

# Sébastien Fayolle

**C'est assez simple de présenter Sébastien Fayolle, vous avez juste à visiter son blog pour vous rendre compte que Seb est comme l'homme des neiges (juste sur le côté "neige" en fait) il est fait pour vivre en haut, tout en haut, et quand il redescend en plaine.....c'est pour remonter quoi qu'il arrive. Bon c'est vrai parfois il descend pour battre son record du 10km à Annecy.**



[Hello Seb, peux tu te présenter s'il te plaît.](#)

Sébastien FAYOLLE, 24 ans, j'ai passé mes 18 premières années dans les campagnes auvergnates, puis mes études m'ont conduit, avec mon amie Céline, en Corrèze (Limousin) et depuis 3 ans en Savoie, où nous espérons bien enfin nous installer ! Je termine actuellement un Master dans la gestion des Milieux de Montagne qui me permettra de travailler (dès cet octobre je l'espère !) dans une collectivité de montagne ou une station de sports d'hiver... en Tarentaise, ma région préférée ! Pour l'athlétisme, j'ai toujours essayé de me spécialiser sur les compétitions comprises entre 5 et 20kms.

[Tu as commencé à courir tout petit en Auvergne et tu n'as jamais arrêté \(avec de bons résultats chez les jeunes\) alors pourquoi l'athlé ?](#)

J'ai effectivement débuté l'athlétisme en club à l'âge de 5 ans et je n'ai jamais arrêté depuis, ce qui fait donc, malgré mon jeune âge, 19 ans d'athlétisme... Mes parents y sont certainement pour quelque chose et je les en remercie car ça aura été (et ça l'est toujours) une merveilleuse expérience, enrichie de multiples rencontres humaines. Pour moi, c'est certainement un des sports les plus exigeants ce qui m'aura permis d'affronter certains de mes points faibles et de m'insérer dans une société qui, malgré tout ce qu'on entend, apprécie ce type d'effort. C'est un sport qui correspond assez bien à mon caractère solitaire. Mes plus beaux souvenirs restent mes différents championnats de France (1000m, cross FFA, cross UNSS, 10km route) et notamment mes 7<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup> places aux championnats de France UNSS de cross. Un superbe souvenir...



[Tu peux nous parler de ton entraînement, une semaine type \(même si cela dépend des objectifs\) c'est quoi chez toi ?](#)

Finalement, quelque soit mes objectifs (montagne ou route/cross), j'essaie toujours d'améliorer ma vitesse de course et ma capacité à courir vite pendant longtemps. D'autant plus que j'estime que tant qu'on est jeune, c'est ce qu'il faut développer, j'ai encore largement le temps pour faire des courses longues (>30 kms) dans l'avenir.

Donc toutes mes séances d'entraînement sont composées de footings assez courts (1h30 maxi) et de fractionnés en VMA courte (30/30, 300m, 1000m..., quelques fois du seuil 2\*15min, 3 \*10min mais sans plus). En 19 ans d'athlétisme, je n'ai jamais réalisé un footing de plus d' 1h45 ! Mais j'adore débattre sur ces différentes méthodes d'entraînement. Le métabolisme, la nutrition et les capacités cardio-vasculaires du coureur m'ont toujours passionné ; chacun sa petite recette... Après de nombreuses années à 3 entraînements par semaine, je suis passé récemment à 5 voir 6 entraînements et ça me réussit plutôt bien. En entraînement ou en compétition, je suis plutôt du style à tout calculer : avec un des entraîneurs J. DELAMUR, c'est d'ailleurs notre grande spécialité, ça fait rire tout le monde mais ça aide ! : les pourcentages de VMA, les temps de passage, temps de récup', des classeurs Excel à tout va... Le plus dur à éviter reste le sur-entraînement. C'est d'ailleurs aussi pour cette raison que je ne suis pas fan des grandes distances.

[Tu peux nous parler du club de La Plagne \(si tu as des doléances contre Joël Pellicier lache toi \)](#)

Ce ne sont pas les clubs qui manquent dans la région mais, après plus de 15 ans en club avec pas mal de pressions subies, je ne savais pas si j'allais de nouveau m'orienter vers un club typé 'athlétisme pur' avec des saisons bien définies (cross à l'automne, piste au printemps...) ou une structure différente, plus libre dans le choix des pratiques. J'ai donc patienté une saison pour me donner un avis. J'ai fais des rencontres, Joel Pellicier notamment, et je me suis vite rendu compte qu'on pouvait être aussi performant sans subir de pressions en provenance du club. J'ai donc adhéré au club de VEO2000 la Plagne et je ne regrette pas mon choix, même si d'autres clubs continuent de me contacter. On subit suffisamment de pressions dans la vie de tous les jours, donc si c'est pour encore se stresser le soir à l'entraînement, il faut laisser tomber... ou devenir pro...

