

# Julien Absalon : "Ma première course de plus de 80 km"

*Julien Absalon, double champion olympique de VTT cross country (2004 et 2008), sera au départ le 1er juin du tOur du lac et de ses 94 km. Une première sur un format de plus de 80 km pour l'ancien vététiste. En 2023, il avait bouclé les 45 km de la Marathon eXperience en 4 h 40, réalisant le meilleur chrono.*



© Flashsport

**Annecy, 18 mars 2024** – En 2023, Julien Absalon s'est retrouvé au départ de la Marathon eXperience. Après 45 km et 4 h 40 d'effort, le double champion olympique de VTT franchissait la ligne en vainqueur. Pris au jeu du trail depuis quelques saisons, il a eu envie de pousser plus loin et de s'aventurer sur des distances plus longues en 2024. Le 1er juin, il sera au départ du tOur du Lac et de ses 94 km ; une première pour lui sur une distance de plus de 80 km.

- **Comment le trail est entré dans votre quotidien de sportif ?**

« Mon challenge en fin de carrière était d'augmenter mon explosivité. Lors de mes trois dernières années, j'avais donc intégré la course à pied dans ma préparation. Ce qu'on peut acquérir dans un autre sport que le sien est toujours très intéressant. Quand j'ai arrêté ma carrière, je suis devenu manager d'une équipe et j'avais moins de temps pour faire du vélo. La course à pied, c'était plus simple. Cet aspect-là m'a plu. Et puis quand j'ai arrêté ma carrière, mes performances sur le vélo ont diminué. J'avais des marques hautes alors qu'en course à pied, je débutais et je me suis pris au jeu ».

- **Vous étiez au départ de la Marathon eXperience 2023. Qu'est-ce qui avait motivé votre choix ?**

« En tant que novice du trail, je découvre tout. La MaXi-Race, je voyais passer des infos. J'en avais entendu parler. C'est un bel événement. Je connais Annecy et courir autour du lac, c'est une belle opportunité. Et puis ce format marathon me plaisait ».

- **Cette année, vous revenez, mais cette fois-ci sur le tOur du lac et ses 94 km.**

« Il y a un an, mes distances de prédilection étaient entre 40 et 55 km. À l'automne lors d'un séjour à La Réunion, je me suis pris au jeu des sorties longues. Je réalisais des journées de 8 heures à pied. C'était une belle expérience et c'est là que l'idée de participer au Grand Raid de La Réunion 2024 a germé. Pour ça, il fallait allonger les distances en compétitions. La MaXi-Race sera ma première course de préparation et ma première course de plus de 80 km ».

- **Comment envisagez-vous cette découverte ?**

« En trail, je débute et je ne connais pas les autres coureurs. Je n'ai aucune idée où me placer dans la liste des partants. Je n'ai pas d'objectifs de place non plus. J'essaie d'imaginer un objectif de temps mais sans trop me focaliser dessus. Je sais quel rythme prendre sur une certaine distance. J'ai peu d'expérience de course à pied mais je connais mon corps jusqu'à 55 km environ. Après intervient la fatigue musculaire et, là, j'ai moins d'expériences. Sur 94 km, s'approcher d'une moyenne de 9 ou 10 km/h sera une très belle performance. »

Photos Julien Absalon

## VERTICAL RACE UPHILL LE 21 AVRIL

Dans le cadre des championnats d'Europe Off-Road, qui se tiendront à Annecy du 30 mai au 2 juin 2024, le 21 avril prochain se tiendra sur les pentes du Semnoz la Vertical Race Uphill du Lac d'Annecy.

Cette épreuve, ouverte à tous, servira de "test event" pour la compétition de Vertical Race des championnats d'Europe qui aura lieu le vendredi 31 mai.

Toutes les infos : [ICI](#)

Le programme

Photos haute définition

Accréditation presse

---

## À propos de la MaXi-Race

Créée en 2011, la MaXi-Race est une épreuve de trail qui se déroule autour du lac d'Annecy en Haute-Savoie.

La MaXi-Race se tiendra du 31 mai au 2 juin 2024. Neuf épreuves sont au programme.

- **Le tour du lac d'Annecy**
  - En 1 jour : La **MaXi-Race** 94 km et 5500 m D+
  - En 2 jours : La **XL-Race** 93km et 4900 m D+
  - En équipe : La **R-Race SEPAs impossible** 90 km et 5500 m D+
- **Le demi-tour** : La **Marathon-Expérience** 42km et 2500 m D+
- **Marathon-Race** 62 km et 3500 m D+
- **Le quart de tour** : 16km et 1000 m D+
  - 100% femme : La **Fémina-Race**
  - Pour tous : La **Short-Race**
- **Les courses orientation** en équipe organisées par Annecy Sports Orientation :  
**MaXi et Semi Orientation**
- **Les courses enfants ou Mini-Race** : Entre 50 et 800m



## Contacts

Direction de course : Stéphane AGNOLI - MaXi-Event's  
41 IMPASSE DE LA PIERRE A FEU 74330 LA BALME DE SILLINGY  
[stephmaxirace@gmail.com](mailto:stephmaxirace@gmail.com) - Tel : +33 (0)6 60 18 38 15

### RELATIONS PRESSE

#### Tracks Médias

Benoît Prato : [benoitprato@icloud.com](mailto:benoitprato@icloud.com) - Tel : +33 (0)6 18 17 85 25

#### Fédération Française d'Athlétisme

[relations.presse@athle.fr](mailto:relations.presse@athle.fr)

[Se désinscrire](#)