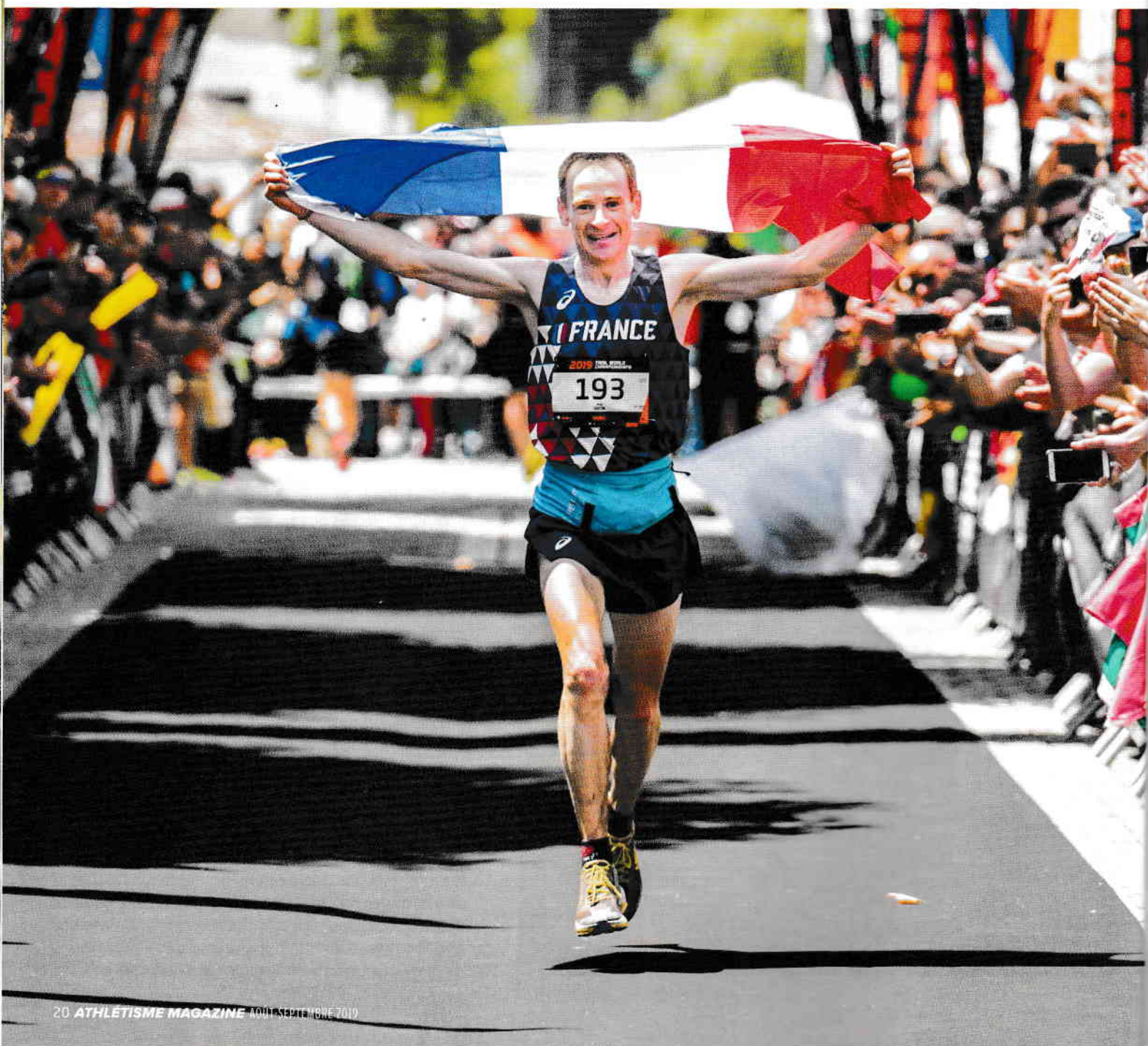


Rancon a fait le bon choix

De retour en équipe de France de trail après quatre ans d'absence, Julien Rancon a conquis au Portugal une médaille d'argent en individuel à laquelle lui-même ne croyait guère. Coureur polyvalent, fort de trente sélections internationales, l'homme affiche également un caractère affirmé, qui fait de lui un personnage à part dans le monde de la course à pied. RÉDACTEUR : ETIENNE NAPPEY - PHOTOGRAPHE : RÉMI BLOMME



Et dire qu'après la première « reco », il a failli renoncer. « À la fin de la première matinée, quand on est arrivés au pique-nique, après avoir fait la première moitié du parcours, j'ai dit à Olivier Gui : " Je ne suis plus très sûr de venir, ça ne me plaît pas du tout ", reconnaît sans détour Julien Rancon. Le Grenoblois changera d'avis après avoir foulé la deuxième moitié du tracé portugais le lendemain, mais, ce jour-là, il a gagné – ou conforté – son surnom de « Julien Ronchon » auprès de ses camarades de l'équipe de France. « Ça me fait rire, c'est vrai que je le suis », sourit l'intéressé.

