Zoom sur le team Salomon 2012 : Thibaut Baronian Team Espoir

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 22/2/2012 7:50:49

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¨sÂ ?

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 RÃªverot'trail.

Espoir 28 km trail des forts Grand BesanÃ§on.

Â

2011Â :

Vainqueur

Scratch, 4 km, Verticale du Mole avec nouveau record sur l'Ã©preuve.

Espoir 28 km trail des forts Grand BesanÃ§on.

Espoir, 18 km RÃªverot'trail.

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

Espoir, 63 km, Tour des Fiz.

Espoir 68 km, SaintÃ©lyon.

Â

Â

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

J'ai pratiquÃ© le ski de fond en compÃ©tition pendant 10 ans. LicenciÃ© au Ski-Club Nordique du Pays Rochois, j'ai intÃ©grÃ© le comitÃ© rÃ©gional de ski du Mont Blanc, puis l'Ã©quipe de France de ski espoir. J'ai ensuite dÃ©cidÃ© de tout arrÃªter pour pouvoir me consacrer pleinement Ã mes Ã©tudes. J'ai aussi pratiquÃ© durant deux ans le cyclisme sur route en compÃ©tition. DÃ¨s que j'en ai la possibilitÃ©, je continue l'hiver Ã faire du ski de fond et en Ã©tÃ© pas mal de vÃ©lo de route et un peu de badminton avec les potes.

Â

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

Lors des entraÃ®nements pour le ski, nous faisions beaucoup de course Ã pied, avec ou sans chrono, hors bitume et de marche en montagne. J'y prenais dÃ©jÃ beaucoup de plaisir. C'est pour cela que j'ai choisi de revenir Ã la course quand j'en ai eu l'occasion, aprÃ¨s mon entrÃ©e Ã l'Ã©cole de kinÃ©. C'est un effort qui est finalement proche de celui du ski.

Premier trail en avril 2010 avec le 18 km du RÃªverot Trail Ã Pierrefontaine-les-Varans dans le Doubs. Je suis deuxiÃ¨me auscratch, une surpriseÂ !

Dans le trail j'apprÃ©cie la libertÃ© 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'Ã©quilibre entre une part de solitude et une part de partage. On ne dÃ©pend de pas grand-chose, juste d'un short, d'un tee shirt et d'une paire de chaussuresÂ ! J'adoreÂ !

Â

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

Â

Le kilomÃ¨tre vertical ressemble Ã©normÃ©ment Ã l'effort du ski de fond, ce qui me convient plutÃ´t bien, mÃªme si ce n'est pas la discipline que j'affectionne le plus. Je prÃ©fÃ¨re la course de moyenne distance. Un effort ni trop long ni trop court, donc pas trop rapide. Il faut Ãªtre Ã la fois endurant et vÃ©loce, nÃ©gocier pas mal de changements de rythme, avec une gestion de course qui prend de l'importance et accessible Ã de nombreux coureurs. J'aime Les bosses, et les parties techniques. Les conditions extrÃªmes, comme en ski, me rÃ©ussissent bien aussiÂ !

Â

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

Je suis un compÃ©titeur, c'est sÃ»r. Mais je ne me prends pas la tÃªteÂ ! Je recherche un peu tout quand je vais sur une courseÂ : me faire plaisir en courant, profiter et dÃ©couvrir de nouveaux paysages, me rÃ©galer quoiÂ ! Mais je ne cache pas que pour moi, le plaisir passe aussi par la performance. Je ne pense pas Ãªtre stressÃ© et renfermÃ© Ã l'approche d'une course, mais plutÃ´t relax, mÃªme si j'essaie de faire le Â«Â mÃ©tierÂ Â» au maximum comme on dit dans le jargonÂ !

Je ne redoute pas forcement une chose en particulier. J'aime les course difficiles, j'aime souffrir, Ã§a ne me fait pas peurÂ !

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Â

Je me sens le plus fort sur les parcours entre 30 et 50 km, type Maratrail. Je suis Ã l'aise sur les tracÃ©s Â«Â casse pattesÂ Â», avec les bosses et des relances. J'adore la montÃ©eÂ ! Encore un peu de travail en descente ne me fera pas de mal. Je n'aime pas de trop le bitumeÂ !

Â

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

Â

J'ai passÃ© de super moments sur toutes mes courses mais un encore plus intense Ã l'arrivÃ©e du Marathon du Mont Blanc, aprÃ¨s avoir traversÃ© mon plus beau chemin sur lequel j'ai couru : Le sommet de l'Aiguille des Posettes.

