

**Zoom sur le team Salomon 2012 : Thibaut Baronian Team Espoir**

**AprÃ©s course**

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ© le : 22/2/2012 8:50:49

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. Thibaut Baronian nÃ© le 12 janvier 1989 Ã Ambilly, fait partie du quatuor team espoir. Il est en derniÃ¨re annÃ©e d'Ã©tude de kinÃ© Ã BesanÃ§on.

**Â**

Ton palmarÃ©s ?

**Â**

2012Â :

TroisiÃ¨me scratch 35 km Romeufontaine.

**Â**

2010Â :

Vainqueur

Scratch, 4 km, Verticale du Mole.

Espoir 20 km trail de la source du Doubs.

Espoir 42 km Maratrail Faverges.

**Â**

DeuxiÃ¨me

Scratch, 18 km RÃ©verot'trail.

Espoir 28 km trail des forts Grand BesanÃ§on.

**Â**

2011Â :

Vainqueur

Scratch, 4 km, Verticale du Mole avec nouveau record sur l'Épreuve.

Espoir 28 km trail des forts Grand Besançon.

Espoir, 18 km Raverot'trail.

Espoir, 42,195 km Marathon du Mont-Blanc.

Espoir, 63 km, Tour des Fiz.

Espoir 68 km, Saint-Élyon.

À

À

Tes sports hors trail pratiques avant et aujourd'hui ?

J'ai pratiqué le ski de fond en compétition pendant 10 ans. Licencié au Ski-Club Nordique du Pays Rochois, j'ai intégré le comité régional de ski du Mont Blanc, puis l'équipe de France de ski espoir. J'ai ensuite décidé de tout arrêter pour pouvoir me consacrer pleinement à mes études. J'ai aussi pratiqué durant deux ans le cyclisme sur route en compétition. Dès que j'en ai la possibilité, je continue l'hiver à faire du ski de fond et en été pas mal de vélo de route et un peu de badminton avec les potes.

À

Tes débuts en trail et raisons de ce choix ?

Lors des entraînements pour le ski, nous faisons beaucoup de course à pied, avec ou sans chrono, hors bitume et de marche en montagne. J'y prenais déjà beaucoup de plaisir. C'est pour cela que j'ai choisi de revenir à la course quand j'en ai eu l'occasion, après mon entrée à l'école de kiné. C'est un effort qui est finalement proche de celui du ski.

Premier trail en avril 2010 avec le 18 km du Raverot Trail à Pierrefontaine-les-Varans dans le Doubs. Je suis deuxième auscratch, une surprise !

Dans le trail j'apprécie la liberté du choix du terrain, du lieu, des coureurs qui t'accompagnent ou pas, le plaisir de pouvoir partager avec de nombreuses personnes la discipline. L'équilibre entre une part de solitude et une part de partage. On ne dépend de pas grand-chose, juste d'un short, d'un tee shirt et d'une paire de chaussures ! J'adore !

À

En trail, tu préfères quels distance et terrains ?

Â

Le kilomètre vertical ressemble normalement à l'effort du ski de fond, ce qui me convient plutôt bien, même si ce n'est pas la discipline que j'affectionne le plus. Je préfère la course de moyenne distance. Un effort ni trop long ni trop court, donc pas trop rapide. Il faut être à la fois endurant et véloce, n'écouter pas mal de changements de rythme, avec une gestion de course qui prend de l'importance et accessible à de nombreux coureurs. J'aime les bosses, et les parties techniques. Les conditions extrêmes, comme en ski, me réussissent bien aussi !

Â

Ton état d'esprit avant et au départ d'une course ?

Je suis un compétiteur, c'est sûr. Mais je ne me prends pas la tête ! Je recherche un peu tout quand je vais sur une course : me faire plaisir en courant, profiter et découvrir de nouveaux paysages, me régaler quoi ! Mais je ne cache pas que pour moi, le plaisir passe aussi par la performance. Je ne pense pas être stressé et renfermé à l'approche d'une course, mais plutôt relax, même si j'essaie de faire le « maximum » au maximum comme on dit dans le jargon !

Je ne redoute pas forcément une chose en particulier. J'aime les courses difficiles, j'aime souffrir, ça ne me fait pas peur !

Â

Tes points forts et faibles ?

Â

Je me sens le plus fort sur les parcours entre 30 et 50 km, type Maratrail. Je suis à l'aise sur les tracés « casse pattes », avec les bosses et des relances. J'adore la montagne ! Encore un peu de travail en descente ne me fera pas de mal. Je n'aime pas de trop le bitume !

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et découvertes ?

