



## **Kilian Jornet, a eu la gentillesse de répondre à mes questions.**

**Il est vraiment sympa et en plus il répond en Français, un moment magique.**

### **Que t'as apporté ta victoire à l'UTMB ?**

C'était ma première course longue distance, et on ne sait jamais si on va réussir sur le long, donc il y a tellement de facteurs, l'Utmb c'était sportivement un rêve, c'était la plus grande course dont j'avais entendu parler. Pour moi c'est la confirmation que je suis sur le bon chemin, que le travail fait depuis longtemps marche bien. D'un autre côté, l'Utmb m'a beaucoup apporté au niveau sponsor, c'est une course très médiatique et cela m'a permis de pouvoir m'approcher du trail d'une manière plus directe et avec des projets plus personnels, maintenant je peux consacrer mon temps pour cela.

### **As-tu le sentiment que tu commences à devenir une légende (à ton jeune âge)?**

Non, même si je peux être une référence pour quelques coureurs, surtout les plus jeunes, je veux montrer qu'avec le travail et le temps, donc même si je suis jeune il y a déjà 8 ans que je m'entraîne sérieusement pour le ski alpinisme, tout le monde peut y arriver quand il le veut. Chaque personne a ses limites et peut atteindre ses limites, selon ce qu'il veut sacrifier et ses conditions, c'est à partir de ça que chacun doit se mettre ses défis, pour moi, c'est de gagner l'Utmb ou faire le GR 20 en moins de 33h mais sans sortir du sport, pour un autre, son défi sera de finaliser le GR en 10 jours ou l'Utmb en 40 heures. Pour moi une légende est une personne qui a apporté quelque chose de nouveau, différent, qui a fait progresser d'un saut son sport dans ce cas, comme Lance Armstrong en cyclisme, Carl Lewis en athlète...et tants d'autres, moi, je crois que j'ai les conditions pour être un bon coureur.

### **Tu peux nous parler du Killian's Quest ?**

C'est l'opportunité que m'a donné Salomon pour réaliser mes rêves. Hors des compétitions, dans le monde de la montagne il y a plein de trucs ou projets magnifiques qu'on peut réaliser, des records dans des spots magiques, bien pour le sport en soi, pour son histoire, mais aussi pour les liens qui peuvent m'attacher avec. C'est aussi une forme pour faire connaître le trail dehors des courses, de montrer aux gens qui ne font pas du trail que notre sport ne se limite qu'à des compétés sinon qu'on fait du trail pour ce plus. Ce plus qui est la montagne, qui nous fait découvrir ces spots, ces histoires, qui est enfin une histoire humaine.

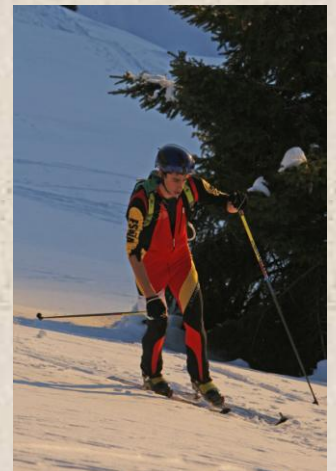
### **Comment s'est déroulée ta course en corse (record sur le GR20 pulvérisé de 4heures) ?**

Le GR 20, c'est un sentier très dur, très long, mais aussi très technique, il n'y a aucun moment où on peut lever les yeux et respirer, il faut toujours regarder le sol, les cailloux, en plus, c'est très chaud pendant la journée, et la nuit très dure, donc le chemin c'est très technique. J'ai eu la chance de compter avec des corses qui sont venus me suivre pendant quelques parties de la nuit, pour discuter, et ne pas être seul, donc les dernières heures, à partir de Col Verde, sont très dures physiquement mais surtout psychologiquement.

Physiquement je me suis trouvé très bien, donc le repos après la saison de ski a porté ses fruits tant musculairement que cardiaquement, j'ai eu la chance de pas "trop" crever jusqu'à la fin.

### **Côté entraînement, tu cours aussi sur piste pour gagner de la vitesse ou tu fais tout en nature ?**

En hiver, avec le ski, de novembre jusqu'à avril, je ne fais que du ski et là on travaille beaucoup de fractionnés, vitesse...entre 3 et 5 fois la semaine. Pour cela en été, j'aime plus faire des longues sorties et privilégié le volume, je peux faire une séance de Vitesse (toujours en montagne, jamais de plat, asphalte ou piste) une ou deux fois le mois...



### **Ton prochain défi c'est aux Etats Unis ?**

Oui, c'est le Jhon Muir Trail, un des plus beaux trails du monde donc on traverse 3 parcs nationaux, sequoia, Yosemite, Cañon...c'est aussi très dur parce que l'on court en altitude tout le temps, mais c'est une approche un peu différente, donc on ne peut pas partir en non-stop...au moins, pas moi. Je crois que la limite du non-stop pour moi c'est proche à cela qu'on a fait en corse et aux US, avec 340km, il faut bien dormir et couper.

### **Tu retourneras sur l'UTMB ?**

Normalement oui, si les blessures n'arrivent pas.

Kilian Jornet Burgada

<http://kilianjornet.blogspot.com/>

