

Zoom sur le team Salomon 2012 : Thomas Lorblanchet

Après course

Post  par : DUBOST

Publié le : 8/2/2012 10:47:55

Après Julien Chorier et François D'Haene, c'est au tour de **Thomas Lorblanchet** de nous aider   mieux le connaître. Thomas Lorblanchet, team Salomon, est n  le 26 mai 1980   Clermont-Ferrand. Il réside toujours dans cette ville où il est kiné/ostéo libéral.

 

Ton palmarès   ?

2011

2  me Templiers

2  me trail du Ventoux

 

2010 vainqueur

Trail des Templiers

trail des citadelles

Trans Aubrac

Oxygène Challenge

Aravis trail

Ultra trail Sancy

 

2009 vainqueur

champion du monde de trail

2  Swiss Alpine Marathon

L'ArdÃ©chois

Â

Tes sports hors trail pratiquÃ©s avant et aujourd'huiÂ ?

J'ai toujours Ã©tÃ© trÃ¨s sportif. Mes deux parents sont professeurs d'EPS et nous ont inculquÃ© trÃ¨s tÃ´t Ã ma sÅœur et moi les valeurs vÃ©hiculÃ©es par une pratique sportive. J'ai commencÃ© par la natation puis par la suite la course Ã pied avec le cross notamment. Au lycÃ©e, j'ai intÃ©grÃ© un sport Ã©tude athlÃ©tisme. ParallÃ©lement, je pratiquais le triathlon. J'ai d'ailleurs Ã©tÃ© en Ã©quipe de France junior et espoir. Actuellement je fais du vÃ©lo de route et du ski de fond autour de chez moi quand les conditions le permettent.

Â

Tes dÃ©buts en trail et raisons de ce choixÂ ?

Le trail correspondait mieux Ã ma vision de l'effort physique et Ã©tait beaucoup plus compatible avec ma profession. J'aime le fait que le trail se pratique en pleine nature avec cette composante de dÃ©fi personnel face aux Ã©lÃ©ments. Mon premier trail, a Ã©tÃ© la Sancy-Puy de DÃ©me en 2001, Ã deux pas de la maison. J'adore pouvoir dÃ©couvrir de nouveaux paysages Ã l'entraÃªnement ou en compÃ©tition. Mais si je mets un dossard, j'ai du mal Ã ne me focaliser que sur l'aspect dÃ©couverte et touristiqueÂ !

Â

En trail, tu prÃ©fÃ©res quels distance et terrainsÂ ?

Ma prÃ©fÃ©rence va vers les Ã©preuves d'au minimum 50 km et en terrain typÃ© plutÃ´t montagne. J'affectionne les longues distances et je trouve dans les terrains montagneux tous les Ã©lÃ©ments qui m'ont fait venir au trail running, Ã savoir l'aspect technique des sentiers et le fait de gravir des montagnes. Pour l'heure ma distance de prÃ©dilection est le 50 miles, mais je fais et ferai tout ce qui est mon possible pour devenir un 100 miler. Mes sentiers prÃ©fÃ©rÃ©s sont ceux qui alternent des portions avec des passages en single, secs, rocailloux, puis des passages plus roulants.

Â

Ton Ã©tat d'esprit avant et au dÃ©part d'une courseÂ ?

Â

J'accorde plus d'importance Ã la prÃ©paration d'une course qu'Ã la course en elle mÃªme. Lorsque je vais sur une course, j'aime me sentir bien prÃ©parÃ©, prÃªt Ã pouvoir m'adapter Ã tous types de scÃ©narios. Si je me sens en forme et bien entraÃªnÃ©, je ne redoute pas grand chose. Mais avec les annÃ©es, je crains la blessure qui m'empÃªchera de pouvoir Ãªtre Ã 100% jusqu'au bout.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Bonne questionâ€¦ mais je dirais que je suis quelqu'un de volontaire, un peu trop parfois, organisÃ© et

généreux. J'ai un peu tendance   m'investir dans beaucoup et peut-être trop de projets, ce qui me joue des tours  mais je me soigne  !

 

Ton plus beau chemin couru, tes joies et d ceptions  ?