MÃªme si je ne suis pas quelqu'un qui montre beaucoup sa joie, j'ai Ã©tÃ© agrÃ©ablement marquÃ© cette annÃ©e par ma sÃ©lection Salomon.

Pas encore de grosse dÃ©ception en trailÂ ! J'ai vÃ©cu ma plus grande souffrance cet Ã©tÃ© sur le GR20 lors de mon avant derniÃ¨re Ã©tape avec 17 kg sur le dos, une chaleur Ã mourir, plus d'eau, une trÃ¨s longue solitude et la fatigue. J'ai rarement Ã©tÃ© dans cet Ã©tat !

J'ai appris Ã relativiser un Ã©chec, repartir et rebondirÂ ! Ce que j'ai toujours su faire sur les skisÂ !

Â

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

Â

J'ai plusieurs rencontres en tÃªte, mais une petite pensÃ©e Ã mes potes du team Endurance Shop BesanÃ§on et notamment Ã SÃ©bastien Jouanneau qui est un mec gÃ©nial. Je n'ai pas beaucoup couru depuis mon dÃ©but dans le trail, mais j'ai un petit faible cette annÃ©e pour le Marathon du Mont Blanc. A long terme, je me verrais bien sur la Diagonale des FousÂ et l'UTMB ! Mais le chemin est encore long, il y a de bien belles courses avant !

Â

Ton bilan 2011Â ?

Â

Une annÃ©e test pour moi, au sein du team Endurance Shop BesanÃ§on. Pas d'obligation Â«Â rÃ©sultatÂ Â» en dÃ©but de saison. J'avais pour prioritÃ© de gagner en endurance, en puissance, acquÃ©rir de l'expÃ©rience, me faire plaisir. Au fil des mois j'ai revu mes objectifs Ã la hausse vu que Ã§a marchait pas mal. Ma sÃ©lection team Salomon est devenue prioritaire tout en visant un rÃ©sultat personnalisÃ© sur chaque courseÂ : top 5, 10, 20â€¦ Je suis entiÃ¨rement satisfait de ma saison 2011. J'ai Ã©tÃ© en constante progression, j'ai pu courir sur tous les types de parcours, je me suis fait Ã©normÃ©ment plaisir et j'ai atteint mes objectifs sur chaque course.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Â

Cette annÃ©e, prioritÃ© Ã la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag. Il y de super courses et de nombreuses qui me correspondent, avec pas mal de bosses. Remonter sur la boÃ®te, comme j'ai pu le faire sur la premiÃ¨re Ã©tape, serait une belle rÃ©compenseÂ !

Je vise en particulier le Marathon du Mont Blanc. Ma 8Ã¨me place de l'an dernier m'a vraiment fait prendre conscience que c'est sur ce type de parcours que je pouvais Ãªtre fort. C'est une course qui attire beaucoup de monde, les places vont Ãªtre chÃ¨res encore une fois. Avec les potes du team et Christophe MalardÃ© notre coach, on prÃ©parera surement la course un week-end sur Barcelonnette.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

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

Â

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

Je fais en moyenne 4 Ã 5 sÃ©ances par semaine. Je suis encore Ã©tudiant cette annÃ©e, du coup je m'organise diffÃ©remment d'une semaine Ã l'autre, suivant mon programme, mon emploi du temps, les stages et les examens. Sans compter les sÃ©ances statiques type musculation. D'aprÃ¨s mon GPS je cours par an environ 2200 km, 250 heures et 80Â 000 m D+.

J'essaie de varier un maximum mon programme, en relation bien sÃ»r avec les courses Ã venir. J'intÃ¨gre quasi chaque semaine une sÃ©ance longue et une sÃ©ance de prÃ©paration physique gÃ©nÃ©rale (PPG). Le reste est composÃ© d'intervalles training et de sÃ©ances plus cool. Quand je rentre chez mes parents en Haute-Savoie, J'en profite pour faire plus de dÃ©nivelÃ©.

Je pense qu'un coureur complet de trail running doit Ãªtre capable de passer partout, par tous les temps, sur tous les types de terrains et de courses. Chaque intensitÃ© est bonne Ã travailler, suivant ce que l'on recherche, le stade et le niveau de prÃ©paration et les courses visÃ©es. J'effectue en dÃ©but 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'entrainer seul. Mais Ã§a ne m'empÃªche pas de courir parfois avec quelques potes du team. La sÃ©ance de PPG se fait avec mes copains du team Endurance Shop dans une super ambiance et je me rÃ©gale aussi. J'apprÃ©cie beaucoup me retrouver entre athlÃ¨tes pour des stages, comme on pouvait le faire avec le ski.