Â

J'ai passé de super moments sur toutes mes courses mais un encore plus intense à l'arrivée du Marathon du Mont Blanc, après avoir traversé mon plus beau chemin sur lequel j'ai couru : Le sommet de l'Aiguille des Posettes.

Même si je ne suis pas quelqu'un qui montre beaucoup sa joie, j'ai certainement marqué cette année par ma sélection Salomon.

Pas encore de grosse découverte en trail ! J'ai vécu ma plus grande souffrance cet été sur le GR20 lors de mon avant dernière étape avec 17 kg sur le dos, une chaleur à mourir, plus d'eau, une très longue solitude et la fatigue. J'ai rarement été dans cet état !

J'ai appris à relativiser un échec, repartir et rebondir ! Ce que j'ai toujours su faire sur les skis !

À

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prôfessionnelle et rève de record ?

À

J'ai plusieurs rencontres en tête, mais une petite pensée à mes potes du team Endurance Shop Besançon et notamment à Sébastien Jouanneau qui est un mec génial. Je n'ai pas beaucoup couru depuis mon début dans le trail, mais j'ai un petit faible cette année pour le Marathon du Mont Blanc. A long terme, je me verrais bien sur la Diagonale des Fous et l'UTMB ! Mais le chemin est encore long, il y a de bien belles courses avant !

À

Ton bilan 2011 ?

À

Une année test pour moi, au sein du team Endurance Shop Besançon. Pas d'obligation «à résultat» en début de saison. J'avais pour priorité de gagner en endurance, en puissance, acquérir de l'expérience, me faire plaisir. Au fil des mois j'ai revu mes objectifs à la hausse vu que ça marchait pas mal. Ma sélection team Salomon est devenue prioritaire tout en visant un résultat personnalisé sur chaque course : top 5, 10, 20€! Je suis entièrement satisfait de ma saison 2011. J'ai été en constante progression, j'ai pu courir sur tous les types de parcours, je me suis fait énormément plaisir et j'ai atteint mes objectifs sur chaque course.

À

Ton calendrier 2012 ?

À

Cette année, priorité à la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag. Il y a de super courses et de nombreuses qui me correspondent, avec pas mal de bosses. Remonter sur la boîte, comme j'ai pu le faire sur la première étape, serait une belle récompense !

Je vise en particulier le Marathon du Mont Blanc. Ma 8<sup>ème</sup> place de l'an dernier m'a vraiment fait prendre conscience que c'est sur ce type de parcours que je pouvais être fort. C'est une course qui attire beaucoup de monde, les places vont être chères encore une fois. Avec les potes du team et Christophe Malard notre coach, on préparera sûrement la course un week-end sur Barcelonnette.

À

Tes données physiologiques ?

1,75 m, 63 kg, FCB / FCM 45/203, VO2 max 90.

À

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivation ?

Je fais en moyenne 4 à 5 séances par semaine. Je suis encore étudiant cette année, du coup je m'organise différemment d'une semaine à l'autre, suivant mon programme, mon emploi du temps, les stages et les examens. Sans compter les séances statiques type musculation. D'après mon GPS je cours par an environ 2200 km, 250 heures et 80 000 m D+.

J'essaie de varier un maximum mon programme, en relation bien sûr avec les courses à venir. J'intègre quasi chaque semaine une séance longue et une séance de préparation physique générale (PPG). Le reste est composé d'intervalles training et de séances plus cool. Quand je rentre chez mes parents en Haute-Savoie, J'en profite pour faire plus de dénivelé.

Je pense qu'un coureur complet de trail running doit être capable de passer partout, par tous les temps, sur tous les types de terrains et de courses. Chaque intensité est bonne à travailler, suivant ce que l'on recherche, le stade et le niveau de préparation et les courses visées. J'effectue en début de saison un peu plus souvent des intervalles courts pour travailler la vitesse et des moyens-longs ensuite. Le tout essentiellement sur terrain souple.

Je suis quelqu'un d'assez solitaire et aime m'entraîner seul. Mais ça ne m'empêche pas de courir parfois avec quelques potes du team. La séance de PPG se fait avec mes copains du team Endurance Shop dans une super ambiance et je me régale aussi. J'apprécie beaucoup me retrouver entre athlètes pour des stages, comme on pouvait le faire avec le ski.

Je remercie Christophe Malard notre entraîneur du team espoir Salomon pour ce qu'il fait et fera pour nous ! C'est une véritable chance de l'avoir à nos côtés. Pour rester motivé, je pense aux courses qui arrivent. Tant que l'envie est là, la motivation suit. Mes résultats 2011 et la Romeufontaine m'ont boosté et j'ai hâte d'en découler à nouveau !

