



10th WMRA International Youth Cup

27 June 2015 Smolyan



Coupe du monde Jeunes de Montagne 27 Juin à SMOLYAN (Bulgarie)



Conseil général
LOIRE
EN RHÔNE-ALPES

Présentation des athlètes 2015

Grégory BELKACEM, Titouan HAAN, Nicolas JAMBOU, Baptiste ELLMENREICH

Julie SOULET, Laura RUEL, Lou-anne PICCA

Liste des athlètes retenus ...



Grégory BELKACEM
Entraîneur
=
Ali BELKACEM



Titouan HAAN
Entraîneur
=
Pascal CROUVIZIER



Nicolas JAMBOU
Entraîneur
=
Alain RIVIERE



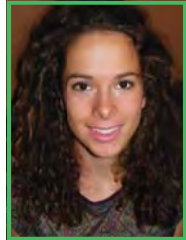
Baptiste ELLMENREICH
Entraîneur
=
Sébastien TALOTTI



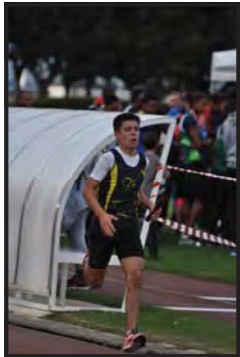
Julie SOULET
Entraîneur
=
Pascal GUIOT



Laura RUEL
Entraîneur
=
Serge DURIEUX



Lou-anne PICCA
Entraîneur
=
Hervé RODIER





Préambule :

La coupe du monde de montagne, épreuve au calendrier de la fédération internationale de course de montagne, va fêter sa **12ème édition le 27 Juin à Smolyan.**

Pour la France, ce sera sa **3ème** participation officielle après Gap en 2013 et Arco di Trento en 2014.

A souligner les très belles prestations des français sur ces 2 éditions.
Médaille de bronze pour les garçons à Gap / Médaille d'or pour les filles + Or individuel pour Elsa RACASAN et Argent individuel pour Pierre XOLIN à Arco.

La course va se dérouler sur une boucle de 1800 m en montée-descente, à parcourir 2 fois pour les filles et 3 fois pour les garçons.

15 pays sont attendus...

Bulgarie, République Tchèque, Angleterre, Allemagne, Hongrie, France, Irlande, Italie, Pays-bas, Pologne, Russie, Ecosse, Slovaquie, Turquie, Pays de Galles.

Nous remercions tous particulièrement les clubs et entraîneurs qui ont accepté la découverte de cette discipline lors des Championnats de France à Trévegnin-Mont Revard et qui ont orienté leur préparation vers cette échéance internationale !!

Déroulé :

Jeudi et Vendredi : arrivée des délégations. 250 km et 3h de bus depuis Sofia.

L'hébergement est prévu dans la ville de Smolyan, à 10 km (15') du parcours. Des navettes seront mises en place.

Vendredi : reconnaissance du parcours et mise en train. Prévue par l'organisation, le vend à 17h, nous verrons si c'est possible d'aller sur le parcours plutôt le matin. Pour réserver l'après-midi au repos.

Samedi Matin : cérémonie d'ouverture avant la course.

Samedi matin : courses (61 garçons et 51 filles engagés)

* 11h : départ de la course Cadettes Filles : 3600 m (+/- 212 m)

* 11h30: départ de la course Cadets Hommes : 5400 m (+/-318 m)

Samedi : 17h : récompenses et cérémonie de clôture.

Samedi soir : banquet final

Dimanche matin : départ des délégations



Julie .. En bref

- ◆ **Débuts en athlé :** J'ai débuté en novembre dernier par des petits trails et depuis janvier je m'entraîne une fois par semaine sur piste
- ◆ **La compétition :** peu d'expérience encore à ce jour.
- ◆ **Mon entraîneur :** à l'écoute, motivant, dynamique
- ◆ **En course :** je serai plutôt panthère ...
- ◆ **Mes qualités :** endurance, volonté
- ◆ **Les points à améliorer ... :** la vitesse sur piste
- ◆ **Mon rêve ?** participer à l'UTMB
- ◆ **L'athlète que j'admire ...** Kilian Jornet
- ◆ **Le pays qui m'attire :** Pérou
- ◆ **Mes Passions :** Trail et alpinisme
- ◆ **Mes Etudes :** Je suis en 1ère S
- ◆ **Ma philosophie :** Il faut toujours viser la lune comme ça, si on n'y arrive pas on atterrit dans les étoiles