Toujours une bonne ambiance quelque soit tes résultats, des bons conseils, un club où on ne te reprochera pas d'avoir fait 4 entraînements au lieu de 5 la semaine d'avant... Et ça marche, l'ensemble du groupe est motivé et je n'ai jamais autant progressé depuis que j'y suis... Il est vrai que la vie du club est un peu perturbée par le cycle des saisons (emplois saisonniers), on peine du coup à se rassembler pour les grands événements mais cela prend forme petit à petit et je suis certain que tout en préservant cet esprit détendu, on parviendra à s'aligner parmi les meilleurs clubs des deux Savoies, et ce, toutes catégories confondues, homme et femme et sur toutes les distances.



Allé tu passes ta vie (avec Céline ton amie) à grimper en ski de rando, cela semble être un besoin vitale chez toi ?

Oui, la montagne est aussi ma grande passion ! De grands espaces de liberté, des paysages superbes et un milieu totalement dépendant du cycle des saisons. Et c'est aussi un formidable terrain de jeu, en course à pied certes, mais c'est en ski de rando que je préfère le parcourir. Comme pour la course à pieds, mon amie a tout de suite adhéré (heureusement pour moi !), L'an dernier nous avons réalisé plus de 40000m de dénivelé et parcouru de nombreux sommets du département. (Allé un peu de pub : <http://www.marmotton.canalblog.com>) C'est aussi pour nous une méthode pour diversifier les entraînements en évitant les impacts du running... et en développant les globules !



Et bien ça correspond à mes premières réponses : c'est 'quand je serai mûr à point' ! Il faut profiter de sa vitesse tant qu'on est jeune !! Après 30 ans ça devient difficile et après 40 ans, c'est foutu pour la vitesse ! J'envisage d'allonger progressivement les distances à partir de 28 / 30ans. Et je suis un peu désespéré de voir tous ces jeunes qui se lancent dans des trails de 40-60---80 kms sans préparation spécifique et qui finissent d'ailleurs pour la plupart par se blesser à un moment ou un autre. Par contre un coureur comme Kilian Jornet m'impressionne car il enchaîne ces courses grâce à un suivi et un entraînement énorme et je trouve ça admirable. Je suis aussi un peu énervé contre cette surenchère kilométrique des courses (trail notamment) et la venue de nouvelles courses tous les week-ends. Sans parler des blessures, les coureurs sont dispersés aux quatre coins de Rhônes-Alpes et 80% des compétitions perdent de la valeur voire même disparaissent, faute de coureurs...

Pour finir comme d'habitude dis ce que tu veux.

Et bien un grand merci à toi pour ton travail réalisé sur le running dans les deux Savoie. Une véritable mine d'informations ; j'ai hâte de voir tes magazines 'internet' sur papier en kiosque ! Ah si, une dernière question : A quand une cinquième épreuve de l'UTMB avec 560 kms, 65000m de dénivelé et comprenant l'ascension du Mont-Blanc ? Je plaisante...



Une question technique, tu es extrêmement fort sur neige (trail blanc) tu te prépares spécifiquement pour ce genre de terrain (si l'on peut dire).

Et bien même pour moi, c'est un peu l'énigme !! J'ai découvert cette épreuve il y a 2 ans au Trail Blanc du Semnoz. 10 minutes après le coup d'envoi, j'étais en tête de course devant des cadors comme Thébaud, Ségris, Brun et pleins d'autres et je me disais : 'Seb, t'es en train faire une grosse connerie, tu ne vas pas tenir le rythme et tu vas passer pour un con !' Mais plus les kilomètres s'enchaînaient et meilleurs étaient les sensations. Depuis j'ai remporté les Drayes Blanches du Vercors, le Trail Blanc de la Plagne, l'Asics Winter Trail de la Clusaz... Ca doit être un enchaînement d'éléments qui font que ça passe bien : la température froide (mes meilleures performances ont lieu entre -10 et 0°C. A l'inverse, au dessus de 20°, j'explose...), ma corpulence (là il est certain que plus tu es léger et mieux tu t'en sors !), le choix de ta trajectoire (ca fait un peu pilote de formule 1, mais j'étudie sans cesse où poser les pieds selon les qualités de neige et les économies d'énergie sont énormes sur 15kms), ces courses ont lieu au milieu de la saison de ski de rando donc il doit y avoir une accoutumance à l'altitude et aux températures basses, quelques entraînements sur neige 1 mois auparavant et une passion pour la neige et tout se passe bien ! Il y a aussi une technique particulière dans la gestion de ma course mais je ne la dévoilerai pas !



[www.marmotton.canalblog.com](http://www.marmotton.canalblog.com)

PAR MONTS ET SOMMETS

Ski de randonnée, alpinisme, running, randonnée,  
ainsi que les dernières conditions météo et de neige!

Version été

