Zoom sur le team Salomon 2012 : Thomas Lorblanchet

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 8/2/2012 9:47:55

AprÃ¨s Julien Chorier et FranÃ§ois D'Haene, c'est au tour de **Thomas Lorblanchet** de nous aider Ã mieux le connaÃ®tre. Thomas Lorblanchet, team Salomon, est nÃ© le 26 mai 1980 Ã Clermont-Ferrand. Il rÃ©side toujours dans cette ville oÃ¹ il est kinÃ©/ostÃ©o libÃ©ral.

Â

Ton palmarÃ¨sÂ ?

2011

2 Ã¨me Templiers

2 Ã¨me trail du Ventoux

Â

2010 vainqueur

Trail des Templiers

trail des citadelles

Trans Aubrac

OxygÃ¨ne Challenge

Aravis trail

Ultra trail Sancy

Â

2009 vainqueur

champion du monde de trail

2e 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 sÂœur 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'entraÃ®nement 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, rocailleux, 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 entraÃ®nÃ©, 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

gÃ©nÃ©reux. J'ai un peu tendance Ã m'investir dans beaucoup et peut-Ãªtre trop de projets, ce qui me joue des toursâ€¦mais je me soigneÂ !

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et dÃ©ceptionsÂ ?

Le plus beau chemin se situe en balcon sud Ã Chamonix ou sur les hauteurs de Veyrier du Lac avec un hÃ©lico au dessus et un UTMBiste Ã J + 1. Mon meilleur souvenir reste ma premiÃ¨re victoire sur la course des Templiers en 2007 et ma plus grande joie est de pouvoir m'Ã©panouir en trail et de continuer Ã vivre ma passion au sein de ma famille. Grande dÃ©ception lors de mon abandon Ã la CCC en 2009 et mes blessures rÃ©currentes en 2011 qui m'ont contraint Ã de nombreux forfaits. Je gÃ¨re un Ã©chec en fonction du contexte et de mon investissement personnel pour arriver au rÃ©sultat. Si j'estime Ãªtre passÃ© Ã cÃ´tÃ©, je suis dÃ©Ã§u. Je m'efforce tout de mÃªme de rebondir en cherchant l'Ã©lÃ©ment positif car on apprend davantage de ses Ã©checs que de ses rÃ©ussites.

Â

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prÃ©fÃ©rÃ©e et rÃªve de recordÂ ?

Cela fait maintenant plus de 10 ans que j'Ã©volue 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 bidonâ€¦

Ma course prÃ©fÃ©rÃ©e reste les Templiers. C'est elle qui m'a fait venir au trail et qui prÃ©sente 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 Ã l'UTMB, la Diagonale des Fous. Je rÃªve aussi Ã une traversÃ©e du Massif Central en non stop et en auto-suffisance.

Â

Ton bilan 2011Â ?

J'avais deux objectifs prioritairesÂ : les championnats du monde IAU en Irlande et l'UTMB. Je ne peux pas Ãªtre satisfait de cette saison dans la mesure oÃ¹ je n'ai pas pu y participer en raison de gros soucis physiques.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Mon programme devrait Ãªtre le suivantÂ : 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 aoÃ»t, Leadville 100 miles, 6 octobre, Cavals Del Vent et 28 octobre Templiers.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

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

Â

Ton entraÃ®nement, frÃ©quence, contenu, motivationÂ ?

Je m'entraÃ®ne tous les jours en jonglant avec mes contraintes familiales (mariÃ©, deux enfants en bas Ã¢ge) et professionnelles. Mais cette annÃ©e, j'ai fini ma maison et je vais avoir plus de temps pour mieux me prÃ©parer et pouvoir partir en montagne. Je privilÃ©gie en semaine plutÃ´t des sorties type qualitatif et plus volumineuses et montagneuses le week-end. Rien ne remplace les sorties spÃ©cifiques. J'ai appris au cours de ma formation professionnelle que tout systÃ¨me 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 Ãªtre bon en montagne, il faut faire des kilomÃ¨tres en milieu montagneuxÂ !

J'aime m'entraÃ®ner seul mais aussi pouvoir partager les longues sorties avec des copains. J'Ã©change Ã©normÃ©ment et depuis l'an passÃ©, je me suis rapprochÃ© de personnes plus compÃ©tentes que moi dans la planification. De plus cela me permet d'avoir en quelque sorte des gardes fous pour Ã©viter les blessures. Je reste motivÃ© en me fixant des objectifs et en construisant autour de moi un cadre familial qui m'Ã©paule, me soutient et me motive quand il y a des baisses de moral.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

MÃªme si cela reste une des composantes de la rÃ©ussite, il est illusoire de croire qu'il existe une diÃ©tÃ©tique miracle qui changera un Ã¢ne 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 intÃ©ressant et qui repose sur des bases physiologiques simples et objectivables. En mode course, j'adopte des rÃ¨gles plus ou moins simples Ã 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 Â« part d'improvisation Â» et d'envie culinaire.