Lou-anne .. En bref

- ◆ **Mes débuts en athlétisme:** j'ai commencé l'athlé en 2010 mais il y a que trois ans que je m'entraîne que en demi-fond, cette année les objectifs ont été les cross et les france de montagne. ce qui me plaît le plus c'est le trail...
- ◆ **3 mots pour la compétition:** apprentissage, surpassement,
- ◆ **Mon entraîneur :** sérieux, sportif, attentif
- ◆ **Un animal ?** un cheval
- ◆ **Mes points forts:** je m'entraîne pour progresser et je ne perds pas de vue mes objectifs. je suis sérieuse et motivée.
- ◆ **Ce que je peux améliorer:** je me laisse souvent envahir par le stress
- ◆ **L'athlète que j'admire:** dawa sherpa, kilian jorner
- ◆ **Le pays qui m'attire:** Irlande, Inde,...
- ◆ **Ma passion:** les chevaux
- ◆ **Mes études:** Je suis actuellement en première S.
- ◆ **Si un petit génie pouvait exaucer un rêve:** savoir gérer mon stress, et devenir plus forte en course à pied ! être moins timide et avoir plus de confiance en moi
- ◆ **Philosophie :** j'essaie d'être juste, je n'aime pas la tricherie et l'inégalité.
- ◆ **l'entraînement est un plaisir et une passion pour moi,** la compétition me permet de me repérer par rapport au niveau des autres. pour l'instant j'arrive à m'entraîner plusieurs fois par semaines sans négliger mes cours et mes chevaux.

Laura .. En bref

- ◆ **Vos débuts en athlé?** J'ai débuté l'athlé en compétition il y a un an et demi, et cela fait un an que m'entraîne très régulièrement et sérieusement. J'ai toujours fait de la course à pied avec mon père, depuis mon plus jeune âge. Ce sport m'a vite énormément plu, et aujourd'hui, je ne peux plus m'en passer. Mes disciplines favorites sont : le 10km, les cross, et les trails/courses montagne. (c'est dans ces courses que je performe le plus...)
- ◆ **3 mots pour la compétition?** Déplacement de soi, Persévérance, et Passion
- ◆ **3 mots pour l'entraîneur?** gentil, compréhensif, cool
- ◆ **Quel animal?** Je serai une gazelle, car elle court vite, et c'est comme cela que m'appelle depuis petite mes proches...
- ◆ **Qualités ?** Je suis très motivée dans ce que je fais, je me donne à 200% pour obtenir des résultats dans mon sport, je suis humble et assez modeste, je suis perfectionniste, j'ai confiance en moi, j'ai toujours la motivation de courir car je suis plus que passionnée, et je suis rigoureuse.
- ◆ **Points à améliorer?** Je déteste perdre...
- ◆ **Un rêve ?** Je rêverai d'être une athlète reconnue, d'être au plus haut niveau, et même d'aller aux J.O...
- ◆ **L'athlète que vous admirez ?** Sylvain Court, champion du monde de Trail. Martin Fourcade...
- ◆ **Le pays qui vous attire ?** La France, car il y a un grand terrain de jeu pour courir en montagne!
- ◆ **Passions ?** la course à pied, mais j'aime aussi d'autres sports, comme la natation et le ski de fond.
- ◆ **Etudes ?** en première ES, au lycée à Meylan. Plus tard, j'aimerais faire un DUT Tech de communication sur Grenoble, ou bien STAPS afin de travailler dans le sport. Et encore mieux: Sportif de haut-niveau!

Equipe
Cadettes
Filles

Titouan .. En bref

- ◆ **Débuts en Athlé** : J'ai débuté l'athlé quand j'avais 8 ans. Je faisais alors quelques courses locales. Puis je me suis licencié dans mon club actuel un an plus tard.
- ◆ **3 mots pour la compétition** : Confiance, dépassement, performance.
- ◆ **3 mots pour l'entraîneur** : Enormément dévoué, très compétent, passionné.
- ◆ **En course, quel animal seriez vous ?** je dirais peut être le chamois pour la montagne ou encore la gazelle.
- ◆ **Points forts** : Je dirais le travail, la persévérance, l'implication, le mental et l'assiduité.
- ◆ **Qualités à améliorer** : Le relâchement et la souplesse.
- ◆ **Si un petit génie pouvait exaucer un de vos rêves....** : Concilier sport de haut niveau et études supérieures. Réaliser une performance individuelle et par équipe dans un grand championnat de type international.
- ◆ **L'athlète que vous admirez** : Kenenisa Bekele. Sa carrière est tout simplement incroyable.
- ◆ **Le pays qui vous attire** : L'Australie.
- ◆ **Passions** : L'athlétisme ainsi que tous les sports en général.
- ◆ **Etudes** : Je suis actuellement en Seconde. Je vais faire un bac scientifique mais je n'ai pas encore d'idées précises pour la suite.
- ◆ **Philosophie....** : « Le travail paye toujours » et « On n'a rien sans rien ».

