

## Interview pour Running Mag : Kilian Jornet, Le Mozart des Montagnes



Au sommet du Mont Blanc

Nom : **Jornet Burgada**

Prénom : **Kilian**

Age : **23 ans**

Situation Familiale : célibataire

Profession : Sportif

Records : [www.kilianjornet.com](http://www.kilianjornet.com)

Titres : [www.kilianjornet.com](http://www.kilianjornet.com)

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

J'ai commencé la course à pied en compétition, en 2008, avant je faisais du ski alpinisme, et je courais en été pour l'entraînement. Ce sont les coureurs de ski qui m'ont encouragé à participer aux courses, j'ai donc commencé à courir en compétition et j'ai vu que ça allait bien.

### **2. Pourquoi cours-tu ?**

Pour le plaisir que ça m'apporte, pour le partage, avec la nature, avec les autres coureurs. Pour les paysages. Pour les sensations et émotions que je ressens quand je pratique ces sports.

### **3. Combien d'entraînements par semaine, et sous quelles formes ?**

Cela dépend beaucoup de la saison et de la course à préparer. En hiver (novembre-mai) je ne fais que du ski, donc 2 entraînements par jour et entre 15 et 30h par semaine avec beaucoup d'intensité (fartlek, séries). En été, vélo 20%, course en montagne 80%, plus de volume et entre 20 et 35h par semaine.

### **4. Tu pratiques exclusivement le trail, t'es tu déjà essayé à des courses sur route ou l'envisage-tu un jour ? Un marathon par exemple ?**

Non, comme je l'ai dit, je me considère plutôt alpiniste, donc je profite de la montagne sous la forme qu'elle se présente, avec des skis en hiver et à pied en été, mais toujours en montagne.

### **5. Pour toi, quelles sont les qualités les plus importantes pour être un bon traileur.**

Physiologiquement, avoir des bonnes valeurs d'endurance et de vo2 max, mais aussi de la force dans les quadriceps, mollets et psoas. Et une grande technique, mais le plus important, c'est la motivation.

### **6. Tu fais du ski-alpinisme l'hiver et là aussi tu gagnes presque tout, cela représente combien de compétitions chaque saison**

20 courses de ski alpinisme (coupe du monde, championnats du monde Europe et Espagne)  
10 courses en été, dont 3 longues et 7 courtes

**7. On voit de plus en plus de skieurs alpinistes qui réussissent dans le trail. Selon toi, qu'apporte ce sport au trail ?**

A niveau physiologique sont deux sports qui se ressemblent beaucoup, et en plus le ski permet de bien reposer les articulations et donc de les préserver.

**8. Tu as pulvérisé le record du Grand Raid de la Réunion, penses-tu que l'annulation de l'Utmb t'as permis d'être plus fort pour réussir ce résultat.**

Non, je ne crois pas, j'ai besoin d'une semaine pour récupérer à 100% après une longue course, après l'annulation de l'utmb j'ai couru le Kima et le Kilimanjaro.

**9. Quel est donc le secret de cette récupération ?**

Pour la récupération, je crois que tous les coureurs de haut niveau mettent à peu près le même temps. On voit les américains Kuprizka, Roes enchaîner des 100 milles tous les week ends!! Sinon, c'est plutôt une adaptation, la première fois que j'ai couru l'utmb, j'ai eu mal aux jambes pendant une semaine et j'ai mis 3 semaines pour récupérer. Au GR20, j'ai mis même pas 2 semaines pour retrouver 100% de mes capacités, et le 2eme utmb, j'ai récupéré en une semaine, le corps s'habitue donc aux efforts. C'est surtout de la récup musculaire, car le travail cardio en ultra n'est pas très important, donc des massages, repos et recup active.

**10. La chaleur est le principal ennemi des traileurs qui viennent courir la Diagonale des fous. En tant que Pyrénéiste, habitué à des températures plutôt froides, as-tu souffert de cette chaleur et comment as-tu pu gérer ce paramètre.**

Oui, c'est vrai que c'était le point le plus dur pour moi. Pour cela j'avais prévu une très bonne hydratation et des sels, et finalement ça m'a bien réussi.



