

Bilan de saison et Objectifs 2012

Quel bilan faites-vous de la saison écoulée, avez-vous pu remplir vos objectifs, avez-vous des déceptions ou des regrets.

Julien Jorro : Ma saison 2011 a été tronquée à moitié par une vilaine blessure au bassin (fracture de fatigue)



que les médecins ont mis du temps à détecter. Du coup, j'ai "galéré" pendant 5 mois avant d'être complètement remis sur pied. Et puis j'ai repris la direction de l'entraînement au mois de juin pour me remettre en condition. Cette blessure a été difficile à vivre mentalement car je souhaitais faire une belle saison sous les couleurs de LAFUMA. J'ai appris à prendre mon mal en patience. La blessure a été bénéfique car j'ai décidé d'envisager mon entraînement de manière différente en faisant notamment appel à un coach. Les blessures font grandir! J'ai ressentis les bienfaits d'une pratique du trail plus en qualité, dès le mois de juillet. J'ai fait pas mal de piste par exemple... Dès lors j'ai eu une deuxième partie d'année bien plus heureuse avec une douzième place à la CCC et une treizième aux Templiers. Avec aussi quelques victoires et belles places dans des trails régionaux. Ce qui est fou c'est la vitesse à laquelle on peut oublier les moments difficiles quand tout va mieux! Et c'est bien ça permet d'avancer! Mon bilan 2011 est plutôt bien compte tenu de ce que j'ai traversé. J'ai sauvé ma saison et gagné la confiance du Team LAFUMA car ils ont renouvelé mon contrat. Et j'en suis ravi. J'aime être dans cette équipe car il y a un esprit assez famille : une bande de copains autant entre les coureurs qu'avec les techniciens de la marque qui conçoivent les produits. On s'entend tous bien. Par exemple sur la CCC, plusieurs "techniciens et responsables" de la marque LAFUMA m'ont

suivi, avec mon épouse Floriane, dans chaque ravitaillement. Je peux vous dire que c'était un bonheur d'avoir une réelle ovation à chaque fois!!! J'en ai encore des frissons. J'étais porté par eux. Ils m'ont bien aidé durant cette course.



Emmanuel Gault : Bilan un peu mitigé avec de très très belles victoires (CCC, Oxygen challenge) et de très très grosses désillusions (malade au Championnat du monde et blessé aux templiers), mais dans l'ensemble bilan très positif quand même avec 7 victoires en tout, une 3ème place au TTN, victoire à Gap en cime et Trail du vignoble nantais. Même si je voulais plus, c'est déjà beaucoup! :-) Heureux de cette année 2011 au final quand même! :-)



Benjamin Malaty : Une saison 2011 en dents de scie : De bons championnats en cross malgré un gros regret par rapport à ma performance aux France (12^{ème}) et un très bon chrono au 10km d'Angoulême (29'07). Puis une saison de piste (5000M) catastrophique à tous les niveaux. Enfin, une fin d'année pleine d'espoir pour la suite. Un bon 1^{er} semi en 1'04'20 (Reims) en dépit d'une course irrégulière, et une formidable saison automnale de cross (8^{ème} à Allonnes, 8^{ème} à l'Acier, 12^{ème} aux Ch. D'Europe)

Nicolas Darmaillacq : Cette saison 2011 aura été une petite transition pour moi, sur tous les plans: exit le Team Asdics Trail, l'état d'esprit, les exigences, le management du groupe ne collait plus du tout à mes attentes de sportif passionné. Même si nous disposons d'aides non négligeables pour pratiquer notre passion, il ne faut pas non plus être considéré comme des sportifs professionnels, car si c'est le cas, alors 90% des coureurs sponsorisés sont "exploités" et non "aidés". Un point de non retour je pense pour moi avec ce "Teams" trail. Fin d'une aventure très sympa au niveau humain. Par le biais d'Antoine Guillon, j'ai décroché un contrat magasin avec Lafuma, et cette formule me correspond beaucoup mieux ! Se donner au maximum mais avec la plus grande liberté possible ! Une confiance réciproque sans pression aucune. Des changements familiaux majeurs à partir de l'été, avec un déménagement et quelques travaux à boucler au mois d'août pour être prêt début septembre



pour l'arrivée du petit dernier de la famille, un petit TONY ! Du coup, j'avais prévu début 2011 de ne courir à 100% que jusqu'au mois de Juin, sans programmer d'ultras trails pour faire un petit break après une tentative de Traversée des Pyrénées en 2010 qui avait laissé des traces ... Aucun regrets !!!! Que du bonheur bien sûr tout ça !!!

