

**MA VIE D'ATHLÈTE**

PAR GAËL COUTURIER

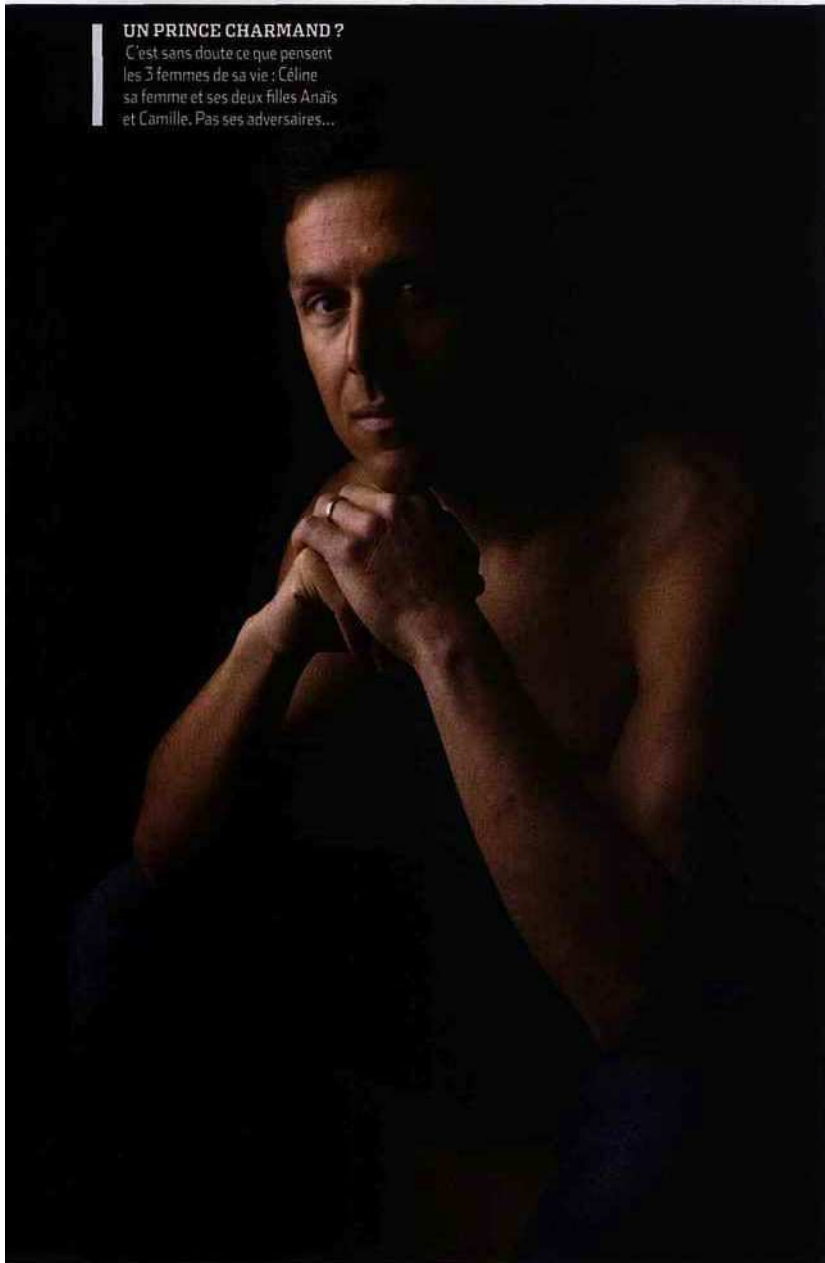
JULIEN CHORIER, 30 ANS, SAINT-THIBAUD-DE-COUZ (73)

# Un type en or !

Ingénieur et docteur en génie civil et science de l'habitat, le vainqueur du Grand Raid de La Réunion 2009 est un mari, un père et un sportif comblé. Combattant rapide mais rusé, ce doux charmeur incarne le coureur moderne idéal. Une French touch dont nous sommes tous très fier.

**UN PRINCE CHARMANT ?**

C'est sans doute ce que pensent les 3 femmes de sa vie : Céline sa femme et ses deux filles Anaïs et Camille. Pas ses adversaires...



