Montaña Arco 2016

ROUTE/PERCORSO B - senior woman / senior femminile

ROUTE/PERCORSO B - junior man / junior maschile

DISTANZA 8540 m

D+ 500 - H min 91 - H max 355