Entre Février et Juillet, j'ai donc couru 2 épreuves hors-normes tout à fait exceptionnelles : La Course du Mont Cameroun en février. LA course de tout un pays, avec 36km et d+3450m !! Un aller-retour de la ville de Buéa (600m) jusqu'au sommet du Cameroun, le **Mont Cameroun** à 4095m !!!! De la chaleur jusqu'au sommet volcanique à plus de 4000m ! Une ambiance de folie. Un dépaysement africain garanti !! Partagée avec mon ami Pilou, l'aventure s'étend bien au delà de l'épreuve, car le plus dur est peut être déjà d'être au départ !!! Quoique l'arrivée se mérite aussi vu la difficulté ! Le Marathon de **ZEGAMA AIZKORRI**, manche de la Coupe du Monde de Skyrunning au Pays Basque espagnol. 450 coureurs, dont 225 "élites" sélectionnés et 225 tirés au sort sur plus de 2000 demandes ! Coup de chance que d'être au départ de ces 42km (d+2730m), face aux meilleurs spécialistes de la discipline ! Ce qui fait sa particularité, au delà du niveau exceptionnel, c'est l'ambiance avec les supporters basques espagnols ! Plus de 8000 sur le parcours !!! Des passages de folie, comme au Tour de France, qu'il faut absolument vivre au moins une fois ! Ces 2 épreuves sont 2 de mes plus belles expériences de coureur. Côté course, je termine notamment 6ème au Trail de la Sainte Victoire dans un plateau plutôt relevé. La plus grosse perf de ma saison est ma 22ème place à ce même marathon de ZEGAMA, avec un chrono de 4h31' sur ce parcours. Une victoire sur le Trail du Grand Vignoble et sur la montée nocturne du Mondarrain lors de la Course des Crêtes à Espelette.



Karin Sanson : J'ai obtenu grande satisfaction cette année en remportant la national cup Salomon que je vais essayer de regagner cette année. Les courses sont belles et me conviennent bien car je suis polyvalente et l'alternance de court et de long sur roulant ou accidenté avec dénivelé me plaît beaucoup.



Kilian Jornet Burdaga : C'est quoi un objectif. Pour moi c'est le chemin, et si je regarde en arrière je vois un chemin plein de belles émotions, plein de bons souvenirs, de difficultés et de plaisirs...donc si c'est bien rempli c'est que ça a été une année bien accomplie.

Sylvain Court : Ma saison 2011 avait plutôt bien commencée, avec 3 bonnes courses réalisées et 3 victoires, en vue de l'éco trail de Paris qui allait, je l'espérais, me lancer du mieux possible dans la saison 2011. Mais malheureusement une mission de dernière minute s'est déclenchée: me voici parti pour 4 mois sur le porte avion Charles de Gaulle en Méditerranée. Heureusement à mon retour, ma motivation était bien là, même si ce fut parfois un chemin de croix pour revenir à un niveau compétitif, j'étais très content de retrouver la forme en cette fin d'année et ainsi faire une bonne SaintéLyon.



Votre plus beau souvenir :

Julien Jorro : J'hésite entre mon arrivée à Chamonix lors de la CCC ou celle des Templiers... dans les deux cas j'avais un sentiment de bonheur. Non... de jouissance en arrivant bien placé dans ces deux monuments du trail. La foule était plus dense sur la CCC c'est vrai. Mais j'ai eu un terrible "coup de mou" à mi-parcours qui m'a calmé pour le reste de la course. Donc j'ai trainé mes baskets jusqu'à l'arrivée à Cham'.

Sur les Templiers j'ai géré bien mieux ma course et j'ai remonté pas mal de concurrents. Donc j'ai bien plus apprécié la course. En plus j'étais assisté de Floriane et d'un couple d'amis. Donc on a partagé ça de bout en bout... Voilà mes deux meilleurs souvenirs de cette année!