Je remercie Christophe MalardÃ© notre entraÃ®neur du team espoir Salomon pour ce qu'il fait et fera pour nous ! C'est une vÃ©ritable chance de l'avoir Ã nos cÃ´tÃ©s. Pour rester motivÃ©, je pense aux courses qui arrivent. Tant que l'envie est lÃ , la motivation suit. Mes rÃ©sultats 2011 et la Romeufontaine m'ont boostÃ© et j'ai hÃ¢te d'en dÃ©coudre Ã nouveauÂ !

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

J'essaieÂ de faire attention, surtout en pÃ©riode de grosses charges d'entrainement et pendant la semaine d'avant course qui est dÃ©terminante je pense. Hors course, dans la vie de tous les jours, je mange le plus variÃ© et Ã©quilibrÃ© possible, je ne suis pas compliquÃ©. Je suis jeune et Ã©tudiant, ce n'est pas tous les jours facile de respecter au mieux les rÃ¨gles d'hygiÃ¨ne du parfait sportif. Je l'admets mais je fais de plus en plus attentionÂ !

Â

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

Â

J'ai toujours utilisÃ© les produits Salomon en course Ã pied, je les trouve formidables. J'ai eu la chance d'Ãªtre recrutÃ© au sein du team espoir, un vrai bonheur. Je suis heureux de pouvoir reprÃ©senter 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 Â S-LAB 4 SoftGround. Je

suis devenu fan aussi de la S-Lab Fellcross rÃ©cemment sortie. J'ai Ã©galement GO2 pour partenaire enÃ©rgÃ©tique

Â

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

Â

Le trail est en plein boom c'est sÃ»rÂ ! Je pense que la discipline Ã de belles annÃ©es Ã vivre devant elleÂ ! Il y a dÃ©jÃ de nombreuses courses trÃ¨s variÃ©es en France, je ne sais pas trop ce que l'on pourrait proposer de plus.

CÃ´tÃ© organisation, le trail, c'est compliquÃ©. La discipline n'est pas rattachÃ©e Ã la fÃ©dÃ©ration d'athlÃ©tisme, de nombreuses marques ont leur challenge. Changer demande beaucoup de rÃ©flexion et de temps. Il serait peut-Ãªtre bien de pouvoir par exemple dÃ©signer des champions rÃ©gionaux, comme on peut le voir dans d'autres disciplines. J'espÃ¨re que l'esprit des athlÃ¨tes et du trail ne changera pas.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Bien sÃ»r, Ã§a serai magnifique pour le trailÂ ! Une opportunitÃ© pour que la discipline prenne de l'ampleur et soit encore plus mÃ©diatisÃ©e et reconnue du grand public. Toutes les fÃ©dÃ©rations et toutes les disciplines rÃªvent d'Ãªtre prÃ©sentes aux J.O.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Â

Dans quels sports mÃ©diatisÃ©s n'y a-t-il pas de primeÂ ? Pourquoi le trail serait-il une exceptionÂ ? Certes, l'esprit est trÃ¨s familial, convivial, mais dans d'autres sports de haut niveau aussiÂ ! Je pense que si l'on veut que la discipline Â«Â monteÂ Â» et soit mÃ©diatisÃ©e, on viendra Ã la professionnaliser. Pour moi le trail est un sport de haut niveau comme un autre. Je n'en connais guÃ¨re oÃ¹ il n'y a que des amateurs.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Fais-toi plaisir avant toutÂ ! Conseil spÃ©cial pour mes colocatairesÂ Â«Â Bois de l'eau, mange du chÃ¨vre et garde la pÃªcheÂ Â» MerciÂ Ã Yann Gabet, au team Endurance Shop BesanÃ§on et Ã tous ceux qui me supportentÂ !

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

J'aime me retrouver entre amis, Ã©couter de la musique, dÃ©lirer et danserÂ ! 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 toutÂ â€¦Sauf peut-Ãªtre le mÃ©tal et hard rock. J'adore la musique franÃ§aiseÂ ; 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 Â«Â dÃ©dicaceÂ Â» pour LÃ©onie !

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Je trouve Kilian vraiment impressionnantÂ ! 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.

Â

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

Ouiâ€¦en ski de fond Ã©videmmentÂ !

Â

Si tu Ã©tais une montagne, tu seraisÂ ?

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-SavoieÂ

Â

Si tu Ã©tais un chemin, tu seraisÂ ?

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



Photo JMK Consult