**C'**est un habitué des premières places et son CV sportif donne le vertige. Vainqueur de nombreuses courses de trail depuis 2007, l'année où il perce dans ce milieu en remportant notamment la CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix, 98 km et 5 500 m de D+) fin août, à peine deux mois avant le Marathon de Venise, couru en 2 h 40' 53", Julien est un ancien cycliste de niveau national qui n'en finit pas de gagner. Pas moins de 14 titres en tout ! Des corridas en cross, en passant par de nombreux trails, seul l'UTMB semble lui résister : 3<sup>e</sup> en 2008, il abandonne en 2009 et, comme beaucoup, doit se contenter d'une course de repli pas très motivante, où il termine 4<sup>e</sup>, mais 1<sup>er</sup> Français devant Antoine Guillon, Dawa Sherpa ou encore Vincent Delebarre. Julien avait par ailleurs gagné l'Andorra Ultra Trail Vallnord, en juin (112 km pour 9 700 m de D+).

Avec ses propres  
**mots**

Mon premier ultra, c'était en 2006 : la SaintéLyon. Je devais faire la course en relais mixte, mais ma coéquipière ne pouvant plus courir, je me suis retrouvé en solo. Depuis, je me suis plutôt spécialisé en trail car le côté « balade dans les bois » me plaît bien. En fait, les courses sur route ne m'ont jamais vraiment beaucoup attiré. Je pense avoir fait le bon choix après avoir arrêté le cyclisme,

PHOTOGRAPHIES : SALOMON, MOUV UP ET COLLECTION PERSONNELLE DE JULIEN CHORIER



## SON ENTRAÎNEUR & SON KINÉ

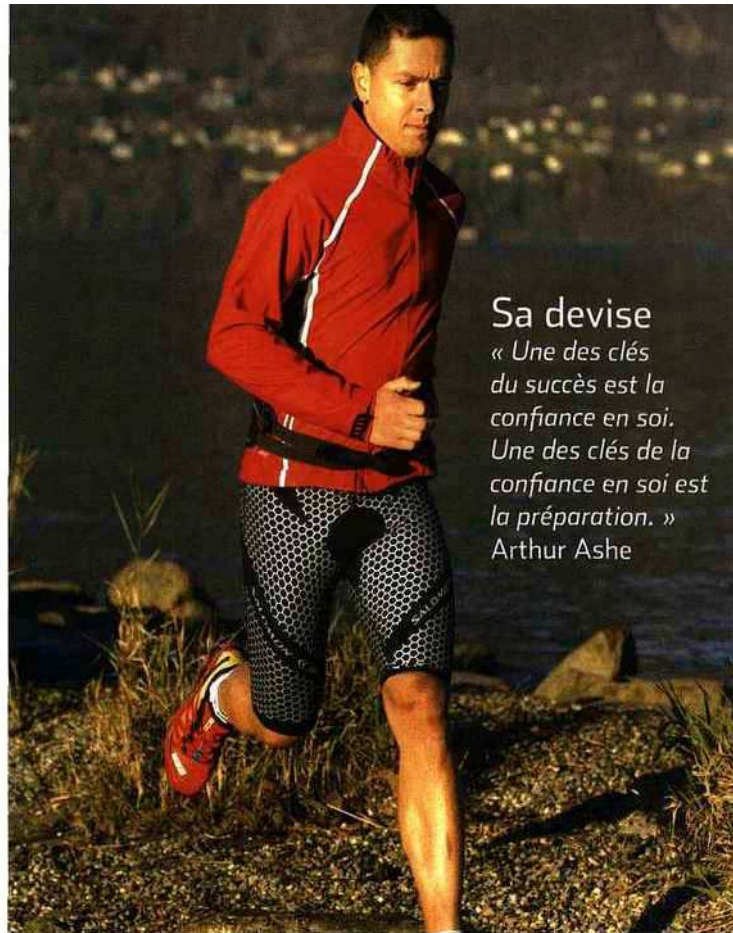
**SON ENTRAÎNEUR** : c'est Gildas Penverne, président et entraîneur du team Savoie Endurance. Il lui fait ses plans d'entraînement au jour le jour. « C'est très précis et très appréciable » raconte Julien. Gildas Penverne est entraîneur national de course hors stade de niveau 3 (Infos sur <http://team.savoie.endurance.xooit.fr>).

