



**P**etit portrait de Charles Dubouloz, mais avant de parler avec lui voici une analyse de son entraîneur et un petit mot de ses amis et ça il va le découvrir en même temps que vous.

**C**harles est en train de faire un début de saison estivale énorme avec en outre une très belle 8<sup>ème</sup> place au scratch à la grimpeée du Semnoz et au vu du plateau c'est très bon, une victoire à Faverges et une troisième place au cross du Mont Blanc, il partage sa saison avec 6 mois de ski de rando et 6 mois de course à pied.

Au club nous avons connu Charles lors des séances d'entraînement en qualité au stade. C'était en 2005, il avait 16 ans et venait régulièrement faire ses séances de VMA avec les adultes. Je me souviens d'un jeune très discret et très agréable de contact, toujours souriant. Il venait simplement s'entraîner mais sans faire de compétition, en 2006 il a cependant participé à 2 courses et ses résultats ont attiré mon attention car ils étaient bien meilleurs que ce que laissaient supposer ses temps d'entraînements. J'ai donc un peu discuté avec lui de ses motivations et de son passé sportif et après une semaine de réflexion je lui ai proposé de l'entraîner de manière très suivie comme je peux le faire avec un petit groupe d'athlètes.

Sa motivation est de réussir en ski alpinisme, aussi la course à pied n'est qu'un moyen de développer ses qualités en vue des saisons d'hiver .... en tout cas au départ c'est le postulat.

En 2007 il réalise sa première vraie saison en junior 1, avec globalement d'entrée un niveau très correct et notamment une 2<sup>ème</sup> place au championnat de France de Montagne, un 5<sup>ème</sup> à sierre Zinal en Junior et quelques courses de 10 km (chrono à 35'49").

L'hiver 2007/2008 fait place au ski, ensuite une 2<sup>ème</sup> saison Junior avec une grosse déception aux Ch de France de Montagne (seulement 4<sup>ème</sup> suite à quelques soucis physiques), mais globalement avec une grosse progression par rapport à l'année précédente, sa meilleure course ayant été réalisée à Sierre Zinal (2<sup>ème</sup>).

La saison de course à pied est limitée à la période d'avril à fin septembre, il faut équilibrer entre les cycles d'entraînement, les compétitions et les périodes de repos. Il a bien fallu 2 saisons pour trouver nos marques avec quelques erreurs de programmation de ma part, mais petit à petit je crois qu'on arrive à trouver un équilibre, le but étant de chercher les interactions entre les saisons d'hiver et d'été (comment faire en sorte que la saison d'été soit profitable pour le ski .... et inversement).

Cette année, Charles a débuté l'entraînement (à pied) le 11/04, les chronos ont été rapidement bons à l'entraînement, je suis très impressionné par ce qu'il peut faire actuellement, j'ai voulu lui faire faire un 10 km "pour voir" à Cluses le 17/5, avec un chrono de 33'19", pour 5 semaines d'entraînement et encore du poids à perdre c'était plutôt pas mal, ensuite 8<sup>ème</sup> au Semnoz la semaine suivante et place au trail de Faverges, c'était vraiment son objectif malgré la concomitance avec les championnats de France le même week end (..... je sais, à son âge cela aurait été préférable de faire les championnats, avec en plus de bonnes chances en Espoir, mais le coeur a parlé et pour moi hors de question d'imposer les choses).

Maintenant encore 3 ou 4 courses d'ici fin septembre, pas plus, car avec 2 saisons par an cela fait beaucoup de stress. On observe bien que c'est l'inflation des courses, des kilomètres, pour certains il semble qu'il n'y ait plus de limites, n'empêche que ce n'est pas un exemple, et à 20 ans un athlète à vraiment du temps dans des sports comme la course à pied en montagne ou le ski alpinisme.

Je ne sais pas jusqu'où Charles peut aller, mais il est très très sérieux et dispose de bonnes conditions pour réussir avec un entourage familial idéal. S'il progressait ne serait ce encore qu'une seule année comme il vient de le faire ces 3 dernières années, ça le situerait vraiment avec les tout meilleurs .... à voir mais je suis plutôt optimiste.

J'ai connu "le p'tit Charles" dès son arrivé au club. Même si maintenant cela paraît incroyable, mais à ce moment, il faisait les fractionnés au stade avec moi. Je me souviens qu'il n'osait pas trop me dépasser... alors je lui disais d'aller à son rythme mais, un peu timide il restait bien gentiment avec moi...En tout cas j'ai beaucoup apprécié toutes ces séances, on a bien rigolé et discuté. Ce ne fut bien évidemment que de courte durée car il a vite progressé et même de façon très impressionnante, maintenant je le surveille de loin, voir de très loin.

Sur ce, moi j'aime bien ce p'tit Charles...c'est lui qui m'a envoyé son énergie positive pour les Francas de montagne...de mon côté j'avais essayé de lui en envoyer pour le trail de Faverges, la veille. Apparemment ça marche !!!!



Céline Lafaye

Bon, pour résumer, J'ai commencé à l'espé de Faverges quasi en même temps que Charles, avec le même entraîneur ... ça nous a assez vite rapproché. Quand il a décidé quelque chose, difficile de lui faire changer d'avis!! Il a décidé de gagner Faverges, c'est ce qu'il avait prévu, il l'a fait! Il aurait aussi pu décider de faire le championnat de France de montagne, il aurait sûrement gagné! Ca y est, il a un gros niveau en course à pieds, et il peut encore aller très loin, mais ça ne l'empêche pas de rêver plutôt au ski alpinisme, qui reste (je pense) son objectif, et je crois qu'il réussira aussi, vu sa détermination! Un vrai esprit de compétition, mais toujours le mot pour rigoler, c'est pour ça que je l'apprécie aussi beaucoup, il ne se prend pas la tête...