À

Ta diététique ?

J'essaie de faire attention, surtout en période de grosses charges d'entraînement et pendant la semaine d'avant course qui est déterminante je pense. Hors course, dans la vie de tous les jours, je mange le plus varié et équilibré possible, je ne suis pas compliqué. Je suis jeune et étudiant, ce n'est pas tous les jours facile de respecter au mieux les règles d'hygiène du parfait sportif. Je l'admets mais je fais de plus en plus attention !

À

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

À

J'ai toujours utilisé les produits Salomon en course à pied, je les trouve formidables. J'ai eu la chance d'être recruté au sein du team espoir, un vrai bonheur. Je suis heureux de pouvoir représenter la marque.

J'aime beaucoup les chaussures et les sacs S-LAB. Je recherche avant tout un bon compromis pour avoir un produit de course le plus efficace possible. En 2011 j'ai couru le plus souvent avec la S-LAB 4 SoftGround. Je

suis devenu fan aussi de la S-Lab Fellcross récemment sortie. J'ai également GO2 pour partenaire en organisation

Â

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

Â

Le trail est en plein boom c'est sûr ! Je pense que la discipline de belles années va vivre devant elle ! Il y a déjà de nombreuses courses très variées en France, je ne sais pas trop ce que l'on pourrait proposer de plus.

Côté organisation, le trail, c'est compliqué. La discipline n'est pas rattachée à la fédération d'athlétisme, de nombreuses marques ont leur challenge. Changer demande beaucoup de réflexion et de temps. Il serait peut-être bien de pouvoir par exemple désigner des champions régionaux, comme on peut le voir dans d'autres disciplines. J'espère que l'esprit des athlètes et du trail ne changera pas.

Â

Le trail running discipline olympique ?

Bien sûr, ça serait magnifique pour le trail ! Une opportunité pour que la discipline prenne de l'ampleur et soit encore plus médiatisée et reconnue du grand public. Toutes les fédérations et toutes les disciplines peuvent être présentes aux J.O.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Â

Dans quels sports médiatisés n'y a-t-il pas de prime ? Pourquoi le trail serait-il une exception ? Certes, l'esprit est très familial, convivial, mais dans d'autres sports de haut niveau aussi ! Je pense que si l'on veut que la discipline « monte » et soit médiatisée, on viendra à la professionnaliser. Pour moi le trail est un sport de haut niveau comme un autre. Je n'en connais guère d'autre il n'y a que des amateurs.

Â

Tes conseils à un trailer, message à faire passer ?

Fais-toi plaisir avant tout ! Conseil spécial pour mes colocataires « Bois de l'eau, mange du chèvre et garde la pêche » Merci à Yann Gabet, au team Endurance Shop Besançon et à tous ceux qui me supportent !

Â

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

J'aime me retrouver entre amis, Ã©couter de la musique, dÃ©lirer et danser ! On dit souvent que je suis intenable en cours et dans la colocation avec deux kinÃ©s. Nous passons beaucoup de temps ensemble, c'est super sympa. L'Ã©cole et la course Ã© pied me prennent une grande partie de mon temps.

En musique j'Ã©coute vraiment de tout ! Sauf peut-Ãªtre le mÃ©tal et hard rock. J'adore la musique franÃ§aise ; Balavoine, Goldman, Claude FranÃ§ois, Berger, France Gall et j'en passe. Sinon, en ce moment, j'ai un gros faible pour les Cowboys Fringants, et Doc GynÃ©co. SacrÃ© mÃ©lange et petite pensÃ©e  
«Ã©dicaceÃ©» pour LÃ©onie !

Ã©

Les champions que tu admires ?

Je trouve Kilian vraiment impressionnant ! Je n'ai pas vraiment d'idole mais en revanche beaucoup d'admiration pour Roger Federer, son humilitÃ©, son fair-play, sa simplicitÃ© et son jeu fabuleux.

Ã©

Aurais-tu aimÃ© Ãªtre champion dans un autre sport ?

Oui ! en ski de fond Ã©videmment !

Ã©

Si tu Ã©tais une montagne, tu serais ?

La Chaudanne ma colline d'entrainement prÃ©fÃ©rÃ©e de BesanÃ§on et le plateau des GliÃ©res lorsque je viens me ressourcer dans ma famille en Haute-Savoie

Ã©

Si tu Ã©tais un chemin, tu serais ?

Un petit chemin de terre, solitaire, en montagne, sur un plateau canadien, enclavÃ© dans une vallÃ©e sans fin !



Photo JMK Consult