Derrière le caractère bougon du Grenoblois se cache une passion sans limite pour la course à pied. Taulier de l'équipe de France de course en montagne depuis 2003, il compte également deux médailles individuelles aux Mondiaux de trail en trois participations, et se frotte régulièrement à des épreuves sur route et en cross, après avoir été formé à l'école de la piste. « J'ai une pratique très large de la course à pied : j'aime courir, sur tous les terrains », synthétise-t-il. Courir, oui, mais courir vite, tant qu'à faire. La raison de sa râlerie le jour de la reconnaissance au Portugal ? Des

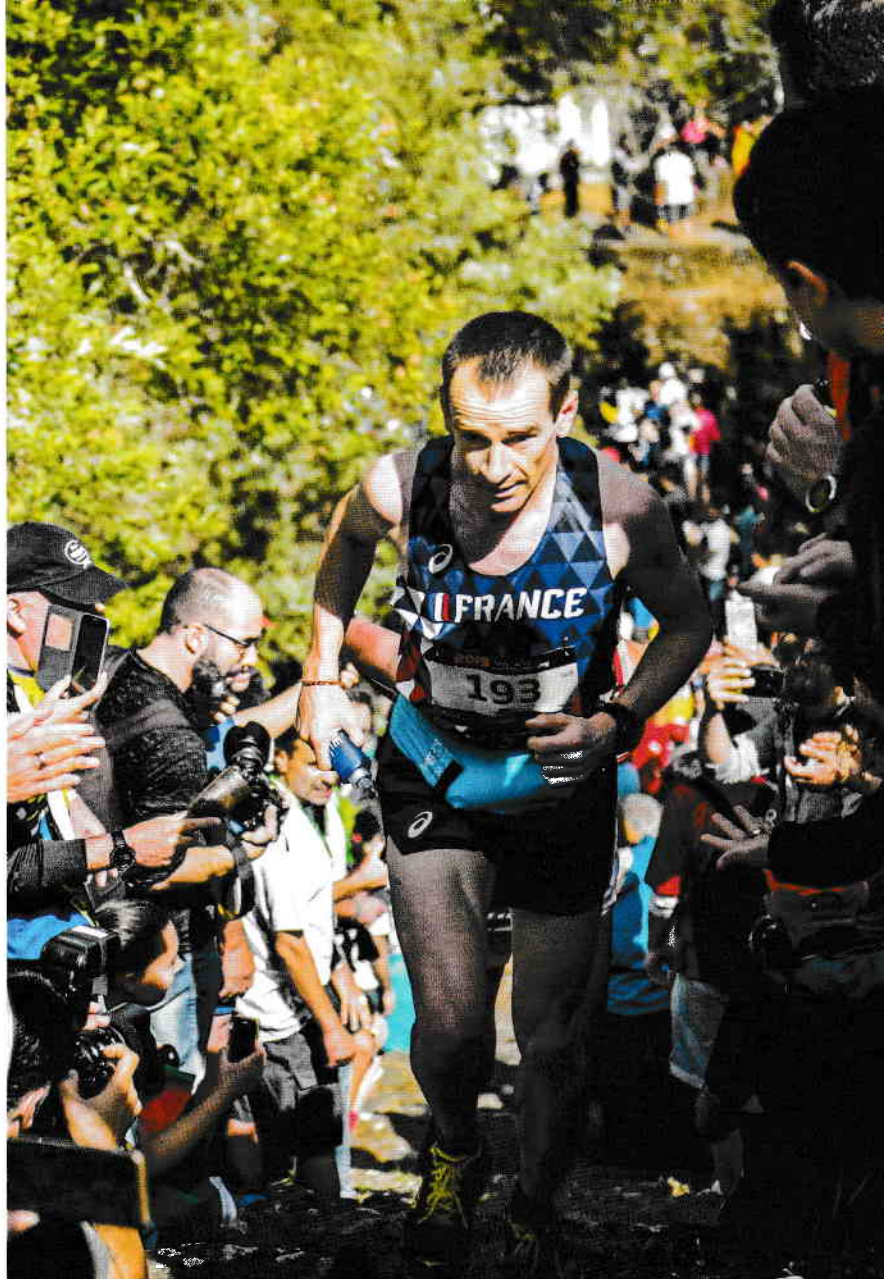
« Être connu, ça n'est pas ma priorité. Ce qui prime, c'est de me faire plaisir et d'être performant sur les courses que j'aime. »

