

Interview pour Running Mag : Ceux qui font la course à pied dans notre région



Nom : **JORRO**

Prénom : **JULIEN**

Age : **26 ans**

Club : **TEAM LAFUMA**

Situation Familiale : **marié avec Floriane**

Profession : **chargé d'études en urbanisme**

Records : **2h38 au marathon – 1h13 au semi – 33min54 au 10km**

Titres : néant

Palmarès 2010 :

1er Trail Drôme LAFUMA (42km et 1800m D+)

1er Festival des Hospitaliers (75km et 3900m D+)

1er Trail des 3 Pics (31) : 50km et 3000m D+

1er EUSKAL TRAIL (2x65km et 8000m D+)

10e ECOtrail de Paris (80km)

12e Trail L'Ardechois (54km et 2500m D+)

1er Foulée du Madiran (35km et 900m D+)

1er Foulée des Milles pattes (19km et 300m D+)

3e Cabilat'Trail (33km)

Finisher d'un Ironman...

230e/2800 IRONMAN de Nice : 10h37

1. Depuis quand pratiques-tu la course à pied et comment es-tu venu à ce sport

Je pratique la course à pied depuis 4 ans maintenant.

Avant, j'ai fait des courses de vélo pendant 10 ans. Je suis arrivé au niveau national. Puis je me suis lassé des compétitions et de l'ambiance qui y régnait. Et je n'aimais plus partir loin pour faire des courses autour d'une place du village alors que je vivais à deux pas du Tourmalet... Alors j'ai décidé de faire du vélo pour moi. J'ai inclus dans ma pratique la course à pied.

Un jour, un copain m'a proposé de le suivre dans un 15km. J'ai terminé dans les 10 premiers. J'ai senti qu'il y avait un truc quand même car j'étais partis dans les derniers, tout en déconnant avec mon copain puis j'ai remonté la file de coureurs facilement... peu à peu les résultats sont venus mais toujours en m'amusant. Dans le même temps je faisais pas mal de rando avec un pote de fac. On les faisait, « toujours plus » longue et « toujours plus » vite... puis j'ai vu sur le net une vidéo de l'UTMB... et là j'ai vu qu'on pouvait courir en montagne! Un jour j'ai goûté au trail et le virus à pris!... le « toujours plus » résume bien mon état d'esprit... c'est devenu le titre de mon blog. <http://julienjorro-toujoursplus.blogspot.com/>

2. Pourquoi cours-tu ?

Pour m'évader car j'aime découvrir de nouveaux paysages, pour me vider la tête après le boulot, pour m'aérer car ça permet de prendre un bon bol d'air, et pour me « défoncer »... car j'aime la sensation d'être vidé après un entraînement ou une course... j'ai un gros besoin de me dépenser.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

5 à 6 suivant les objectifs. Je pratique beaucoup les entraînements bi-quotidien avec une séance d'1h le matin (running ou home trainer) avant d'aller bosser et le soir 1h de piscine en semaine. Le week end, je fais du long, plutôt le matin pour garder du temps avec mon épouse. Il faut tout concilier dans la vie pour être heureux!

4. Ta séance préférée?

11. Ton plus mauvais souvenir de course ?

Gruissan Phoebus trail en 2009 : 50km avec une pubalgie ... j'étais blessé depuis quelques jours... mais je voulais quand même faire la course... donc j'ai pris le départ en boitant... j'ai terminé en pleurant... 24e malgré tout! Ce fut très dur et je ne ferai plus ce genre d'ânerie!

12. La course dont tu rêves...

L'UTMB car c'est « THE » course pour moi... celle qui m'a mise au trail. Je rêve d'arriver à Chamonix devant tant de public et cette musique envoutante!...

13. La course que tu ne feras jamais....

Aucune car j'aime découvrir de nouveaux espaces, de nouveaux endroits, de nouvelles odeurs... donc j'essaye de changer mon programme chaque année en allant sur des courses que je n'ai jamais courues.

14. Une course que tu aimes particulièrement.

Le Grand Raid des Pyrénées (GRP)... c'est la course qui traverse mon « chez moi »! L'année dernière, j'ai couru l'ultra. Mais mon manque d'entraînement spécifique trail durant l'été à cause de la blessure à l'adducteur m'a coûté la course : j'ai dû abandonner au 80e km alors que j'étais 5e de la course, avec une grosse contracture au mollet et des pieds déboités... c'est ça aussi qui me fais dire que je vais attendre avant de faire une ultra... c'est un autre monde....

Ceci est un message au gens qui veulent faire un ultra... ça ne s'improvise pas... même quand on est un coureur régulier!