**SON KINÉ** : dans l'entourage de Julien, il y a aussi un autre Julien. C'est son kiné. « Je le vois de temps en temps et il travaille énormément sur la raideur de mes muscles, explique Julien. Pour les détendre, il emploie des techniques de torture, à la limite du supportable... Mais bon ses moyens semblent efficaces, car il vient à bout de la plupart de mes petites gênes. »

car je ne suis pas assez rapide pour être vraiment performant sur route.

J'ai démarré dans le sport à 17 ans, en 1997, par une année d'athlétisme. Mais je suis tout de suite passé au cyclisme, jusqu'en 2006. J'ai d'ailleurs couru dans toutes les catégories de la fédération pour m'orienter presque uniquement vers les courses cyclosporatives les deux dernières années, l'ambiance et les parcours me convenant mieux.

J'ai toujours aimé l'ultra, même en vélo, lors de grandes sorties entre amis. En 2003, nous avons même fait le tour du mont Blanc, avec 320 kilomètres et plus de 7 000 mètres de dénivelés positifs. Nous avons mis plus de 15 heures et, après être partis vers 5 heures du matin,



### Sa devise

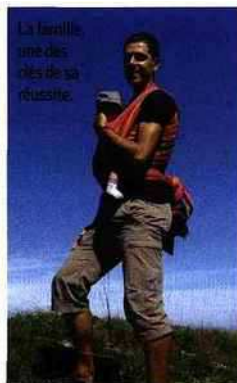
« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »  
Arthur Ashe

## Son entraînement & ses compétitions

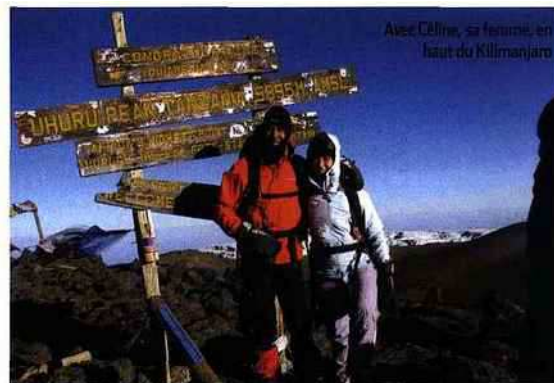
Son entraînement se compose de 6 séances par semaine, dont une toujours à vélo. Sur les 5 séances de course à pied, Julien et son entraîneur prévoient une sortie nature de 1 h 30 à 2 heures environ, une séance spécifique, souvent des côtes, et une séance de piste. « Pour cette dernière, au printemps, je fais du fractionné sur des 15 x 500 m par exemple, voire plus en été ». Le lundi est généralement le jour de repos de Julien.

« Mon parcours d'entraînement préféré est une boucle d'une petite vingtaine de kilomètres, avec à peu près 1500 mètres de dénivelés positifs, ce qui me permet de rejoindre le plateau de La Chartreuse depuis mon domicile. » Julien la double rarement, mais il lui arrive souvent de l'élargir ou de la rétrécir, en fonction de la durée de sa séance souhaitée.

Concernant les compétitions, Julien tourne autour de 3 à 10 courses par an, dont 2 gros ultras, comme l'UTMB et le Grand Raid de La Réunion.



La famille, une des clés de sa réussite.



Avec Céline, sa femme, en haut du Kilimanjaro



## SES POINTS FORTS & SES POINTS FAIBLES

**SES POINTS FORTS :** « *Ma volonté... Et aussi une certaine rigueur dans ma préparation.* » Bien sûr, il y a des périodes où il est difficile pour Julien de réaliser les séances programmées, à cause de son travail ou de la météo. « *La plupart du temps, en mettant le réveil plus tôt, j'arrive presque toujours à m'organiser pour bien m'entraîner.* »


**SES POINTS FAIBLES :** une certaine difficulté à maintenir la balance dans le vert ! « *J'aime trop les bonnes choses !* » avoue Julien. Son poids varie entre 67 et 72 kg pour 1,75 m. Cela dit, ses plaisirs gourmands sont finalement assez simples : « *Des pommes et un bon pain bien frais !* » En règle générale, il mange de tout, mais il essaie de privilégier une alimentation riche en fruits et légumes. « *Ma femme ? Céline cuisine un peu, mais, la plupart du temps, c'est moi qui suis derrière les fourneaux !* » termine-t-il.

je me souviens d'avoir pris un bon coup de chaud dans la vallée d'Aoste. Sinon, c'était plutôt sympa comme « balade ».