portions trop techniques, avec moult rochers et racines, où il fallait utiliser les mains presque autant que les pieds. « Mais la reconnaissance a été très bénéfique. Déjà, pour l'aspect technique du profil, mais surtout du point de vue mental dans mon cas. De savoir à l'avance ce qui m'attendait, ça m'a permis de me préparer mentalement et d'adapter ma stratégie. J'ai aussi essayé de faire des sorties d'entraînement qui intégraient ce genre de terrain. Et puis, musculairement, je me suis préparé à être plus sollicité. »

Le jour de la course, il a intelligemment « laissé filer la tête de course pour récupérer un peu » dans la partie qui ne lui convenait guère, avant de produire son effort dans les sections roulantes pour venir cueillir la médaille d'argent. Six ans après une médaille de bronze au Pays de Galles, sur un parcours plus plat, mais aussi beaucoup plus long (77 kilomètres). En 2015, Rancon avait souffert sur le tracé des Mondiaux autour du lac d'Annecy, et fini dix-neuvième, exténué. Depuis, il avait mis de côté les épreuves longues, hormis pour les Templiers en 2016, une course qui le fait rêver mais se refuse à lui. « Peut-être que j'en ferai de nouveau à l'avenir, parce qu'il ne faut pas mourir bête, mais ce n'est pas là que je prends le plus de plaisir, à la fois en compète et à l'entraînement. »

UNE SAINTE HORREUR DE LA ROUTINE

En 2017, le parcours des Mondiaux de trail à Badia Prataglia (Italie), avec 50 km, lui aurait sans doute convenu. Mais il était à ce moment-là occupé par un projet « marathon de Paris », finalement achevé en 2h20'47". On retrouve là le caractère affirmé du natif du Puy-en-Velay, désormais installé dans les Monts du Lyonnais : il court avant tout à Tervie. Quand l'évolution récente du trail tend vers toujours plus de distance et de difficulté, le spécialiste des épreuves



C'EST LA QUATRIÈME FOIS QUE LES ÉQUIPES DE FRANCE FONT LE DOUBLE EN REMPORTANT LES CLASSEMENTS PAR ÉQUIPES FÉMININ ET MASCULIN. UN TEL EXPLOIT S'ÉTAIT DÉJÀ PRODUIT EN 2011, 2015 ET 2016.

courtes (moins de 50 km) n'envisage pas de monter sur un ultra, qui relève plus de la gestion que de la course. De toute façon, Rancon a horreur de la monotonie. « Quand j'ai passé trois-quatre heures en montagne, ça me fait plaisir, mais au bout d'un moment, j'en ai marre aussi. »

Tant pis si l'exposition médiatique de la course en montagne et des trails court est, dans l'Hexagone, loin de celle de l'UTMB ou du Grand Raid de la Réunion. « On a évidemment besoin d'un minimum de reconnaissance, à la fois pour soi et pour trouver des partenaires, qui permettent de dégager du temps et des moyens pour s'entraîner, partir en stage ou récupérer. Mais être connu, ça n'est pas ma priorité. Ce qui prime, c'est de me faire plaisir et d'être performant sur les courses que j'aime. Dans l'ensemble, je n'ai jamais eu à faire de sacrifice dans le choix de mes objectifs, et c'est hyper important pour moi. » Cette année, Rancon avait coché le rendez-vous portugais dans son agenda de longue date, même si la programmation des France de montagne le même week-end l'avait fait hésiter. « Je sais bien que je n'aurai plus cinquante opportunités pour faire de bons résultats sur ce genre de courses, parce que je suis quand même plus proche de ma fin de carrière que du début. Alors quand le format convient et que la forme est là, il faut en profiter. »



