



# Julien Wanders, ce phénomène et attaquant prêt à tout perdre

/// La Corrida bulloise promet une belle bataille cet après-midi avec Tadesse Abraham, les coureurs africains et un jeune loup, Julien Wanders.

/// Le Genevois de 20 ans affiche des ambitions à la hauteur de sa progression et de ses deux records U20, sur 5000 m et 10 km sur route.

/// Professionnel depuis deux ans, Julien Wanders raconte son quotidien à Iten, au Kenya, où il passe près de quatre mois par année.

QUENTIN DOUSSE

**COURSE À PIED.** Attention, phénomène en vue au coin de la Grand-Rue. Cet après-midi (16 h 55), s'il n'est pas garanti qu'il brûle la politesse à la légion africaine et au tenant du titre Tadesse Abraham, comptez sur lui pour bousculer sinon animer la 41<sup>e</sup> Corrida bulloise. Lui, c'est Julien Wanders. Un Genevois de 20 ans, aux origines françaises et au talent affirmé. Un talent qui ne fait plus aucun doute dans le milieu athlétique suisse. «Julien est un phénomène. Quand on le voit à l'œuvre, ça paraît facile de courir», glisse le coach bullois Gérard Rumo, qui l'a vu évoluer en parallèle de Pascal Ungersböck.

Pour les présentations, merci de se référer à ses records personnels: 28'49 sur 10 km sur route et 13'48"21 sur 5000 m, deux chronos qui lui ont valu des records de Suisse U20. Devant un certain... Markus Ryffel, devenu plus tard vice-champion olympique sur 5000 m, à Los Angeles. «Battre un de ces temps montre que je suis sur la bonne voie. Mais il reste encore du travail», sourit Julien Wanders.

## «Il a fallu le freiner»

Féru d'athlétisme, il fait ses premiers pas sur la piste à six ans. Bon lanceur de javelot, l'espoir se révélait à ses 15 ans, lorsqu'il rejoignait le groupe

d'entraînement de demi-fond du Stade Genève. «Il a très vite progressé, grâce à un talent inné, mais aussi grâce au plaisir et à la motivation naturels chez lui. On n'a jamais dû le pousser. Au contraire, il a fallu le freiner à ses débuts», se souvient Marco Jaeger, son entraîneur avec Pierre Dällenbach.

Le déclic, Julien Wanders l'a obtenu en 2014, à Carquefou, après un 5000 m bouclé en 14'06. «A ce moment-là, je me suis rendu compte de mes capacités et j'ai su que je voulais en faire mon métier.» Le Genevois ne lâchera plus l'affaire et vivra une saison 2015 de tous les contrastes. Une année faite d'éclats – ses deux records nationaux U20 notamment – comme d'échecs.

Le plus retentissant est survenu aux championnats d'Europe juniors de cross. Chez lui ou presque, puisque la compétition se tenait près de Toulon, dans son «deuxième» pays. Favori et à l'avant dès les premiers mètres, Julien Wanders a fini par craquer (12<sup>e</sup> place finale). «Il y avait eu un excès de confiance chez lui comme chez moi, assume Marco Jaeger (53 ans). Julien voulait se détacher et, quand ses adversaires l'ont tenu, il n'avait pas de plan B.»

## L'obstacle du championnat

Pour le fondeur, sa déconvenue a été révélatrice de sa



«Je n'ose pas dire que je peux battre Tadesse (Abraham) à la Corrida, mais je suis prêt à le suivre en tous les cas.» ATHLETIX

marge de progression sur le plan tactique. «J'y travaille et j'apprends de mes erreurs, assure l'intéressé. Seulement, c'est dans mon état d'esprit de toujours vouloir attaquer. Je cours aux sensations et quand ça va bien, je ne réfléchis pas et je pars!»

Cette forme d'impatience a valu «de longues discussions» avec ses coaches. «Gérer la pression fait partie du bagage d'un champion, rappelle Marco Jaeger. A ce titre, Julien doit encore démontrer qu'il réussit aussi en championnat.» Sa participation aux courses en ville de Bulle, Bâle puis Genève (l'Escalade) n'est pas le fruit du hasard: il vient se forger de l'expérience dans des compétitions où seul le rang compte.

## Ambitieux, pas prétentieux

Sa silhouette filiforme (1,75 m, 56 kilos), sa foulée légère et ses qualités à la relance sont autant d'attributs qui for-

ment cet athlète prometteur et... ambitieux. Car oui, celui qui prend le fondeur éthiopien Kenenisa Bekele en modèle ne manque pas d'ambitions. «Ce n'est pas pour paraître prétentieux, mais je n'entends pas me contenter d'une qualification aux Mondiaux ou aux jeux Olympiques, avance Julien Wanders. Je sais où je veux aller et ça m'aide tous les jours à l'entraînement. Quand je ne suis pas bien, je me dis "OK, repense à tes objectifs, arrête de te plaindre et va travailler".»

Professionnel depuis un peu plus de deux ans, le talent du Stade Genève n'hésite pas à s'exiler temporairement au Kenya (voir ci-dessous) pour se rapprocher du niveau international. Cette année, il a échoué à 23 secondes des minimas olympiques sur 5000 m. Un écart certain qui n'effraie pas l'intéressé. «Vu de l'extérieur, ça paraît énorme. Sans mes pépines physiques (carence en fer,

tendon d'Achille), je m'estimais capable d'atteindre ces minimas cette année. J'espère que ce ne sera plus un problème la saison prochaine.»

