



Témoignage **Julien Bérard**

coureur cycliste professionnel - équipe AG2R LA MONDIALE

<http://www.julienberard.com/>

Parle-nous de toi :



Je suis né le 27 juillet 1987 à Paris. Je mesure 1m86 et pèse 72kg. Je pratique le vélo depuis l'âge de 6 ans. Suite à un déménagement sur Lyon, je voyais les coureurs sur le vélodrome du Parc de la Tête d'Or, et ma maman m'inscrit au Lyon Pistard Club. Je commence par la piste, et découvre également le cyclo-cross. Le Club devient ensuite le Lyon Sprint Evolution et j'y pratique la route et le cyclo-cross jusqu'en catégorie junior. Je rejoins alors Chambéry Cyclisme Formation en 2006. Après 4 années passées dans l'antichambre de l'équipe AG2R La Mondiale, j'intègre l'équipe professionnelle fin 2009.

Parallèlement, j'obtiens un Bac Scientifique, puis un DUT Science et Génie des Matériaux, et une Licence Professionnelle Innovation et Développement Industriel. A l'issue de mes études j'intègre l'équipe Pro AG2R La Mondiale. J'obtiens également un BE tronc commun et un BE cyclisme traditionnel est en cours.

Carrière amateur : multiscarte et performant jusqu'en junior, je me suis ensuite concentré sur l'activité route en senior. Chaque année, j'ai franchi des paliers jusqu'à intégrer l'équipe de France Espoir. J'ai pu courir avec les meilleurs coureurs de ma génération. Le centre de formation m'a permis de progresser à mon rythme tout en continuant mes études. J'en garde un très bon souvenir. J'ai appris les bases du métier de coureur cycliste sans pression.

Objectifs Carrière professionnelle : Servir le collectif afin que le groupe puisse peser sur les courses, Découvrir le meilleur niveau mondial (protour) et participer aux plus belles épreuves du calendrier en y jouant un rôle. Continuer à me faire plaisir le plus longtemps possible tout en progressant sainement avec mes moyens.

Ton entraînement ?



S'entraîner "propre"

Je m'entraîne 5 à 6 jours sur 7, toute l'année avec quelques fois du bi-quotidien.

La météo n'est pas un problème pour moi, je supporte bien la pluie et le froid.

Il y a donc entre 1 et 2 jours de repos suivant les semaines pour assimiler les charges de travail et respecter une progression.

Les courses (environ 80j par an) se déroulent de février à mi octobre, et représentent environ la moitié du kilométrage annuel qui s'élève à 30000km, j'ai une progression régulière entre 10 à 15 % par an depuis 10 ans

La trêve sans vélo dure un mois : du 15 octobre au 15 novembre

C'est pas tous les jours facile de s'entraîner, car on tombe facilement dans la routine.

Depuis 2 ans je travaille avec un entraîneur proposé par l'équipe, et il me propose des exercices à chaque sortie pour entretenir ou développer différentes qualités : force, explosivité, vélocité, endurance, sprint ...

Je m'entraîne avec 2 ou 3 jeunes coureurs de mon équipe qui habitent sur le bassin chambérien. La difficulté en vélo est que l'équipe est éclatée un peu partout en France, et même à l'étranger. C'est un sport où l'on s'entraîne individuellement mais où l'on course en équipe.

Globalement c'est un métier très physique puisqu'après 5 h d'entraînement il est difficile d'aller faire les magasins ou se promener pour le plaisir sachant qu'on vient déjà de passer une partie de la journée dehors. On est un peu en décalé avec la société, de plus on est assez souvent absent les week-end pour les courses et on cumule aussi des stages.

Mon objectif est de continuer à progresser régulièrement. Je suis conscient que je ne gagnerai jamais le tour de France mais j'ai déjà prouvé que l'on peut avoir un niveau international sur une journée en ciblant bien ses objectifs. Je m'alimente de façon équilibrée et prends quasi à longueur d'année différents compléments alimentaires types vitamines minéraux oligo éléments, protéines, acides aminés ... Le but étant de refaire les stocks et éviter les carences dues à la pratique intensive.

Et le Dopage dans tout ça ?



La tentation du dopage



Le problème vient principalement de la médiatisation et de l'argent.

Même si je gagne ma vie grâce au vélo et que les perspectives d'évolution en terme de salaire dépendent de mes résultats, je n'ai aucunement envie de tricher.

Pourtant la tentation est grande. En effet, en vélo tu signes des contrats de deux ans dont le montant est basé uniquement sur tes résultats passés. Il suffit d'une grosse performance pour obtenir une énorme augmentation de salaire. Il y a très peu de primes ou parties variables pour la régularité des résultats futurs.

