

2014 Thibaut Baronian poursuit sa progression !

Portrait

Posté par : DUBOST

Publié le : 18/11/2014 9:47:16

2014 Thibaut Baronian poursuit sa progression

Après Michel Lanne c'est au tour de Thibaut Baronian d'évoquer sa saison trail 2014. Il parle aussi de son implication dans l'association Ensemble au sommet et de son emploi du temps dans les prochaines semaines.

Thibaut Baronian, team Salomon, a débuté sa saison le 11 janvier par une victoire sur le 17 km de l'Oxyrace-Trail Blanc Jurassien avant de prendre le 19 février la 3^{ème} place du 22 km du Snow trail Ubaye Salomon. Le 2 mars, il gagne le 17 km du trail des Monts du Gy et abandonne le 16 mars sur le 46 km Ergysport trail du Ventoux, suite à une panne d'énergie au km 32. Le 3 avril, 4^{ème} place au 36 km du Lyon Urban trail suivie de 2 nouvelles victoires : l'une le 4 mai aux Wings for Life World Run et l'autre le 15 juin à la Verticale du M^{le}. Le 29 juin, hypothermie sur le Marathon du Mont-Blanc. 10 août, 15^{ème} position au 31 km de Sierre Zinal et 14 septembre, première place ex aequo avec Fabien Nabias sur le 48 km du Serre Che Trail Salomon. 20 septembre, il signe le deuxième chrono course à pied du Red Bull Élément. Le 26 octobre, à bout de force, il s'arrête au km 42 du Grand Trail des Templiers.

Trois résultats principaux
« En numéro un je choisis les Wings for life qui resteront gravés dans ma mémoire. Ma première grosse victoire sur route. Elle me laisse de merveilleux souvenirs avec la joie de découvrir une nouvelle course dans un cadre breton exceptionnel avec un public chaleureux sur le bord de la route. On a été accueilli comme des rois ! Je classe en deuxième position une autre première victoire, mais cette fois-ci en skyrunning, que j'ai partagé avec mon pote Fabien sur le Serre Che Trail Salomon. Un trail bien organisé sur fond de paysages magnifiques. Suit, malgré des sensations physiques moyennes, Sierre Zinal, une très belle épreuve d'endurance qui m'a permis d'évoluer avec les meilleurs coureurs mondiaux de montagne. »

Moments plus difficiles et bilan saison
« Il y en a malheureusement trop cette année avec mes deux abandons sur le Ventoux et les Templiers, ainsi que mon hypothermie lors du Marathon du Mont-Blanc, où la forme était pourtant bien présente. J'ai fait des erreurs sur certaines courses qui me serviront pour l'avenir. J'ai été irrégulier cette année et je pense avoir manqué un peu de foncier. Avec mon entraîneur Christophe Malard on va corriger le tir en 2015, j'en suis persuadé ! J'ai en revanche gagné beaucoup sur ma foulée et ma vitesse de course à plat, chose qui me manquait énormément. Il faudra confirmer cela encore cet hiver, mais ce sont de beaux progrès. Ma vitesse ascensionnelle s'est encore améliorée, sans faire un gros travail dessus, c'est chouette aussi ! Je dois encore travailler ma vitesse en descente ainsi que mon foncier. Avec tout ça et une bonne gestion de course,

j'espère être plus régulier et confirmer mes acquis en 2015 ! »

Ensemble au Sommet

Je suis membre actif depuis déjà 5 ans d'Ensemble au Sommet, affilié à l'association Vaincre la Mucoviscidose. J'ai fini mes études de kiné par un travail sur la mucoviscidose. Lorsque j'ai débuté en trail j'ai eu envie de poursuivre mon implication avec Laurent et Ensemble au Sommet. On court pour l'association, on met à profit notre visibilité. La course à pied est un très bon support pour faire connaître cette maladie, et tout ce qui va autour. Nous avons monté avec Paul, un ami et patient, un projet pour réaliser son rêve : courir le Marathon de Paris. Le rêve est double puisque nous avons bouclé deux fois la course, ces deux dernières années, en améliorant même notre chrono de 20 minutes en 2014. C'est juste incroyable. Paul est un exemple pour tous les jeunes et moins jeunes atteints de la muco. Je suis fier de ce qu'il a fait. En mai, nous avons couru aussi la Maxi Race avec deux équipes Ensemble au Sommet. Avec la mienne nous remportons la course en équipe de 4. L'autre était composée de deux coureurs sains et de deux coureurs malades : Paul et Emmanuel, qui ne disposent que de la moitié de leur capacité pulmonaire. C'était grandiose, avec une arrivée magique, les deux équipes réunies. Encore un combat de gagnés. D'autres projets sont en cours pour 2015, sûrement plus alpins, pour continuer à montrer l'exemple et à sensibiliser le grand public. Si l'envie vous prend de courir avec nous, pour ces malades qui se battent tous les jours pour respirer, n'hésitez pas à nous rejoindre ! »

Fin d'année 2014

Elle sera plutôt tranquille côté trail, avec une bonne coupure jusqu'à fin novembre, puis une reprise courant décembre sur les cross/corridas afin de travailler la vitesse. Je prendrai le départ de la corrida de Besançon le 28 décembre. Je vais aussi changer un peu d'air en reprenant mon rôle de kiné de l'équipe de France de ski de fond. C'est vraiment un plus pour moi de côtoyer ses athlètes et de les suivre dans leur préparation et compétitions. J'apprends beaucoup à leur côté et j'essaie de leur apporter mon expérience à la fois de sportif et de kiné. J'aime mon métier et le ski, c'est un réel plaisir d'être avec eux. Je partirai début décembre sur les premières coupes du Monde en Norvège, puis sur le Tour de ski du 1 au 11 janvier et je serai aussi certainement à leur côté pour leur stage de préparation aux mondiaux courant février. »

Contact : <http://www.ensembleausommet.fr/>

Crédit photos Damien Rosso www.droz-photo.com

2014 Thibaut Baronian poursuit sa progression !

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11043>



Â