

Julien Chorier Vive la montagne !



NOUS L'AVONS RENCONTRÉ AU RETOUR DU MONT VENTOUX, APRÈS DES HEURES DE SOUFFRANCE AVEC UN FROID QUE BEAUCOUP N'OUBLIERONT PAS. JULIEN CHORIER EST L'UN DES « GRANDS » DU TRAIL D'AUJOURD'HUI, VAINQUEUR DU GRAND RAID DE LA RÉUNION EN 2009 ET HABITUÉ DES TOP 5 À L'UTMB. LE SOLIDE TITULAIRE DU TEAM SALOMON VA VIVRE UNE SAISON 2011 DÉPAYSANTE, ET NOUS LIVRE UN DE SES SECRETS DE PRÉPARATION DE L'ÉTÉ : S'ENTRAÎNER « HAUT » À VAL THORENS ! ÉCOUTEZ-LE...

Propos recueillis par Serge Moro. Photos DR et J. Clatot.



L'intérêt majeur de Val Thorens, c'est d'abord de pouvoir être logé à plus de 2300m d'altitude. C'est un gros avantage dans une préparation de trail.

« **M**on début de saison a été un peu difficile ! Et ce du fait de ma pause hivernale, nécessaire après la Transmartinique où j'ai beaucoup souffert. J'ai repris réellement un entraînement suivi en janvier et j'étais complètement hors de forme aux Régionaux de cross. Que c'est dur le cross ! Ma phase ascendante a commencé avec le Trail Ubaye Salomon où j'ai passé grâce à l'équipe d'organisation, animée par Aimé Arnaud, un super week-end avec les autres coureurs du team. Sur le Trail du Ventoux, les conditions étaient dantesques

! C'était vraiment costaud au niveau météo, et comme j'étais encore un peu lourd, j'ai été décroché dans la montée. Ensuite, les écarts étant creusés, j'ai fait une descente correcte, mais je suis resté à la même place. Il y avait un sacré beau plateau, c'était intéressant. Pour cette saison 2011, mes quatre principaux objectifs sont l'Annecime fin mai, la Hardrock aux Etats-Unis début juillet, et la Transalpine en septembre, ce qui me constituera un gros volume d'entraînement pour l'objectif de fin de saison, le Grand Raid de la Réunion. Depuis que je me suis mis à la course à pied, mes pas m'ont toujours mené fin



PRENEZ DE LA HAUTEUR À VAL THORENS !

A 2300m d'altitude, située au cœur d'un cirque dominé par rien moins que six glaciers, Val Thorens est la plus haute station de montagne en Europe. Pour les trailers, le plus à Val Thorens, c'est que la station est semi piétonne : la réglementation de la circulation et l'obligation de se garer sur les parkings extérieurs assurent aux résidents, un niveau de confort et de sécurité qui témoignent des efforts déployés localement pour le respect de l'environnement. Et pour ceux qui viennent en famille, Val Thorens est une station labellisée « Famille Plus Montagne ». Côté sport, c'est aussi un centre sportif couvert situé au centre de la station avec sur plus de 7 500m², des activités sportives diverses, de remise en forme, de bien-être et de détente ; un Espace Aquacub avec 2 piscines dont 1 bassin balnéo, spa, jacuzzis, hammam, sauna, espace relaxation... Et un fun park de plus de 600m² occupés de trampolines, châteaux gonflables, piscines à boules, modules enfants.

août à Chamonix... Cette année j'ai eu envie de faire un petit break de l'UTMB, même si je suis sûr que fin août j'aurai un vrai pincement au cœur !

Depuis le début de l'année, j'ai changé d'entreprise !

Je travaille comme ingénieur à temps partiel chez CAP ERP, bureau d'études spécialisé en sécurité, accessibilité et environnement des bâtiments, ce qui me libère du temps pour m'entraîner, d'autant plus que j'ai beaucoup moins de temps de trajet pour m'y rendre. J'ai au moins une journée par semaine où je ne vais pas travailler, ce qui me permet de prendre le temps de m'entraîner. C'est un vrai plus ! Comme l'habitude que j'ai désormais de partir courir à Val Thorens, suite à un trail que j'avais gagné et qui passait juste à côté du domicile d'un des acteurs important de cette station, Thierry Suchet. Il offrait à cette occasion un séjour dans les 3 Vallées, j'y suis allé, et nous avons fait connaissance. Depuis j'y retourne régulièrement. L'intérêt majeur de Val Thorens, c'est d'abord de pouvoir être logé à plus de 2300m d'altitude. C'est un gros avantage dans une préparation de trail. De plus, on peut rapidement s'évader

