

Teams Salomon 2014 : Thibaut Baronian les sentiers des trails après les pistes de fond

Portrait

Posté par : DUBOST

Publié le : 6/5/2014 21:22:01

Teams Salomon 2014 : Thibaut Baronian les sentiers des trails après les pistes de fond

Thibaut Baronian, team Salomon, 25 ans, 1,74 m, 62 kg, est né à Ambilly et réside à Besançon où il exerce son métier de kinésithérapeute. Licencié au ski club nordique du Pays Rochois et membre du comité régional Mont-Blanc pendant plusieurs années, il a également fait partie de l'équipe de France junior. L'hiver, il rechauffe également ses skis de fond et l'été il roule à vélo sur route et pratique aussi un peu le ski roues et le badminton.

Profitant d'un moment de récupération après sa course victorieuse en Bretagne, il nous invite à un tour d'horizon trail, entraînement et temps libre.

Découverte du trail

La course à pied faisait partie de ma préparation de skieur de fond et j'aimais déjà beaucoup courir à l'entraînement. Quand j'ai arrêté le ski pour mes études, c'est la seule chose que j'ai vraiment continué à faire au niveau sportif. Quand j'ai eu un peu plus de temps, j'ai découvert le trail à Besançon. J'apprécie le rapport qu'il offre avec la nature, sa simplicité, la liberté et le plaisir de partager avec les amis. Ma première course remonte à 2010 avec une deuxième place surprise sur le 18 km du Ravot trail, chez mon ami Sébastien, à Pierrefontaine-les-Varans. Mon meilleur souvenir à ce jour reste l'arrivée du marathon du Mont-Blanc 2012, avec la foule en délire comme sur le Tour de France.

Préférences

Je préfère les courses type marathail, plutôt montagnardes mais restant assez roulantes. Je pense être davantage fort sur des distances entre 40 et 50 km. J'apprécie les conditions un peu difficiles : pluie, boue... un peu comme quand les qualités de neige et la météo étaient difficiles sur les courses de ski. En revanche, j'ai du mal avec les grosses chaleurs. J'aime beaucoup courir à Besançon, sur le trail des Forts. La grande course des Templiers cette année a été aussi un grand moment avec les magnifiques Causses. Dans l'avenir j'aimerais aussi participer au marathon de Zegama à la Transvulcania et CCC.

Etat

esprit

J'aborde toujours une course sereinement et avec le sourire, heureux de retrouver les amis et de partager de bons moments. Tout en étant d'attendu le plus possible, j'essaie néanmoins de rester concentré. J'aime la compétition et la performance, mais prends également beaucoup de plaisir en admirant les paysages, les chemins, les villages traversés. C'est vraiment agréable, par exemple de se donner dans l'effort en regardant le Mont-Blanc.

Comme tous les traileurs je suis à la merci d'un jour sans au niveau de la condition physique. Chose la plus souvent difficile à contrôler ou prévoir ! Je sais que je peux compter sur mes qualités de grimpeur, ma détermination et mon mental en course. Mes points faibles restent les longues descentes et... la bière ! Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ! En cas d'échec, je relativise et je sais qu'il va me servir à me construire et me faire avancer et progresser.

Saison

2013

Mes objectifs étaient de bien figurer sur les manches de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag et de jouer le classement général. Je suis très satisfait puisque je la remporte en réalisant de belles courses. Ma régularité tout au long de la saison a payé. J'ai été en revanche déçu par ma prestation sur le Grand Raid des Pyrénées. Après ma chute au km 30, j'ai souffert de crampes et du choc sur mon genou et j'ai été contraint d'abandonner à quelques kilomètres de l'arrivée.

Actualité

et

objectifs

2014

Ce dimanche 4 mai à Hennebont j'étais engagé sur le Wings for Life World Run. J'ai simultanément découvert un nouveau concept qui m'a séduit, participé victorieusement à ma première course sur route et couru pour une noble cause avec les encouragements d'un public nombreux et chaleureux. Je ne peux qu'être très satisfait ! Cette course à pied organisée simultanément dans 34 lieux de 32 pays différents avait une ligne d'arrivée mobile. L'intégralité des frais d'inscriptions a été versée à la fondation Wings for Life pour faire avancer la recherche d'un traitement des lésions de la moelle épinière. Chaque coureur, était muni d'une balise électronique, avec la mesure de la distance parcourue au moment où il était passé par la voiture balai partie 30 mn après à 15 km/heure et qui a augmenté sa vitesse au fil des heures jusqu'à rattraper le dernier concurrent. Dernier à être rejoint j'ai pu effectuer 59,35 km en 4 heures 4 minutes. Au kilomètre 28 j'étais en tête avec David Pasquio et nous sommes restés ensemble jusqu'au 40ème kilomètre. David a alors accéléré et m'a distancé mais je savais que je pouvais revenir et l'ai repris et dépassé définitivement à partir du 50ème kilomètre. Je serai présent sur les étapes du Mont-Blanc et de Serre Chevalier du circuit Salomon Skyrunner France Series 2014. J'espère me rapprocher encore un peu des meilleurs et pourquoi pas monter sur le podium de l'une d'elle. Autre objectif les Templiers en fin d'année.

