

CHAMPIONNATS DU MONDE LONGUE DISTANCE (13 / 15 juillet à Lorient)

# Loy, Lorient express

Il faudra aller vite, très vite, dans un mois en Bretagne pour s'emparer du sceptre planétaire auquel aspire Julien Loy. Pour y parvenir, il met tous les atouts de son côté.

Comme une plongée dans les eaux insondables des limites de l'effort. Comme un combat à livrer d'abord en soi, face à soi, avant de l'exprimer sur les routes bretonnes. "Si je parviens à me donner à 200% à Lorient, je sais que le podium et la victoire ne seront pas loin.

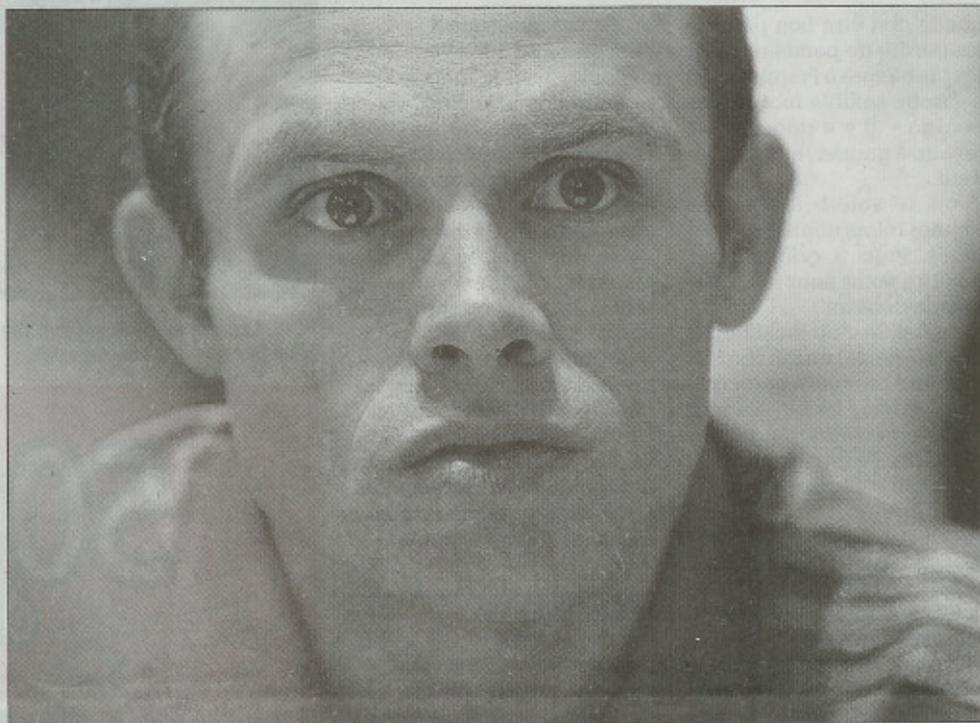
Aujourd'hui, je ne me préoccupe plus vraiment de l'adversité."

**"Il faut se faire mal à la gueule"**

Champion de France en titre, 4<sup>e</sup> mondial en 2006, le sociétaire de l'AL Échirolles veut planter son drapeau le 15 juillet sur le toit du monde. "J'ai fini le travail foncier, j'ai désormais devant moi les quatre semaines de préparation les plus dures, quatre semaines en aveugle.

Il faut en passer par là, il faut se faire mal à la gueule tous les jours mais je sais pourquoi je le fais." Le cœur qui cogne, le faciès émacié, les muscles à vif, la silhouette qui s'assèche pour mobiliser toutes les énergies vers le but ultime, le regard qui pointe à l'horizon lorientais et "le mental qui lutte en permanence pour repousser les limites du physique.

Parfois, c'est comme un doublement de personnalité tant les deux (mental et corps) s'opposent."



CONCENTRÉ. Julien Loy participera aujourd'hui au triathlon de Rumilly "pour faire de l'intensité, pas pour gagner." L'objectif est dans un mois. Photo Valérie GENIN

## Entraîné par... lui-même !

Dans cet univers des "iron man" (littéralement hommes de fer), les succès se forgent dans un travail quotidien d'une terrible ingratitude. Il y a nettement plus d'entraînements que de jours dans la semaine de Julien Loy. Nager, pédaler, courir, selon un emploi du temps dont il est "le seul maître d'ouvrage. Je n'ai pas de coach, je me fie à mon expérience, mes connaissances et mon ressenti. Je pense être celui qui me connaît le mieux !" Une image habile pour décrire un parcours atypique dans le milieu, puisque Julien Loy est "en parallèle" cadre à la Me-

tro, à plein temps ! "Je préfère vivre en autarcie sportive complète, même si ça comporte des risques, même si je pourrais manquer de discernement. Mais j'y vois plus d'avantages."

## "À Lorient, ça se jouera à pied"

Officiellement sélectionné mercredi dernier, le leader de l'équipe de France — championne du monde en titre — n'a plus que Lorient en tête, un objectif qu'il prépare depuis quasiment deux ans. "Je ne dis pas pour autant : après, Lorient le déluge. Oui, j'investis beaucoup dessus mais ce n'est pas la mort si

j'échoue. Je dois aussi me préserver psychologiquement avant l'événement." Quant au nouveau format qui prévaut désormais (3 km natation, 80 à vélo, 20 à pied), Julien ne s'inquiète pas : "Ça ne me chagrine pas trop, ce n'est même pas pour me déplaire. Je pense que l'épreuve se jouera en course à pied (son secteur fort). Pour gagner, je veux réaliser les vingt bornes en 1h 08 !"

## Aujourd'hui à Rumilly

Aujourd'hui, Julien prendra le départ du triathlon courte distance de Rumilly, "juste pour faire de l'intensité et parfaire les transitions."

## REPÈRES

### LOY DIGEST

■ Né le 1<sup>er</sup> février 1976. Club : AL Échirolles ; membre de l'équipe de France de triathlon longue distance. Débuts dans le triathlon en 2000

### PALMARÈS.

Triathlon : 4<sup>e</sup> au mondial 2006, champion de France 2006, 5<sup>e</sup> aux championnats du monde 2005, vainqueur du triathlon international de Nantaise en 2004, vice-champion de France en 2004, 3<sup>e</sup> aux championnats de France en 2003.

Cyclisme : deux victoires en 1997 (Elite 2).

Ski de fond : champion de France cadet en 1992.

Athlétisme : champion de France UNSS de cross-country et sur 3000 m en 1991.

Comme une séance d'entraînement grandeur nature. Avec un leitmotiv sur l'objectif numéro 1 de sa saison : "J'ai des repères sur la forme, je me sens vraiment bien mais je n'ai qu'une seule tude : pour gagner le mondial, il faudra se faire très, très mal."

Jean-Benoît

## LA SÉLECTION FRANÇAISE

La sélection a été dévoilée mercredi. Champion du monde 2002, Cyrille Neveu (qui réside à l'Alpe d'Huez) n'a pas été retenu. Sébastien Berlier (Les Sables Vendée Tri), François Chabaud (Triathl'Aix), Xavier Le Floch (Triathl'Aix), Charly Loisel (Polo Triathlon), Julien Loy (AL Échirolles Triathlon), Patrick Vernay (Beaumont Triathlon).