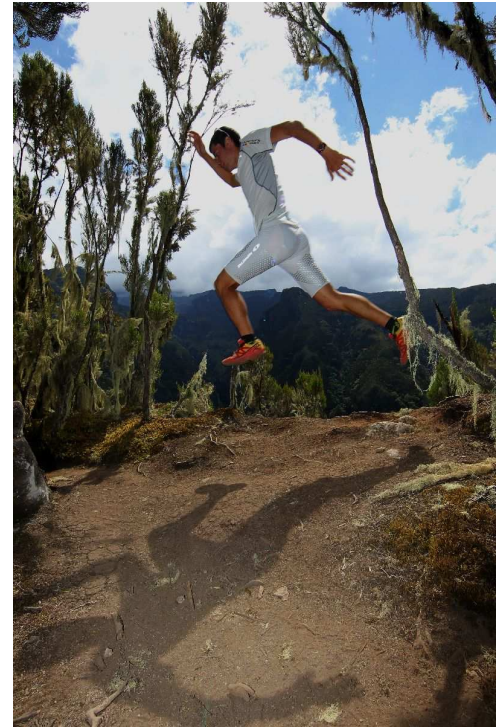
La Diagonale

**11. Tu as également réussi une traversée exceptionnelle des Pyrénées en établissant un record en à peine plus de 7 jours. Que représente pour toi cette aventure.**

C'était surtout une aventure au niveau découvertes et partages, des découvertes de paysages et de moi-même, avec plein d'émotions et de sensations fortes, car le corps arrivait à ses limites. Beaucoup de partages aussi car il y avait beaucoup de monde qui s'était déplacé pour m'accompagner.

**12. Ton autre grande aventure fut l'ascension du Kilimandjaro au mois de septembre où là aussi tu as établi un nouveau record. Peux-tu nous raconter cette aventure et ce qu'elle t'a apportée.**

Bon, c'était surtout une aventure humaine, on a passé dix jours en montagne avec tout le team, les guides, les porteurs... donc finalement, au niveau sportif ça a été un bel exploit et une belle aventure avec l'altitude, mais c'est surtout le partage avec les guides et les porteurs qui m'a marqué, ils travaillent dans des conditions très dures, mais ils ont toujours le sourire. Et quoi dire des paysages et des lumières, c'est magique.



Sur les pentes du Kilimandjaro

**13. Habituellement, je demande aux athlètes le bilan de leur saison. Je trouve cette question presque déplacée pour toi, tant ton bilan est exceptionnel. Mais si tu veux y répondre, ce n'est pas interdit bien sûr.**

"Chaque course est une vie, et on avance pour nous exprimer le mieux et succéder à une autre vie meilleure" Si cette phrase était vraie, ce serait sans doute pour cette année 2010. Un été où je ne retiens pas les victoires ou les chronos, même si au niveau sportif ça a été ma meilleure saison. Ce que je retiens ce sont toutes les différentes mais toujours belles expériences vécues. L'année a démarré avec la course à l'ambiance la plus folle du circuit, Zegama, un marathon qui même sous la neige et la pluie a regroupé comme toujours des milliers de spectateurs sur ses sommets, encourageant les coureurs qui cabriolaient pour essayer de pas glisser sur les pentes enneigées. Une victoire très belle avec une grande forme qui m'a encouragé pour l'été après la longue saison de ski. Ensuite, on a suivi pas loin, en partant 50 km à l'est du Cabo Higuer le projet le plus touchant que j'ai jamais fait, la traversée des Pyrénées. Oubliés les kms, les dénivelées, les heures courues, mais gardés, tous les moments avec les coureurs, les moments de joie avec les paysages, mais aussi beaucoup de moments durs, de douleur...à la fin, sûrement l'arrivée la plus émouvante, sur la Méditerranée, où les larmes contenues ont lâché face à l'émotion des retrouvailles de son homologue salée.

Pas beaucoup après, on partait aux US, pour courir l'une des plus grandes courses de l'autre côté de l'Atlantique : la Western States a été une course très dure, par la chaleur, le roulant, et le niveau. Une dure expérience avec dans les derniers 30km des crampes partout mais très heureux de finir. Ce n'est pas dans les victoires qu'on apprend, mais dans les défaites qu'on peut voir ses erreurs et essayer de pas les répéter au futur. Devant, ce sont deux grands coureurs, par leur performance mais aussi par leur philosophie, Roes et Kuprizka qui gagnent.

Après un beau séjour pour découvrir l'ouest américain, retour en Europe pour changer de format. Trois courses courtes, mais pas pour ça moins difficiles. La première, l'Olla de Nuria, la course 100% nature, 0m de goudron, 100% sentier ou free ride. 21 km sur les crêtes qui me donnent la confiance nécessaire pour affronter ensuite la course dont je suis le plus heureux de la saison, le Giir di Mont, une course très dure, un honneur de disputer cette course avec mon idole : Marco de Gasperi. Depuis le départ, nous sommes tous les deux seuls pour une constante d'attaques pendant les 32km avec 3 montées et descentes. À l'arrivée,

impossible de contenir les larmes et les cris de joie avant de me retourner pour embrasser Marco, Merci pour cette course. Et la dernière courte, Sierre Zinal, qui après des problèmes d'allergie, a été très dure à gérer et à jouer tactiquement, je garde la beauté de l'une des plus belles courses du monde.