J'ai arrêté le vélo en compétition tout simplement à cause d'une certaine lassitude. En trail running, pour l'instant, les projets débordent et il me faudra pas mal de temps pour arriver au bout !

Le sport a toujours fait partie de ma vie. Ma famille y est habituée et il n'y a aucun problème. Je l'emmène souvent avec moi sur mes différentes courses. C'est aussi pour nous l'occasion de découvrir de nouvelles régions. Par exemple, d'avoir pu partager ma course à La Réunion a vraiment rendu ce séjour inoubliable. Ma femme et ma fille cadette étaient en effet là pour me soutenir à certains points de la course. Jour et nuit ! Je les en remercie, car cela m'a vraiment aidé à gagner. Si elles ne peuvent pas venir, je peux très facilement décider de ne pas faire telle ou telle course !

J'ai vécu avec beaucoup d'émotions les J.O. de Vancouver en 2010, et particulièrement avec la médaille d'or en biathlon de Vincent Jay, dans l'épreuve du sprint sur 10 kilomètres, qu'il a remporté à la surprise générale, notamment grâce à un tir parfait. Ce fut un grand moment de sport pour moi.

L'essor du trail running est une très bonne chose ! Cependant, cette discipline suivant la même courbe de progression que le VTT il y a quelques années, il faut penser à appliquer des règles claires. Les organisateurs de l'UTMB le font par exemple. Mettre en place des chartes ou des contrôles, c'est important à mon avis... 



## Ses victoires & ses défaites

Ma plus belle victoire, c'est indéniablement La Diagonale des fous ! Je ne l'avais pas très bien vécue en 2008 et j'y allais en 2009 vraiment sans pression. J'ai eu de superbes sensations pendant toute la course, c'était le pied. J'ai pu apprécier la course de bout en bout. On rêve tous de retrouver ce genre de sensations lorsque l'on fait du trail.

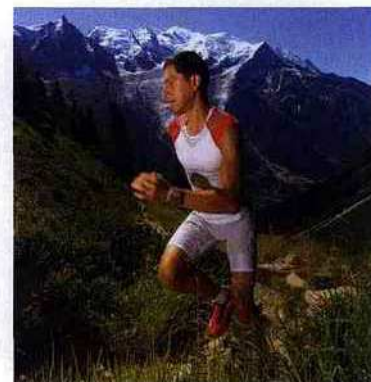
Ma plus grosse déception, c'est mon abandon à l'UTMB en 2009. J'étais à bout de force. Suite à un début de course difficile, j'ai pris froid. Dès Saint-Gervais (kilomètre 21), j'ai eu des problèmes intestinaux et la météo difficile a fini de m'achever dans le grand col Ferret (kilomètre 100). J'ai pourtant insisté en me ravitaillant bien jusqu'à La Fouly (kilomètre 108), puis à Champex (kilomètre 123), mais, à Trient (kilomètre 139), je n'avais vraiment plus d'énergie. Dommage... Il ne restait que 27 kilomètres pour revenir à Chamonix !



Chez lui, dans sa région, autour du lac d'Annecy.



Diagonale des fous, île de la Réunion, 2009.



## SON PLANNING 2011

Je commencerai par le trail Ubaye Salomon (Trail blanc et manche du Challenge Salomon). J'irai ensuite sur le Ventoux, puis sur le parcours technique de Tiranges, de notre ami Guillaume Millet. Le printemps se terminera à l'Annecime. Ensuite, normalement, j'irai à la Hardrock, aux États-Unis, en juillet. Un 100 miles mythique et difficile, avec du relief, ce qui est plutôt rare là-bas. En septembre, je ferai aussi la Transalpine, une course à étapes de 8 jours pour être en forme pour La Réunion. La Diagonale des fous, je vais y retourner avec un plaisir immense !