Elise Rouchy

Juste dire que c'est un jeune super sympa. C'est vrai que cet année il a explosé, il s'est vraiment donné les moyens pour arriver au sommet beaucoup d'entraînements que ce soit à pieds ou ski de rando et aussi pas mal de vélo. Et aussi il fait le métier pour la nourriture, c'est vrai que de ce côté il fait très attention. Une de ces forces aussi, c'est qu'il a un très gros mental. Un atout aussi c'est qu'il a un super entraîneur qui connaît très bien la course à pieds et qui le suis de très près. Pour résumer c'est un sportif de haut niveau qui fait le maximum pour être en haut. Et en règle général Charles a toujours le sourire, c'est quelqu'un de cool



Stéphane Avrillon



**Tu as fait de belles saisons de ski alpinisme (au regard de tes résultats des dernières années, ça c'est pour faire croire que tu as déjà de la bouteille) les 2 sports sont ils complémentaires à tes yeux ?**

Je m'appelle Charles Dubouloz, j'ai 20ans. J'ai commencé à courir il y à 4 ans. Je suis depuis 3 ans licencié à l'Espérance Favergienne, j'y ai trouvé tout ce dont j'avais besoin pour évoluer. Je fais ma saison de course à pied l'été et du ski alpinisme l'hiver.

Sinon je suis encore étudiant, je fais un IUT TC au CESNI cela me laisse vraiment du temps pour m'entraîner.

**Tu as fait 2 belles courses à faverges ou tu gagnes le petit et à Cham ou tu prends la 3ème place très très près des 2 premiers, tu peux revenir sur ces 2 courses ?**

Alors le trail de Faverges ça faisait longtemps que je l'avais en ligne de mire!!!

Je voulais vraiment réussir. En fait il y à 3 ans j'avais vu Stéphane Avrillon gagner le petit et je m'étais dit que l'année ou j'aurai le potentiel d'en faire autant je le ferai. Je m'étais bien préparé pour arriver en forme et faire le maximum, j'ai gagné je suis vraiment heureux d'avoir atteint mon objectif.

Le cross du mont blanc c'était plus compliqué, je revenais de vacances et je n'avais pas la grosse motiv. Même au départ de la course j'étais pas du tout en confiance, au bout d'une heure de course c'est devenu très difficile pour moi, j'ai fini la course au « mental ». Au final c'est encore une super expérience pour moi.

**Une petite question, qu'est ce que tu as mangé au Portugal pour prendre 3.5 kg 1 semaine avant Chamonix (cette question fait mal je sais) ?**

Effectivement le lendemain du trail de Faverges je suis parti surfer au Portugal avec ma copine. Je m'étais fait une belle entorse dans la descente de Faverges j'avais la cheville en vrac, et je ne pensais pas pouvoir courir au cross du mont blanc...du coup je me suis vraiment lâché (un peu trop d'ailleurs) et en rentrant (5 jours avant le cross du mont blanc) j'ai pris peur en montant sur la balance! On va dire que j'ai beaucoup mangé et bu local !

**Tu as choisis de courir faverges, normal c'est chez toi, mais au vu des résultats (je m'avance peut être un peu) le titre de champion de France était jouable, tu regrettes de ne pas y être allé ?**

Ca a été le gros dilemme entre Faverges et les France. Aller chercher un titre c'est sûr que c'est bien, mais il faut aussi se faire plaisir...et ce qui me faisait vraiment plaisir c'était de gagner chez moi.

De plus il me reste encore 2 années en espoir pour essayer de gagner les championnats de France.

Et une chose est sûr je ne regrette pas du tout le week-end du 13 juin !!!

**Maintenant, nous croyons à l'entraînement croisé de 2 sports, je ne cours que 6 mois de l'année et je progresse assez bien (c'est un peu plus difficile en ski mais il faut le temps je pense).**

Pour moi c'est super de changer de sport, je suis super motivé quand je commence une saison de ski ou une saison de course à pied, en plus je trouve ça très enrichissant d'être confronté à 2 milieux.

Je ne me compare pas du tout à lui, mais l'exemple vivant de la réussite aussi bien en course à pied qu'en ski alpinisme est tout simplement Kilian Jornet !



**Je crois que tu as le même entraîneur que Céline Lafaye (en outre) tu peux nous dire un mot sur lui (pas de prob "dénonce" il ne lit pas le mag).**

Pour être très honnête je pense que je lui dois tout. Lorsqu'il a commencé à me suivre je n'avais absolument aucune expérience, il m'a donné toutes les cartes pour progresser, maintenant j'essaie vraiment de faire de mon mieux afin de lui montrer que le travail que l'on fait ensemble paye !

De plus il n'a jamais cherché à me griller mais bien au contraire il m'a préservé et je lui en suis très reconnaissant.

**Je termine toujours avec la question que je ne t'ai pas posé ou tu aurais voulu répondre, alors vas y lâche toi.**

Qui voudrais-tu remercier ?

Tout d'abord je te remercie pour ton interview et ton site internet qui fait un carton c'est du beau travail !

Ensuite en premier lieu bien évidemment mon entraîneur. Mais aussi ma famille et mes amis qui me suivent partout et qui sont toujours là pour m'encourager.

Mes sponsors : Millet, 42km195 et Skins qui me permettent d'avoir du matos au top !