Le plus beau chemin se situe en balcon sud   Chamonix ou sur les hauteurs de Veyrier du Lac avec un hélico au dessus et un UTMBiste   J + 1. Mon meilleur souvenir reste ma première victoire sur la course des Templiers en 2007 et ma plus grande joie est de pouvoir m'épanouir en trail et de continuer   vivre ma passion au sein de ma famille. Grande déception lors de mon abandon   la CCC en 2009 et mes blessures récurrentes en 2011 qui m'ont contraint   de nombreux forfaits. Je gère un échec en fonction du contexte et de mon investissement personnel pour arriver au résultat. Si j'estime  tre passé   côté, je suis d  su. Je m'efforce tout de même de rebondir en cherchant l'élément positif car on apprend davantage de ses échecs que de ses réussites.

 

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course préférée et rêve de record  ?

Cela fait maintenant plus de 10 ans que j'évolue dans le microcosme du trail running et ce ne sont pas les rencontres qui manquent. Mais je me souviendrai d'une discussion avec un tout jeune espagnol, encore inconnu, lors d'un des premiers Advanced Week Salomon qui voulait courir le tour du mont Blanc avec un simple bidon !

Ma course préférée reste les Templiers. C'est elle qui m'a fait venir au trail et qui présente un des plus gros plateau sportif en France dans ce type de format. A l'heure actuelle et avant que naissent de nouveaux projets j'aimerais participer   l'UTMB, la Diagonale des Fous. Je rêve aussi   une traversée du Massif Central en non stop et en auto-suffisance.

 

Ton bilan 2011  ?

J'avais deux objectifs prioritaires  : les championnats du monde IAU en Irlande et l'UTMB. Je ne peux pas être satisfait de cette saison dans la mesure o   je n'ai pas pu y participer en raison de gros soucis physiques.

 

Ton calendrier 2012  ?

Mon programme devrait être le suivant  : 25 mars, Verticausse, 12 mai, Transvulcania, 19 mai Zegama, 27 mai, trail du Colorado, 4 juillet, 4 trails Germany, 15 juillet, Ice Trail Tarentaise, 28 juillet, SpeedGoat, 18 août, Leadville 100 miles, 6 octobre, Cavals Del Vent et 28 octobre Templiers.

 

Tes données physiologiques  ?

1,79 m, 67 kg, FCB / FCM : 40 / 187, VO2 max : 73.

À

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivation ?

Je m'entraîne tous les jours en jonglant avec mes contraintes familiales (mariage, deux enfants en bas âge) et professionnelles. Mais cette année, j'ai fini ma maison et je vais avoir plus de temps pour mieux me préparer et pouvoir partir en montagne. Je privilégie en semaine plutôt des sorties type qualitatif et plus volumineuses et montagneuses le week-end. Rien ne remplace les sorties spécifiques. J'ai appris au cours de ma formation professionnelle que tout système neuro-musculaire se renforce uniquement dans des domaines qu'il a l'habitude de faire fonctionner, type de sollicitations et mode d'exercice. En d'autres termes pour être bon en montagne, il faut faire des kilomètres en milieu montagneux !

J'aime m'entraîner seul mais aussi pouvoir partager les longues sorties avec des copains. J'échange énormément et depuis l'an passé, je me suis rapproché de personnes plus compétentes que moi dans la planification. De plus cela me permet d'avoir en quelque sorte des gardes fous pour éviter les blessures. Je reste motivé en me fixant des objectifs et en construisant autour de moi un cadre familial qui m'appuie, me soutient et me motive quand il y a des baisses de moral.

À

Ta diététique ?

Même si cela reste une des composantes de la réussite, il est illusoire de croire qu'il existe une diététique miracle qui changera un âne en cheval de course. Je suis un peu adepte du principe de la chrono-nutrition pour ce qui est de mon alimentation hors course. C'est un concept que je trouve intéressant et qui repose sur des bases physiologiques simples et objectivables. En mode course, j'adopte des règles plus ou moins simples à savoir en gros 500 ml d'eau par heure en moyenne et 1g de glucide par heure et par kg. En ultra, je pars en plus avec une « part d'improvisation » et d'envie culinaire.

À

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matériel utilisé ?

Salomon est pour moi la marque technique montagne par excellence. C'est une marque innovante qui depuis toujours donne le ton à la discipline. Mon produit préféré est le skin Bag. Il regroupe tout le savoir faire Salomon. Innovations, légèreté, il est calqué sur les besoins du trail.