Chaque année on voit des coureurs faire des coups d'éclats sans jamais confirmer.

Quand j'entends l'annonce d'une nouvelle histoire de dopage aux infos, cela me touche. Parfois j'ai l'impression qu'on est les "boucs émissaires" du monde sportif. On est le sport le plus contrôlé et de loin. J'ai entendu qu'un grand nom de notre sport avait subi 55 contrôles en 2010 dont un le jour de Noël. En effet, notre sport, comme de nombreux autres maintenant, est associé au système de localisation des sportifs : Adams (anti doping administration and management System)

Une plateforme sur internet nous permet de renseigner notre localisation à tout moment. Il est impératif d'associer une plage d'une heure par jour (entre 6 et 21 h) avec une adresse à laquelle on sera présent et disponible pour être contrôlé. Pour ma part l'adresse de base est mon domicile entre 7 et 8 h du matin. En cas de déplacement j'indique la nouvelle adresse si je me trouve en famille ou en course par exemple. Le contrôle est urinaire et prend environ 30 min durant lesquelles je suis constamment sous leur surveillance. J'ai été contrôlé 10 fois en 2 années professionnel, dont 5 à la maison et 5 en course ou en stage. L'intérêt est de pouvoir traquer les tricheurs même quand ils ne courent pas puisqu'avant, le dopage qui s'effectuait hors course était indétectable. Ce système ne me gêne pas, c'est devenu une habitude, j'ai équipé mon domicile d'une puissante sonnette, comme ça les préleveurs me réveillent.

Mon premier contact avec ce système a été très mauvais puisque j'ai manqué un contrôle. Avant même ma première compétition pro, les contrôleurs sont venus chez moi à 6h et ont sonné. Je dormais profondément et n'ai rien entendu car la sonnette était très faible et 2 portes la séparent de la chambre. Une heure plus tard ils ont renouvelé l'opération mais toujours pas de réponse. J'avais mis l'horaire le plus tôt pour être sûr d'être à la maison. Mon portable était éteint donc le numéro indiqué pour me joindre était indisponible. Depuis j'indique aussi le téléphone fixe. J'ai reçu un avertissement, malgré le fait d'avoir contesté ce manquement puisque j'étais bien présent, mais sans pouvoir le justifier. L'avertissement a été annulé au bout de 18 mois, c'est maintenant une histoire ancienne. En cas de 3 contrôles manqués tu es suspendu jusqu'à 2 ans (Cf les Affaires du rugbyman et de Longo...). Les équipes françaises suspendent les coureurs par prévention au bout de 2 fautes.



Avec toutes les contraintes, comment gères-tu les "baisses de forme" et les petits bobos de fatigue ou de l'hiver ?

Généralement "je touche du bois", j'ai pas trop de maladies ou de blessures.

Malheureusement la semaine dernière, j'ai heurté avec le genou un poteau en fer dans une ruelle, 4 points de suture au genou, et douleur à la rotule mais sans fracture. C'est 10 à 15 j d'arrêt pour que la plaie cicatrise, car la flexion du genou est impossible. Les aléas du sport qui touchent chaque pratiquant à un moment ou à un autre de façon plus ou moins grave. Il faut savoir prendre son mal en patience et éviter de précipiter son retour. À vouloir gagner quelques jours on peut parfois perdre plus gros encore.

Sinon quand j'ai un rhume ou autre, j'essaie de faire passer le mal avec un sauna ou en me couvrant bien, surtout la nuit. Comme je l'ai déjà dit, j'utilise des compléments pour renforcer les défenses immunitaires, et chaque année je me fais vacciner contre la grippe.

Pour les baisses de forme, je relâche l'entraînement en roulant faiblement un jour sur 2 juste en entretien. Les bilans sanguins donnent aussi des indications, et si nécessaire je stoppe l'activité plusieurs jours. Un exemple que je cite souvent : on voit plus de mecs qui ne marchent pas parce qu'ils sont crames que parce qu'ils ne s'entraînent pas assez. Il suffit de pas grand chose : lever le pied une semaine pour inverser la tendance et être au top.



Ton adresse mail est très "parlante" ...

yenamarredudopage@hotmail.com

Mon adresse mail date d'il y a 8 ans (junior), cela correspond à mon premier contact avec le haut niveau international, je voulais trouver quelque chose d'original, qui marque, pour passer un coup de gueule contre le dopage qui est un problème dans le vélo, mais aussi pour faire réagir, car justement il n'y a pas que des dopés dans notre sport !