Emmanuel Gault : Ma victoire à la CCC, journée très forte du début à la fin... Une arrivée inoubliable...

Benjamin Malaty : Le titre de Champion d'Europe de cross par équipe et ma 12^{ème} place à Velenje (Slovénie) début décembre. Un retour en Equipe de France concrétisé par une fabuleuse aventure sportive et humaine

Nicolas Darmaillacq : En plus de ces expériences MONT CAMEROUN et ZEGAMA, je garderai toujours en mémoire les sessions partagées avec mes potes de la "LEMUR TEAM" (non officieux de notre groupe de potes, à prendre au second degré!), deux jours dans le Désert des Bardenas Reales au mois de Juin. Et également les cinq jours passés dans les plus beaux sites des Pyrénées en Juillets : Encantats, Ascension du Mont Perdu, Canyon Ordesa, Brèche de Roland ... des parcours extraordinaires en Haute Montagne !

Karin Sanson : Mon plus beau souvenir de course reste le 112km avec 10000m de dénivelé+ de l'Andorra ultra trail: une immersion totale dans la haute montagne avec 2 nuits où l'on effectue une vraie rencontre avec soi-même.

Kilian Jornet Burdaga : Une soirée à monter un sommet à coté chez moi avec des amis, attendre le coucher du soleil et la pleine lune qui se levait. La vie, c'est des émotions, pas des lignes au curriculum.

Sylvain Court : L'arrivée de la SaintéLyon.

Votre plus mauvais souvenir

Julien Jorro : Facile... ma blessure... quand vous sentais qu'il y a un truc ... qui vous impose l'arrêt. Etre privé de course à pied c'est vraiment terrible quand on est passionné....pffffff En plus j'ai fait la bêtise de courir avec la blessure et là c'est pas drôle car à chaque foulée on a mal. Donc voici mon pire souvenir : ma période de blessure.

Emmanuel Gault : En vrac au championnat du monde, impossible de mettre un pied devant l'autre: 70 kms au frein à main la tête dans le seau et un grand sentiment de tristesse

Benjamin Malaty : La saison estivale dans sa globalité. Blessures, manque de motivation et contre-performances successives.

Nicolas Darmaillacq : Aucun. Les échecs, abandons et blessures font partie du jeu et doivent porter conseil... sans regrets !

Karin Sanson : Ma plus grande déception est mon abandon sur les templiers suite a entorse de genou : non pas que j avais la prétention de faire un podium vu le plateau, mais c était bien là l'occasion de se situer au milieu du peloton féminin et de couronner l'année en rentrant dans les 6. Et puis après des semaines de préparation il est tjrs difficile de se résoudre à arrêter...cela fait pourtant parti de la règle du jeu et sagesse nous devons en tirer!!!!Je remets donc les templiers comme objectif de fin de saison en espérant enfin réussir cette course qui ne m'a jamais réussie : je dois conjurer le sors!

Kilian Jornet Burdaga : Les difficultés ce sont des opportunités, et les décisions prises, qu'elles soient bonnes ou mauvaises sont nos décisions. Donc surement que le moment le plus dur a été de perdre le plaisir de courir lors de Cavalls del Vent car l'entourage (presse, shootings...) m'éloignait de la montagne. Mais ça a été surement le meilleur au final car cela m'a permis de penser à de nouveaux projets et également faire ce que j'aime le plus.

Sylvain Court : Une croisière imprévue

Saison 2012 :

Quels sont vos principaux objectifs :

Julien Jorro : Cette année j'ai basé ma saison sur 3 pics principaux : L'Andorre Celestrail, la CCC (pour terminer dans les 10), Les Templiers (pour aussi terminer dans les 10). Après j'ai plusieurs courses de préparation que j'ai envie de faire : L'Euskal trail, Trail Drôme LAFUMA... l'Ardechois... voilà mon programme. J'ai surtout envie de ne pas me blesser, d'en profiter à fond car j'en veux toujours plus!