UTMB raté, après avoir décidé de pas repartir, on avait envie de vraie montagne et le meilleur c'était le Trofeo Kima, 50 km hors sentiers, avec 7 passages en via ferrata, l'ambiance italienne des skyraces...quoi de mieux? Peu de temps après, mais un peu plus loin, en Afrique, pour couronner son sommet. Une semaine de vécus intenses, très intenses avec la montagne, ses belles couleurs et les porteurs, qui m'ont donné une leçon de vie. Après une journée très dure en portant plus de 30kg sur le dos dans des sentiers difficiles et dans des conditions très dures, ils n'arrivaient pas à effacer leur sourire, à danser, à discuter avec nous...le record, c'est juste la cerise qui couronne la semaine.

Et pour finir de boucler cette saison de folie, retour à l'ambiance la plus folle. Comme Zegama, sur les sommets du Grand Raid, des milliers de spectateurs encourageaient de tout leur cœur ces fous qui traversaient leur île en profitant des paysages les plus spectaculaires, un volcan en éruption, des cirques de rêve...et pour moi, comme la première course, mais avec aussi des acquis après des erreurs. Une bonne hydratation et une bonne alimentation m'ont permis de bien courir pour profiter de l'île intense et de ses intenses habitants. Je suis heureux d'avoir rempli ces neuf vies avec plein de beaux souvenirs et encore plus de belles rencontres.



Marathon de Zegama

**14. Tu es espagnol, tu vis à Font Romeu où tu étudies et t'entraînes, tu cours en Espagne et en France. J'ai pu constater qu'en Espagne il y avait vraiment des ambiances de feu dignes du Tour de France, même à 2000m, dans le froid et la neige, comment explique-tu qu'il y ait tant de public de l'autre côté des Pyrénées.**

Surtout au Pays Basque, la course avec la plus d'ambiance au monde est Zegama, avec plus de 6000 personnes au sommet!!

**15. Ton point de vue sur les organisations françaises.**

Il y a de très bonnes organisations, beaucoup de passionnés et on trouve toujours une ambiance très chaleureuse!

**16. Peux-tu nous dévoiler quelques uns de tes projets pour 2011 ? Quels nouveaux kilian's Quest ?**

Maintenant, je ne pense qu'à l'hiver, mais c'est sûr que je referai Zegama, ws100, utmb...et un projet nouveau qui va beaucoup plaire

**17. Ton plus beau souvenir de course ?**

Beaucoup de moments, chaque course est différente et on n'en peut pas choisir un seul, chaque course a son charme!

**18. Ton plus mauvais souvenir de course ?**

Quand je dois abandonner, par maladie ou blessure, quand le corps ne laisse pas continuer ou par cassure de matériel (en ski)

**19. La course dont tu rêves.**

Chamonix-Mt Blanc-Chamonix

**20. La course que tu ne feras jamais.**

Celle que j'ai pas d'envie

**21. Une course que tu aimes particulièrement.**

Zegama, Giir di Mont, Sierre Zinal et la Diagonale des Fous

**22. Une dernière question : cet été, on t'a vu t'entraîner sur le Mont Blanc. En combien de temps as-tu fais cette Ascension Aller/Retour et par quelle voie es-tu monté ?**

Ça dépend, environ 4h pour monter et 1h30 pour descendre...

L itinéraire suivi : Chamonix-les Houches-Bellevue-Nid d'aigle-tête rouge-goûter-vallot-Mt Blanc- retour idem à pied. En skis, l'itinéraire est le tunnel-gd.montets-vallot et descente par la face nord (à skis)

Je connais très bien les itinéraires et les conditions (je connais bien les secours, les guides qui m'informent de l'état de la neige) et j'ai déjà monté plus de 15 fois le Mont Blanc ces deux derniers années, donc je monte juste avec mes baskets et le k-way.

La course du Mont Blanc n'existe pas et des 1990 pas de record homologué à pied car c'est interdit par la Mairie de Chamonix. Le record à pied est de Pierre André Goblet en 5h10 a/r en 1990 et à skis de Pierre Gignoux et Stéphane Brosse en 2004.

Cet fin d'hiver je vais essayer le record à skis ;-)



Western States