## Son équipement

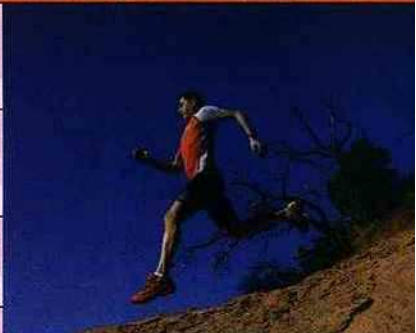
Les chaussures de Julien sont des Salomon S Lab 3 : « *Elles m'apportent vraiment ce que je recherche : maintien, stabilité et accroche.* »


Côté nutrition, l'athlète est aussi sous contrat avec une marque bretonne nommée Effinov ([www.effinov-nutrition.fr](http://www.effinov-nutrition.fr)).

« *Généralement, je porte une ceinture porte-bidon jusqu'au 25<sup>e</sup> ou 30<sup>e</sup> kilomètre. Après, je lâche tout pour finir en sprint !* » [rires] Quand les distances sont plus longues, Julien met des bouteilles à l'avant de son sac à dos. « *Je profite pleinement de l'expertise de la R & D (Recherche et Développement) de Salomon, dans laquelle je m'investis d'ailleurs à deux niveaux : le test et le retour sur des produits en cours de développement.* » Cette seconde partie consiste à mettre au point et à faire évoluer des produits afin qu'ils répondent au mieux à ses besoins personnels sur des courses spécifiques, comme celle de la Réunion par exemple.



VOICI UN EXEMPLE DE SES PLANS D'ENTRAÎNEMENT POUR 2 SEMAINES DE PRÉPARATION SPÉCIFIQUE À UNE COMPÉTITION.

LUNDI	Capacités aérobies	- 40 min à 4'30/4'35 au km - 10 min à 4'10/4'15 au km - 3 x 3000 m à 3'30/3'35 au km, avec 1 min de repos entre chaque - FR : 5 min	
MARDI	Vélo	À faire sur terrain vallonné pendant 1 h 30 à 65/70 % de la PMA	
MERCREDI	VMA	- 45 min à 4'30/4'35 - LD : séries de sprints selon la forme / Travail en côtes 14 x 30 s à 100 % de la PMA - FR : 10 min	
JEUDI	Vélo	À faire sur terrain vallonné, pendant 3 h 00, à 65/70 % de la PMA	
VENDREDI	Sortie longue	À faire en pleine nature sur terrain vallonné, pendant 3 h, à 65 % de la PMA	
SAMEDI	Vélo	À faire sur terrain vallonné pendant 4 h 30, à 65/70 % de la PMA	
DIMANCHE	Repos		

LUNDI	Capacités aérobies	- 40 min à 4'30/4'35 au km - 10 min à 4'10/4'15 au km - Travail en côtes : 2 x 12 min. Repos : 1' 30". (1 <sup>re</sup> côte avec une FC comprise entre 160 et 173 et la 2 <sup>e</sup> avec une FC entre 166 et 176)	
MARDI	Vélo	À faire sur terrain vallonné pendant 1 h 30, à 65/70 % de la PMA	
MERCREDI	Fartlek sur terrain plat	- 30 min à 4'30/4'35 au km / 10 min à 4'10/4'15 au km - 3 x 12 min à 3'45/3'50 au km. Repos : 1' 30" en trottinant entre les séries. - 10 min à 4'10/4'15 au km - FR : 5 min	
JEUDI	Vélo	À faire sur terrain vallonné, pendant 3 h 00, à 65/70 % de la PMA	
VENDREDI	Sortie longue	À faire en pleine nature, sur terrain vallonné. Durée : 3 h 00, à 65 % de la PMA	
SAMEDI	Vélo	À faire sur terrain vallonné pendant 4 h 30, à 65/70 % de la PMA	
DIMANCHE	Repos		

FR = Footing de récupération / PMA = Puissance maximal aérobie / LD = Ligne droite / FC = Fréquence cardiaque / VMA = Vitesse maximale aérobie. C'est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint la VO<sub>2</sub> max.

À l'entraînement comme en course, Julien est toujours de bonne humeur. Il faut dire qu'il gagne souvent.