Emmanuel Gault : Ecotrail de Paris, UTMB et quelques autres surprises... ;-)

Benjamin Malaty : L'objectif principal de la saison sera le marathon de Paris mi-avril. Ce sera mon 1^{er}, une expérience nouvelle que j'ai hâte de vivre. Je postule également pour la Coupe d'Europe du 10 000m début juin à Bilbao. J'espère également réaliser une nouvelle référence sur semi-marathon et prendre part aux Championnats du Monde début octobre. Enfin, confirmer à l'automne prochain sur les cross de sélection des Championnats d'Europe.

Nicolas Darmaillacq : Une saison bien replie en perspective en 2012 ! Avec des horizons tous aussi variés que nombreux !!!Retour sur LE MONT CAMEROUN (invitation de la Fédération Camerounaise!) et sur ZEGAMA (qualifié au temps normalement pour 2012) pour 2 épreuves hors-normes. Des courses de skyrunning ou de Haute Montagne : SarraKorrika, La Course du Vignemale, Les 3000 Ariégeois, Andorra Trail, Trail des Aiguilles Rouges. Un Ultra, un seul : la Traversée des Pics d'Europe en Espagne : 74km et d+6700m !! Dantesque aux dires de grands coureurs espagnols. J'aimerai en faire mon objectif sportif de la saison, fin juin, pour découvrir la Haute Montagne de ce Parc National espagnol ! Des projets perso : la Traversée du Pays Basque en VTT d'est en ouest et Graver les 3 plus hauts sommets des Pyrénées (Aneto-Posets-Mont Perdu) en une même boucle en moins de 24h! (125km -d+7200m), et des sessions avec les Potes de la LEMUR TEAM !! Vallée d'Ossau, Vallée d'Aspe, Néouvielle, encore de beaux coins des Pyrénées ! Il y a de tout, il y en a beaucoup, mais que des projets qui me motivent !!! On fera le bilan en Octobre 2012 !!!

Karin Sanson : Le challenge Salomon, L'ultra andorra trail (170km un vrai "ultra objectif..."), Les Templiers.

Kilian Jornet Burdaga : Continuer a prendre du plaisir en montagne, profiter des courses, à ski et à pied, faire de belles sorties, me dépasser et pousser encore pour mieux me connaître.

Sylvain Court : TTN, GRP, RedBull Elements, 50miles San Francisco ...

Que peut-on vous souhaiter pour cette nouvelle année sportive ?

Julien Jorro : D'être heureux dans la vie et en amour (ça c'est le principal). Après j'ai envie de porter haut les couleurs de Lafuma car ils font vraiment beaucoup d'effort pour nous permettre de vivre notre passion à fond. Donc je veux les remercier en faisant parler de moi sur des grands rendez-vous.

Emmanuel Gault : De progresser... D'aller toujours plus vite, plus haut, plus longtemps... Avec les miens heureux et en pleine santé !

Benjamin Malaty : De prendre du plaisir et d'éviter les blessures.

Nicolas Darmaillacq : Tout y est. Tous les détails supplémentaires sont à retrouver sur mon blog !!

Kilian Jornet Burdaga : Vivez vos émotions à fond. Prenez du plaisir.

Sylvain Court : De pouvoir être présent sur chaque objectif fixé avec la meilleure forme possible, et d'éviter les mauvaises blessures, qui sont d'ailleurs assez récurrentes chez les coureurs.

Quelle est la question que je ne vous ai pas posée et à laquelle vous voudriez répondre.

Julien Jorro : Est-ce qu'on est carencé quand on est végétarien et traileur?? Ben non!!!! Si on ne fait pas n'importe quoi!! J'ai écrit sur mon blog (julienjorro-toujoursplus) un article sur la nutrition du sportif végétarien. C'est un extrait de mon quotidien avec pleins de conseils. J'aime cette façon de manger en sachant en plus que je me fais du bien. Je suis très attaché à la nutrition. Donc allez lire l'article de mon blog "nutrition chez le sportif"

Emmanuel Gault : une question qu'on ne m'a jamais posée: Ton coureur préféré? Mo Farah!

Kilian Jornet Burdaga : Les réponses ne sont pas sur les papiers, partez en montagne, passez les difficultés. La montagne, en silence, nous apprend beaucoup plus que tous les hommes, apprenez à l'écouter.

Sylvain Court : Spot d'entraînement préféré ? La Rhune et Bidarray, des sentiers que j'emprunte très souvent !!