Â

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matÃ©riel utilisÃ©Â ?

Salomon est pour moi la marque technique montagne par excellence. C'est une marque innovante qui depuis toujours donne le ton Ã la discipline. Mon produit prÃ©fÃ©rÃ© est le skin Bag. Il regroupe tout le savoir faire Salomon. Innovations, lÃ©gÃ¨retÃ©, il est calquÃ© sur les besoins du trailer.

Le matÃ©riel 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 crÃ©Ã©e, c'Ã©tait pour moi une vÃ©ritable Ã©volution et c'est Ã ce moment lÃ que le trail running a pris un virage sans prÃ©cÃ©dent. Ma prioritÃ© dans le matÃ©riel reste la technicitÃ©. En milieu hostile tel que peut l'Ãªtre la montagne, rien ne remplacera un produit bien conÃ§u.

Pouvoir bÃ©nÃ©ficier du programme S-LAB est une grande chance. C'est l'assurance de se prÃ©senter sur une ligne de dÃ©part avec l'ensemble des produits sur mesure et conÃ§u Ã 100% pour les besoins spÃ©cifiques de sa course.

Â

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

L'essor des trails est la suite sportive logique d'une tendance sociale Ã un retour vers la nature et Ã une prise de conscience sur l'environnement. Il y a, Ã l'heure actuelle, beaucoup trop de courses en France. Je pense que l'on va arriver Ã une auto rÃ©gulation dans les prochaines annÃ©es. Malheureusement, il est clair que toutes les petites courses qui survivaient jusque-lÃ disparaÃ®tront et les plus importantes le deviendront encore plus. Je pense que vont se dÃ©velopper les courses avec une identitÃ© forte et un petit plus qui les dÃ©note par rapport aux autresÂ : le parcours, ou le plateau de coureurs, l'organisation, ou d'autres critÃ¨res. L'organisation du trail doit Ã©voluer. Tous les acteurs du trail y gagneraient en lisibilitÃ© et crÃ©dibilitÃ© par rapport aux autres disciplines. Le trail reprÃ©sente Ã l'heure actuelle, un fort attrait. L'originalitÃ© de cette discipline est le fait qu'elle joue sur plusieurs tableaux. Et c'est cette complÃ©mentaritÃ© qui fait que cette discipline est en plein essor. Il est donc illusoire de croire qu'une fÃ©dÃ©ration quelconque puisse rÃ©genter le trail sous prÃ©texte qu'elle a une lÃ©gitimitÃ© dans une des facettes.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Je n'aimerais pas du tout. Je viens du triathlon. J'ai vu ce qu'a engendrÃ© le fait que cette discipline devienne olympique, en crÃ©ant une pratique Ã deux vitesses, en scindant l'Ã©lite de la masse et en aseptisant au maximum les Ã©preuves. Je pense que pour devenir discipline olympique, le trail perdrait toute originalitÃ© et son essence mÃªme.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

A ce jour, une victoire sur une Ã©preuve majeure en trail nÃ©cessite des concessions professionnelles et familiales. Il est donc normal et tout Ã fait comprÃ©hensible que les meilleurs puissent s'y retrouver. J'ai la chance de pouvoir aller faire des courses Ã l'Ã©tranger et par consÃ©quent me rendre compte que les FranÃ§ais ont un rÃ©el tabou avec l'argentâ€¦

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

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

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

J'accorde du temps Ã mes filles, ma famille et Ã 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 Ã 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 heuresÂ !

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Je n'ai pas vraiment de modÃ¨le 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 Ãªtre pour moi une grande source d'inspiration dans le domaine du trail. Mais je l'admire surtout dans sa polyvalence, sa capacitÃ© Ã gÃ©rer 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 Ã§a qu'il est au sommet depuis si longtemps. Les annÃ©es passent et il reste le meilleur, c'est pour moi la marque des grands.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Je serais la butte de mon jardin et la derniÃ¨re ligne droite d'une course aboutie avec mes filles de chaque cÃ´tÃ©.

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 systÃ¨me anti dÃ©rapant sur neige et glace.

Â

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