Grégory .. En bref

- ◆ **Débuts en athlé ?** J'ai commencer l'athlétisme en 2011 en suivant mon frère qui y aller.
- ◆ **3 mots pour la compétition ...** Adversaire, victoire, défaite
- ◆ **Je ne peux pas caractériser mon entraîneur car c'est mon père**
- ◆ **En course, quel animal seriez vous ?** Un bouledogue français
- ◆ **Qualités ...** PPG et fort en fin d'entraînement
- ◆ **Points à améliorer ...** L'anxiété des compétitions
 - ◆ **Si un petit génie pouvait exaucer un de vos rêves ...** : Que mon chien parle. Etre plus fort que bekele kenisa
 - ◆ **L'athlète que vous admirez ...** Ayanleh souleiman
 - ◆ **Le pays qui vous attire ...** Le Qatar
 - ◆ **Passions ...** J'aime La ps4, les jeux de sociétés.
 - ◆ **Etudes ...** Bac pro gestion administration.
 - ◆ **Philosophie ...** "Entraine toi dur en silence et tu réussiras »

Equipe
cadets
Garçons

Baptiste ... En bref

- ◆ **17ans, Passy (74), club de Chamonix Mont Blanc Marathon.**
- ◆ **Débuts en athlé ?** Quelques cross étant plus jeune, j'ai débuté la course à pieds en 2010, mais plus en cote que sur la piste. J'ai pris ma 1ère licence FFA en 2013.
- ◆ **3 mots pour caractériser la compétition ...** Bagarre, médaille et bonheur
- ◆ **3 mots pour caractériser votre entraîneur** A l'écoute, encourageant et compétent
- ◆ **En course, quel animal seriez vous ?** Un chamois
- ◆ **Vos points forts/qualités ...** montée, descente, technique,...
- ◆ **Points à améliorer ...** mieux gérer les départs et avoir un meilleur finish
- ◆ **Si un petit génie pouvait exaucer un de vos rêves ...** Gagner la coupe du monde ;-)
- ◆ **L'athlète que vous admirez ...** Kilian Jornet
- ◆ **Le pays qui vous attire ...** La Haute-Savoie et ses montagnes ;-) Les Etats-Unis
- ◆ **Vos passions ...** La montagne, créer des inventions,...
- ◆ **Etudes ...** Terminale S et à la rentrée: IUT Annecy en génie mécanique et productique en sport études
- ◆ **Philosophie ... ou une maxime que vous aimez bien** « Aller plus vite pour en voir plus »