## Des limites à établir

Son ascension éclair ne manque pas d'éblouir, de fasciner même les observateurs. Reste à savoir quand s'arrêtera sa progression dans le monde du fond. Quelqu'un connaît-il ses limites, au fait? L'intéressé dit «ne pas s'en fixer». Le coach, lui, n'est pas plus précis. «C'est évidemment dur à les déterminer, élude Marco Jaeger. Si Julien a les capacités pour devenir un coureur international, ça reste un voyage avec beaucoup d'inconnues. Surtout qu'il est toujours en phase de développement.»

Un développement qui passe (aussi) par des victoires marquantes dans son pays, sur des «classiques» comme l'est la Corrida bulloise. Julien Wanders

s'en réjouit déjà: «Ça promet de partir dans tous les sens. Je n'ose pas dire que je peux battre Tadesse à Bulle, mais je suis prêt à le suivre en tous les cas.» Prometteur. ■

## Julien Wanders

Age. 20 ans.

Taille. 175 cm.

Poids. 56 kg.

Nationalité. Suisse, origine française du côté de sa maman.

Domicile. Genève et Iten (Kenya) environ quatre mois par année.

Disciplines. 5000 et 10000 m.

Situation professionnelle.

Au bénéfice d'une maturité. Dévoué uniquement à la course à pied depuis plus de 2 ans.

Records personnels. 3'46"38 sur 1500 m (2016), 13'48"21 sur 5000 m (2015), 28'49 sur 10 km (2015).

Entraîneurs. Pierre Dällenbach et Marco Jaeger.

## «Le Kényan tient à montrer qu'il est le plus fort»

Julien Wanders et le Kenya, c'est une histoire qui a commencé au collège déjà, puisqu'il y a consacré son travail de maturité. Son premier séjour, long d'un mois, remonte à décembre 2014. Depuis, l'espoir genevois y est retourné à quatre reprises, pendant deux mois. Il vient d'ailleurs d'atterrir ce jeudi sur le sol helvétique. A seulement 20 ans, la délocalisation est osée, mais assumée. «Quand je vois le niveau des groupes d'entraînement, c'est évident que c'est ici que je dois courir. En arrivant à Iten, je savais à quoi m'attendre. Mais ce n'est pas du tout pareil de le vivre. J'ai été surpris par la densité. Ici, il y a des milliers de

coureurs capables de courir un 10 km en 30 min», explique-t-il par téléphone, depuis le continent africain.

Quand il ne court pas, le fondeur helvétique se repose ou partage volontiers ses péripéties sur les réseaux sociaux. Il raconte son quotidien rythmé uniquement par son sport. «Le premier entraînement a lieu à 6 h du matin, on part pour une à deux heures d'endurance fondamentale ou même rapide, parfois. Puis, on se repose jusqu'à 16 h pour la seconde séance de la journée. Je dispose de mon plan d'entraînement, que j'adapte en fonction des groupes sur place. Ces temps, je cours entre 160 et 180 kilo-

mètres par semaine. Enfin, on va se coucher très tôt, vers 20 h 30 déjà.»

## Une hospitalité bien à eux

Comment les autochtones ont-ils accueilli l'homme blanc du Stade Genève? «Ils sont très sympas, mais c'est autre chose quand on parle d'entraînement, poursuit Julien Wanders. Ils t'acceptent, mais ils veulent à tout prix montrer qu'ils sont plus forts. Parfois, ça "allume" bien (Rires). Comme l'autre jour lors du long run: ils sont partis à moins de 3 minutes au kilomètre alors qu'on avait 30 kilomètres au programme. Au 10<sup>e</sup>, tout le monde a explosé et c'est moi qui les

ai lâchés. Parfois, j'accompagne aussi des marathoniens qui valent 2 h 05 et là, c'est moi qui craque avant la fin.»

Dans la ville d'Iten, connue pour être le carrefour des champions, Julien Wanders profite non seulement des pelotons, mais également des conditions d'altitude. La ville se trouve à 2400 m et les collines vallonnées offrent un terrain de jeu propice à l'entraînement. «On y développe surtout les qualités aérobiques (n.d.l.r.: zones dites d'endurance) et c'est là où on progresse, reprend le coach Marco Jaeger. Au Kenya, les conditions sont réunies pour se hisser au niveau international.»

Hormis les groupes et l'altitude, Julien Wanders précise le troisième ingrédient de la recette du succès kényan. «Les coureurs d'ici ont tout le temps pour récupérer. La vie se résume à courir, manger et dormir. Au contraire de l'Europe, où la majorité garde un petit travail à côté.» Le Genevois, lui, a choisi de se consacrer entièrement à la course à pied. Un mode de vie qu'il ne regrette pas, malgré les doutes initiaux de son entraîneur. «C'est exactement cela qu'il me faut pour progresser», assure l'espoir. S'il ne devait pas atteindre ses objectifs élevés, Julien Wanders se sera au moins donné les moyens d'y arriver. QD