de la station et des pistes de ski, pour se retrouver dans des domaines assez sauvages montant à plus de 3000m d'altitude sur des sentiers abordables par tous. J'y retourne donc chaque année au printemps et en été, pour me préparer en altitude. C'est difficile de quantifier les effets de l'altitude sur l'organisme, mais beaucoup de travaux ont montré que s'y entraîner est très bénéfique, et quasiment indispensable si on prépare un trail passant en haute montagne. Il faut cependant être prudent, afin qu'un stage en altitude ne devienne pas plus fatiguant que profitable. Il faut déjà y passer suffisamment de temps, si on reste moins de 6 jours, on a plus de chance de se fatiguer que d'avoir un réel bienfait directement derrière. Après sur du long terme, pour faire un entraînement à la montagne, une semaine c'est déjà très bien.

Un spot que j'adore, c'est la remontée de la vallée du lac du Lou !

Après cette remontée, c'est super de faire toute la boucle et de rentrer par la Pointe de la Masse à plus de 2800m d'altitude. C'est vraiment un tour magnifique avec plus de 1000m de dénivelé, et dont une grande partie se situe en monotraces dans des paysages encore sauvages. Cette année, début août, comme mon entreprise a pas mal de clients sur Val Thorens, on va créer un événement sur un aller-retour chronométré vers un sommet, pour établir un record. L'an dernier, on l'a fait vers la Pointe de la Masse avec un départ et une arrivée aux Ménuires. Cette année, cela va être le même principe mais en partant de Val Thorens et allant tourner sur la Cime de Caron à presque 3200m. J'établirai un temps de référence qui sera affiché à l'Office du Tourisme, et qui permettra ensuite à d'autres personnes de s'y affronter en ayant un repère. Sur une semaine d'entraînement à Val Thorens, je maintiens quasiment mon entraînement comme en plaine, car aux Ménuires, il y a le domaine de ski de fond au plan d'eau, qui permet de faire du fractionné sur terrain plat. Forcément, quand je suis en montagne, j'ai tendance à faire un peu plus de dénivelé que quand je suis chez moi, mais je garde tout de même des séances sur le plat. »

LE BON PLAN ACCUEIL D'ESPRIT TRAIL

Thierry Suchet, le partenaire hôteur de Julien Chorier, anime « 3 vallées Immobilier » qui gère 350 logements de vacances, du studio au chalet grand standing, réparés sur les 3 stations des Ménuires, Val Thorens, et Saint Martin de Belleville, au cœur du plus grand domaine skiable du monde : les 3 Vallées. Bien plus qu'une agence immobilière, son objectif est avant tout de vous permettre d'accéder aux vacances que vous souhaitez avec une large palette de services clients adaptés à vos besoins particuliers (linge de lit, paniers repas, ménage, horaires d'accueil adaptés...). Vous pouvez effectuer votre réservation directement sur le site www.3valleesimmobilier.com ou bien demander des renseignements supplémentaires par téléphone au 04 79 01 17 95.

LA BIO SPORTIVE DE JULIEN CHORIER : SES PRINCIPAUX RÉSULTATS :

En 2010

Vainqueur du Trail de l'Ardéchois (mai, 57km - 2450m D+)
Vainqueur de l'Andorra Ultra Trail Vallnord (juin, 112km - 9700m D+)
4^e de l'UTMB (août, 95km - 5000m D+)
2^e de la Transmartinique (décembre, 140km - 6000m D+)

En 2009

Vainqueur des Drayes blanches dans le Vercors (février)
2^e au Trail du Ventoux (mars)
3^e au Trail de l'Ardéchois (mai)
Vainqueur des Drayes du Vercors (juin)
6^e Merrell SkyRace à Serre-Chevalier (juillet)
Vainqueur du Grand Raid de la Réunion (octobre, 150km - 9000m D+)

En 2008 et 2007

3^e de l'UTMB (Août 2008)
Vainqueur de la CCC Courmayeur - Champex - Chamonix (août 2007)

Avant 2006

Cycliste de niveau National licencié à Chambéry Cyclisme Compétition.
Champion Rhône Alpes sur route en 2004.
1^e étape du Tour de la Drôme 2004.
Vainqueur de nombreuses courses régionales et cyclosporives (La Préalpes - Coironnaise - la Laurent Jalabert - Vaujany - Etapes Beaujolaise - 3 Cols - Ventoux Beaume de Venise...)