☀☀☀ Après des années à concevoir et organiser seul son entraînement, Rancon collabore depuis 2018 avec Antonio Gallego, l'entraîneur de l'équipe de France de course en montagne. « J'ai eu envie de casser cette routine, de voir d'autres méthodes, des séances différentes. On échange beaucoup, parce que j'ai aussi ma vision de la préparation. » Julien Rancon continue en revanche à réaliser ses séances en solo, la plupart du temps. « Je suis assez solitaire, mais c'est aussi pour des raisons pratiques. J'aime bien aller courir en fin de matinée, par exemple, et tout le monde n'est pas dispo à ce moment-là. » Cela ne l'empêche pas de prendre part à quelques stages collectifs, comme celui organisé avec Nicolas Martin pour reconnaître le parcours du trail de sélection dans la Drôme en avril. Ronchon mais bon camarade, le sociétaire de l'EA Grenoble 38 joue aussi un rôle important dans l'intégration des jeunes en équipe de France, comme avec Alexandre Fine lors du stage de préparation des traileurs dans le Cantal. S'il s'entraîne « plus ou moins quand [il] veut », c'est que le coureur passionné a fait de son art son métier, et gagne aujourd'hui sa vie en coachant – à distance – 25 à 30 athlètes. « J'essaie de garder tous types de coureurs, dans leur pratique comme dans leur niveau : route, trail, montagne », dit-il. Avec comme seul prérequis qu'ils soient compétiteurs, comme lui. À 39 ans, Rancon n'a pas prévu de « date de péremption. J'ai débuté en équipe de France juniors en 1999, il y a donc 20 ans. Je ne ferai pas encore 20 ans de haut niveau, mais le trail permet de rallonger un peu les carrières, donc tant que je suis performant, je continuerai à faire de la compétition. Et même quand je n'épinglerai plus de dossard, je continuerai quand même à courir, si ma santé le permet, le plus longtemps possible. » Pour le plaisir, son plus grand moteur. ☀



▲ Submergé par l'émotion après avoir passé la ligne, Rancon a retrouvé le sourire sur le podium, aux côtés du Britannique Jonathan Albon, en or, et du Suisse Christian Mathys.

Perspectives

Du neuf à l'horizon

➤ **Pour la première fois depuis 2015, il n'y aura pas de championnats du monde de trail en 2020.** L'International Trail Running Association (ITRA) et l'International Association of Ultrarunners (IAU), qui co-organisaient jusque-là la compétition, ont annoncé à Miranda do Corvo que la prochaine édition du Mondial devrait avoir lieu en 2021. Celle-ci devrait désormais être chapeautée par l'IAAF, et rassembler quatre courses sur un même week-end en un même lieu : deux courses de trail (une courte d'environ 30 kilomètres, et une longue, d'une distance comprise entre 70 et 90 kilomètres), une course de montagne au format classique (dont les championnats du monde sont actuellement gérés par la World Mountain Running Association), et un kilomètre vertical. Une telle formule permettrait ainsi de rassembler les différentes composantes de la course à pied en nature sur une même

compétition, et d'améliorer la lisibilité des championnats du monde. « Ni lieu ni date n'ont encore été définis, et tout ça n'est encore qu'au stade de projet, résume Olivier Gui, directeur technique national adjoint à la FFA, en charge du running. Ce qui est certain, c'est que nous avons suffisamment de densité et de richesse au niveau des différents profils d'athlètes en France pour présenter des équipes solides sur toutes les épreuves. »

LA NOUVELLE VAGUE

Côté trail, le renouvellement de générations observé chez les femmes cette année - cinq des sept coureuses alignées étaient novices à ce niveau : Blandine l'Hirondel, Julie Roux, Christelle Lazard, Marilyn Nakache, Clémentine Geoffroy - devrait s'étendre aux hommes. Quatre des six partants à Miranda do Corvo étaient âgés de 39 ans ou plus (Meysat, Rancon, Maillard et Pommeret). Pourtant, la relève est là, à l'image d'Alexandre Fine,

sélectionné cette année à 21 ans. Aux Europe de montagne début juillet, le meilleur Français était Sylvain Cachard, 20 ans. « On sent que ça arrive, grâce au travail des clubs et des teams privés, confirme Philippe Propage, l'entraîneur en chef de l'équipe de France. D'autres qu'Alex et Sylvain frappent à la porte, qui ne demande qu'à s'ouvrir. À la course de sélection, les jeunes étaient juste derrière les tauliers, avec cinq mecs nés entre 1993 et 1998 classés entre la sixième et la onzième place. Ça présage de belles années pour l'avenir de l'équipe de France. » Aurélien Dunand-Pallaz (27 ans), qui a dû déclarer forfait cette année, aura sans doute envie de revenir. Quant à Nicolas Martin, pilier de l'équipe depuis 2013, ses 32 ans lui laissent encore le temps d'assouvir son rêve de titre mondial. Attention toutefois à ne pas enterrer les « vieux » trop vite, leur expérience et leur science de la course étant des armes redoutables sur ce genre d'épreuves. ☀