Le matériel le plus important est pour moi la chaussure XT Wings S-LAB. J'ai couru mes premiers trails avec une bonne vieille paire de XA Pro 3D. Quand la Wings fut créée, c'était pour moi une véritable révolution et c'est à ce moment là que le trail running a pris un virage sans précédent. Ma priorité dans le matériel reste la technique. En milieu hostile tel que peut l'être la montagne, rien ne remplacera un produit bien conçu.

Pouvoir bénéficier du programme S-LAB est une grande chance. C'est l'assurance de se présenter sur une ligne de départ avec l'ensemble des produits sur mesure et conçus à 100% pour les besoins spécifiques de sa course.

À

Ton regard sur l'essor du trail, son organisation ?

L'essor des trails est la suite sportive logique d'une tendance sociale : un retour vers la nature et une prise de conscience sur l'environnement. Il y a, à l'heure actuelle, beaucoup trop de courses en France. Je pense que l'on va arriver à une autorégulation dans les prochaines années. Malheureusement, il est clair que toutes les petites courses qui survivaient jusque-là disparaîtront et les plus importantes le deviendront encore plus. Je pense que vont se développer les courses avec une identité forte et un petit plus qui les distingue par rapport aux autres : le parcours, ou le plateau de coureurs, l'organisation, ou d'autres critères. L'organisation du trail doit évoluer. Tous les acteurs du trail y gagneraient en lisibilité et crédibilité par rapport aux autres disciplines. Le trail représente à l'heure actuelle, un fort attrait. L'originalité de cette discipline est le fait qu'elle joue sur plusieurs tableaux. Et c'est cette complémentarité qui fait que cette discipline est en plein essor. Il est donc illusoire de croire qu'une fédération quelconque puisse régenter le trail sous prétexte qu'elle a une légitimité dans une des facettes.

À

Le trail running discipline olympique ?

Je n'aimerais pas du tout. Je viens du triathlon. J'ai vu ce qu'a engendré le fait que cette discipline devienne olympique, en créant une pratique à deux vitesses, en scindant l'élite de la masse et en aseptisant au maximum les épreuves. Je pense que pour devenir discipline olympique, le trail perdrait toute originalité et son essence même.

À

Les primes de courses, la professionnalisation ?

A ce jour, une victoire sur une épreuve majeure en trail nécessite des concessions professionnelles et familiales. Il est donc normal et tout à fait compréhensible que les meilleurs puissent s'y retrouver. J'ai la chance de pouvoir aller faire des courses à l'étranger et par conséquent me rendre compte que les Français ont un réel tabou avec l'argent !

À

Tes conseils à un trailer, message à faire passer ?

Mettre le trail au service de sa vie et non l'inverse, comme j'ai de plus en plus tendance à le voir autour de moi et dans ma pratique professionnelle.

À

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

J'accorde du temps à mes filles, ma famille et à mes amis. Je m'occupe de ma maison et des milliards de petits trucs que je n'ai pas le temps de faire. J'ai aussi une petite tendance à la geek attitude avec un brin d'apple addict. Quand j'ai le temps, j'aime aussi bricoler chez moi. Il m'arrive souvent de courir avec de la musique. Un Ipod, une playlist radio FG et c'est parti pour quelques heures !

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Je n'ai pas vraiment de modèle Ã proprement parler. J'aime m'inspirer de tendances, ou du savoir faire de certains. Maintenant, il est clair qu'un coureur comme Kilian peut Ãtre pour moi une grande source d'inspiration dans le domaine du trail. Mais je l'admire surtout dans sa polyvalence, sa capacitÃ gÃrer la pression et dans son approche hyper pro de la discipline.

Tous sports confondus Roger Federer m'impressionne. C'est la classe. Je l'aime beaucoup dans son approche mentale. Pour lui le tennis est un terrain de recherche permanent, et c'est pour Ãsa qu'il est au sommet depuis si longtemps. Les annÃes passent et il reste le meilleur, c'est pour moi la marque des grands.

Â

Et si tu Ãtais une montagne et cheminÂ ?

Je serais la butte de mon jardin et la derniÃre ligne droite d'une course aboutie avec mes filles de chaque cÃtÃ.

Â

Autres partenaires en dehors de SalomonÂ ?

J'ai un partenaire nutrition qui me suit depuis maintenant 4 ansÂ : Scientec Nutrition et un partenaire technique Ezy Shoes, adaptation de systÃme anti dÃrapant sur neige et glace.

Â

Merci Ã Thomas Lorblanchet, Jean-Michel Faure-Vincent et Robert Goin (photos)

