

A nouveau champion d'Europe, pour la quatrième fois de sa carrière, Julien Absalon s'associe cette année à Granions pour l'accompagner dans sa quête de titres qui paraît sans limites.

Tel l'Empire Romain d'autrefois, il étend sa bannière sur tous les tracés de VTT à travers le monde. A 35 ans, dans un sport si usant physiquement, tout le monde y voyait une fin du règne annoncée. Mais depuis 2014 c'est tout simplement un double champion d'Europe et un champion du monde qui continue de s'asseoir sur le trône.

Un trône de fer qui lui appartient depuis tant d'années déjà, grâce à une tactique sur son vélo mais aussi dans ses choix d'Homme. Celui de s'associer à Granions en est une nouvelle fois la preuve.

Entretien avec l'un des sportifs les plus titrés du sport Français.

Bonjour Julien, peux-tu nous faire un rappel de ton palmarès ?

Je commence le VTT par hasard grâce à un voisin à l'âge de 14 ans. Une passion née et je deviens champion de France junior dès ma deuxième année et champion du monde junior dès 1998. A ce moment-là une carrière se dessine réellement et je m'y investis totalement. Depuis j'ai gagné 12 championnats de France, 4 championnats d'Europe, 5 championnats du monde, 6 coupes du monde et 2 médailles d'or aux Jeux Olympiques d'Athènes et de Pékin.

A quel moment t'es-tu intéressé aux compléments alimentaires et à la nutrition sportive dans le cadre de ton sport ?

Je m'y suis intéressé rapidement, dès mes débuts pros en 2001-2002. Le passage dans le monde professionnel oblige ton corps à des efforts durs et quotidiens. Une nutrition spécifique devient alors indispensable pour tenir le rythme et être compétitif.

En quoi l'oligothérapie est-elle utile pour un sportif ?

Elle permet de combler des carences inévitables pour un sportif de haut niveau. La dépense énergétique, l'effort constant imposé à son corps, les longs voyages sont autant de facteurs qui créent des carences qui ne peuvent être comblées par l'alimentation traditionnelle. Là encore il faut avoir une stratégie spécifique.

Comment l'oligothérapie entre-t-elle dans un programme de préparation d'un champion olympique ?

J'effectue régulièrement des analyses de sang de contrôle. Si celles-ci mettent en évidence des carences, je les comble grâce à des produits spécifiques élaborés par Granions.

Pourquoi avoir choisi Granions à ce moment de ta carrière ?

J'utilise Granions depuis 2008 car c'est une référence dans le domaine de l'oligothérapie. J'ai choisi de m'y associer directement car l'âge passant, mon organisme marqué par une longue

carrière, ne se comporte plus de la même manière qu'il y a quelques années et les carences peuvent se créer plus rapidement.

As-tu des changements d'alimentation fréquents (compétition, entraînement, repos ...) qui créent des carences ?

J'ai une alimentation équilibrée et adaptée à mon activité durant toute l'année. J'ai opté pour le sans gluten et je privilégie les aliments à indice glycémique bas et les fruits et légumes bio pour éviter un maximum les carences. Mais les contraintes d'entraînement que j'impose à mon organisme peuvent en entraîner naturellement

Tu pratiques un sport d'extérieur, l'oligothérapie t'aide-t-elle à combattre les agressions extérieures ?

Oui mon médecin naturopathe me prescrit de l'oligothérapie pour combattre des virus et notamment lors des changements climatiques et des passages de saison à l'autre.

Quels sont tes produits les plus couramment utilisés ?

J'ai un produit phare, Granions Décontractant Musculaire qui m'aide aussi bien en entraînement intensif qu'avant les compétitions pour soutenir mes muscles et les aider à enchaîner les efforts.

En période de compétitions, le stress s'accumulant Granions de Sélénium et Granions de Soufre m'aident à contrer ses effets néfastes à lutter contre la dégradation trop rapide des cellules pour rester compétitif et à 100% de mes capacités.

Enfin, lors des sorties de période de repos ou de compétitions, j'utilise Granions Detoxifiant pour repartir sur des bases saines.

Quels sont tes prochains objectifs sportifs pour la saison?

La saison est presque terminée et le bilan est très bon. Je garde mes titres de champion de France et de champion d'Europe, je décroche l'argent aux championnats de monde à la coupe du Monde. Il me reste le Test Event à Rio début Octobre, cette compétition va nous permettre de découvrir le circuit de Jeux de Rio.