Regard sur le trail

L'explosion du trail est une bonne chose. J'espère qu'elle va durer et que ce sport entre dans les «mœurs» comme le vélo ou d'autres disciplines d'endurance. Je crois que la France est déjà remplie au niveau trail, on a de tout, partout. Attention tout de même à ne pas jouer à la surenchère mais plutôt proposer de la qualité aux coureurs. Fédérer la discipline au niveau national pour une meilleure structuration serait à mon avis avantageux. Je ne pense pas que l'esprit change si les calendriers restent différents. Je crois que tous les sports rêvent d'être olympiques et le trail ne fait pas exception. Les J.O C'est le Graal ! La médiatisation apporterait beaucoup, en permettant notamment au grand public de découvrir encore mieux notre sport.

On veut faire connaître le trail, le développer, donc gagner en médiatisation. Dans quel sport médiatique n'y a-t-il pas d'argent en jeu ? Aucun je pense. Je ne suis pas contre les primes, si elles ne changent pas l'esprit des gens et ne provoquent pas de dérives. Si j'avais un conseil à donner à un traileur je lui dirais de ne pas faire trop de courses, de ne pas de bruler les étapes et prendre son temps pour progresser. On voit trop de gens se lancer sur des grandes courses après un an d'expérience et se faire beaucoup trop mal. Il faut arrêter de faire la course au kilomètre !

Entraînement

Mon entraîneur est Mister Christophe Malard, avec qui j'aime beaucoup collaborer. J'ai consacré mon hiver au travail de vitesse, à pied et j'ai fait moins de ski que les années précédentes. Je m'entraîne en moyenne 6 fois par semaine. J'ai trouvé un rythme qui me convient bien. J'ai aussi me libérer des demi-journées et effectuer du travail de qualité sans trop de fatigue. C'est l'avantage d'avoir une profession libérale, je peux adapter mon emploi du temps avec mon entraînement. Le contenu est variable, suivant les jours, la saison et la course que je prépare, mais en moyenne j'ai toujours dans une semaine, deux VMA et une sortie longue. Le reste peut varier entre footing, PPG, allure course. Selon Movescount, en 2013, j'ai parcouru environ 4400 km, dont 2600 à pied, sur 370 heures dont 300 à pied et 125 km de dénivelé positif dont 100 km à pied. Cela ne me dérange pas de m'entraîner seul sur les séances spécifiques. En revanche, sur les sorties plus longues en endurance, j'apprécie aussi de partager la séance avec les copains. Ici à Besançon, nous n'avons pas de grosse montagne, alors on fait avec nos collines. J'ai un petit tour sympa d'une douzaine de kilomètres avec 11.25 400 m de dénivelé positif que j'aime bien faire en footing. Il alterne city trail, singles, forêt, avec de supers points de vues sur la ville. Penser aux futures courses me motive beaucoup !

Temps libre, loisirs, passions, regard sur sportifs

Comme tous les jeunes de 25 ans Je profite de mes amis, de mes proches, de la vie quoi. Y'a pas que le trail ! J'aime beaucoup écouter de la musique, sortir entre copains pour un verre, un bowling, un cinéma. L'hiver, je

pourrais passer ma journée devant Eurosport et regarder toutes les épreuves de ski... après m'être entraîné bien sur !
Je n'ai pas réellement de musiques préférées. Leur style varie en fonction de ce que je découvre, de mon humeur. Petit faible pour Stromae en ce moment. J'écoute de la musique en courant, mais pas pendant les séances de qualité, de spécifiques. Le traileur que j'admire le plus est François D'Haene. C'est champion toutes disciplines, ma préférence va à Roger Federer pour son talent, sa simplicité et sa générosité. J'apprécie aussi beaucoup tous mes amis du team Endurance Shop à Besançon, avec qui nous passons et partageons de beaux moments à l'entraînement et sur les courses.

À

<https://www.facebook.com/salomonrunning>

À Crédit

photo

Red

Bull

Media

House