Nicolas .. En bref

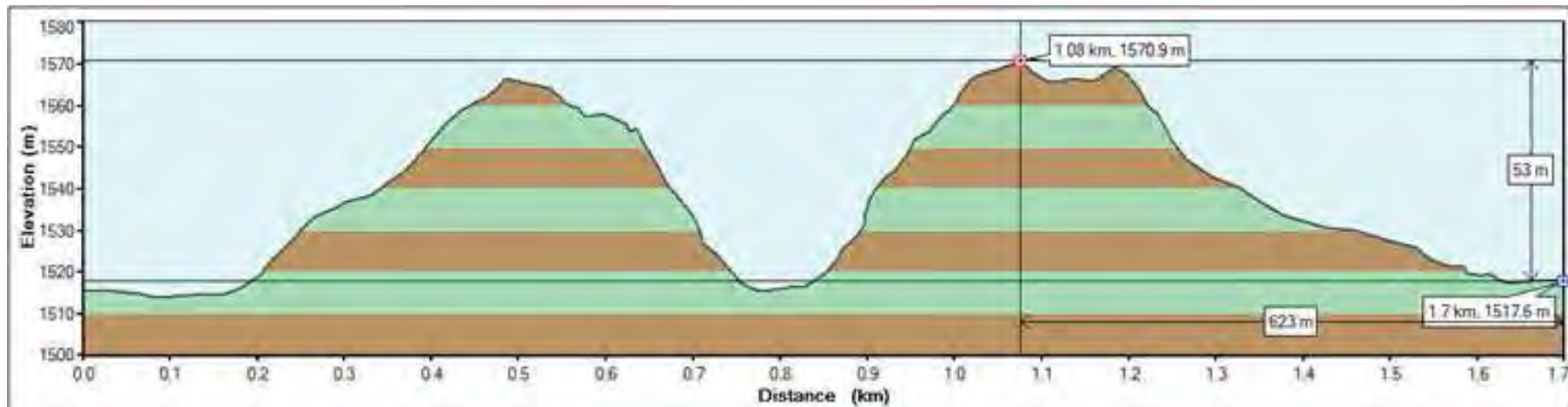
- ◆ **Débuts en athlé ?** j'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 7 ans!
- ◆ **Mais** les cross à 3 ans... :p
- ◆ **3 mots pour la compétition ...** motivante, difficile, surprenante
- ◆ **3 mots pour caractériser votre entraîneur** bavard, très grand athlète, têtu
- ◆ **En course, quel animal seriez vous ?** Un cheval endurant!
- ◆ **Qualités ...** endurance, puissance, résistance, mental, ambitieux
- ◆ **Points à améliorer ...** vitesse, la descente et la confiance en soi dans certaines situations, ne pas se poser de questio,s avant les grandes échéances, l'alimentation, le repos quotidien, Bref pas mal de choses...
- ◆ **Si un petit génie pouvait exaucer un de vos rêves ...** : J'aimerais que la trail arrive aux JO, et éventuellement les gagner! :)
- ◆ **L'athlète que vous admirez ...** Je suis fan de Pierre Ambroise Bosse, Jimmy vicaut ou encore Mo Farah..
- ◆ **Le pays qui vous attire ...** L'amérique du Sud... J'aurais bien aimé me qualifier pour les mondes de piste en juillet mais ça sera trop compliqué!
- ◆ **Passions ...** le sport en général, aussi bien le pratique que regarder... Foot, tennis, ski, athlétisme en particulier :) également la musique, je pratique le piano et la guitare !
- ◆ **Etudes ...** Je suis en 1ere Es, au lycée franco allemand de Buc près de Versailles. J'aimerais devenir commentateur de sport.. (remplacer Nelson Monfort.. ;)) ou en tous cas travailler dans le sport..
- ◆ **Philosophie ...** le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher et la fatigue pour la vaincre !

INFORMATIONS SUR LA COURSE



Coupe du monde

jeune 2015



- ◆ 1 boucle de 1800 m selon le profil ci-dessus, entre 1515 m env et 1570 m le point culminant !
- ◆ 2 boucles à effectuer pour les filles
- ◆ 3 boucles à effectuer pour les garçons

Présentation de SMOLYAN

Smolyan est une ville au sud de la Bulgarie. Avec une altitude située entre 999 et 1 010 m, Smoljan est la ville la plus élevée de Bulgarie.

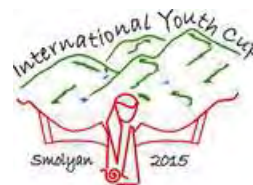
La ville est située dans la vallée des rivières Černa (noire) et Bjala (blanche) dans la partie centrale des Rhodopes au pied des stations de ski bulgares les plus fréquentées.

.Les Rhodopes sont considérées dans la mythologie grecque comme le lieu de naissance du héros, légendaire chanteur et joueur de lyre Orphée (qui, selon la légende locale, serait né dans la région de Smoljan) et de sa femme Eurydice.

Toujours selon la mythologie grecque, Orphée aurait été déchiré par les ménades sur le massif du Pangée, aujourd'hui dans les Rhodopes grecques.



Les textes d'Ovide et du Pseudo-Plutarque nous ont transmis le mythe thrace de la formation des Rhodopes et du Grand Balkan : « Près de ce fleuve (le Strymon) sont les monts Hémus et Rhodope. Un frère et une sœur ainsi nommés s'aimaient très tendrement ; Hémus donnait le nom de Junon à sa sœur, qui, de son côté, l'appelait Jupiter. Les dieux, irrités de leur impiété, les transformèrent en deux montagnes qui prirent leur nom. »



10th WMRA International Youth Cup
27 June 2015 Smolyan

