

INTRODUCTION : Dans ce nouveau podcast, nous sommes partis à la découverte d'une personne mais surtout d'un projet. Julien Lyon, marathonien et ancien international suisse, vit au Kenya depuis plusieurs années maintenant. Il a décidé il y a un an de créer un groupe d'entraînements composé de 8 athlètes kényans : 4 filles et 4 garçons, avec pour objectif de les emmener courir Sierre-Zinal en août prochain.

Dans cet entretien, vous apprendrez tout des tenants et des aboutissants de ce projet inédit et vous obtiendrez la réponse à la question que tout le monde se pose : les athlètes kényans domineront-ils un jour la discipline ?

Bonne écoute !

PARTIE 1 : LA CARTE D'IDENTITÉ DE JULIEN



Son âge ? 31 ans

Sa profession ? Athlète professionnel

Sa distance de prédilection ? Marathon

Depuis combien de temps il pratique la course à pied ? 15 ans

Sa plus belle performance ? 2h16 au marathon de Zurich en 2016

Son palmarès pêle-mêle : 3ème du marathon de Zurich en 2016 / Champion d'Europe par équipe du semi-marathon en 2016.

PARTIE 2 : D'OÙ IL VIENT ET POURQUOI LE KENYA ?

CONTENU : Son passé sportif, son entraîneur éthiopien, ses performances et ses blessures récurrentes, ses projets sportifs, comment et pourquoi il a atterri au Kenya, son installation prolongée au Kenya...

De début à 7min15s



PARTIE 3 : LE PROJET “MILIMANI RUNNERS”

CONTENU : La genèse du projet, la composition de son groupe d'athlètes, le soutien financier, matériel et logistique de la marque “ON Running”, la principale marge de progression des athlètes kényans...

De 7min31s à 23min25s



PARTIE 4 : LE TRAIL AU KENYA

CONTENU : Quelle vision et quelle perception du Trail au Kenya ? Le Kenya va-t-il devenir un pays de Trail et les coureurs kényans vont-ils dominer la discipline ? Quel intérêt pour les marques de sponsoriser des athlètes Kényans en trail ? Est-ce que les plus grands athlètes Kényans pourraient se reconvertir sur le trail ?

De 23min38s à la fin

DÉBAT SUR LE FORUM

Selon vous, les coureurs kényans vont-ils dominer la discipline dans les prochaines années ?

EN SAVOIR PLUS

La page instagram du groupe d'entraînement : [Milimani Runners \(@milimanirunners\)](#) • [Photos et vidéos Instagram](#)

La page instagram de Julien Lyon : [Julien Lyon \(@julien.lyon\)](#) • [Photos et vidéos Instagram](#)

Son centre humanitaire : [Iten_running_camp \(@iten_running_camp\)](#) • [Photos et vidéos Instagram](#)

PERFORMANCES NOTABLES DE COUREURS AFRICAINS

Edson Kumwamba : Malawi -> 18ème en 12h57 du 90km du MB 2019, 34ème en 2018 en 14h05 | 4ème 65km Cap Town 2015, 3ème en 2016, 13ème du 100km en 2017

Prodigal Khumalo : Afrique du Sud -> 1er de l'UTCT en 2016 et 2017 (en perdition depuis ...44ème en 2021)

Petro Mamu - Erythrée -> 2ème meilleur chrono de l'histoire à Sierre-Zinal (2h26'32") / Champion du monde de course en montagne longue distance 2017 (disqualifié pour dopage...)

Lucy Wambui Murigi - Kenya -> championne du monde de course en montagne 2018 / vainqueur Sierre Zinal 2018 / Vainqueur de la montée du Nid d'aigle 2021 / Multiple vainqueures de manche de coupe du monde de course en montagne

Eric M'Bacha - Cameroun -> Vainqueur 6000D en 2018 / 5ème Templiers 2018 (16ème en 2016, juste devant le DUC) / 23ème Ventoux 2019 / 1er 6000D 2018 (3ème en 2016)

TOP 10 ITRA - COUREURS AFRICAINS (4 kényans dans les 10)

1	Petro MAMU	922	M 35-39	H	Eritrea
2	Elhousine ELAZZAOUI	901	M 23-34	H	Morocco
3	Filimon ABRAHAM	886	M 23-34	H	Eritrea
4	Lengen LOLKURRARU	881	M 23-34	H	Kenya
5	Robert-Panin SURUM	864	M 23-34	H	Kenya
6	Geoffrey NDUNGU	864	M 35-39	H	Kenya

7	Adil MOUSAUJ	862	M 23-34	H	Morocco
8	Jean Baptiste SIMUKEKA	860	M 35-39	H	Rwanda
9	Ben Kintai	860	M 23-34	H	Kenya
10	Rachid EL MORABITY	858	M 40-44	H	Morocco

TOP 10 ITRA - COUREUSES AFRICAINES (6 kényanes dans les 10)

1	Kwamboka OMOSA TERESIAH	758	F 23-34	F	Kenya
2	Lucy Wambui MURIGI	746	F 35-39	F	Kenya
3	JOYCE MUTHONI NJERU	731	F 23-34	F	Kenya
4	Nicolette GRIFFOEN	728	F 23-34	F	South Africa
5	Purity-Kajuju GITONGA	720	F 23-34	F	Kenya
6	Meg MACKENZIE	719	F 35-39	F	South Africa
7	Monica CHERUTO	713	F 35-39	F	Kenya
8	Sarah JEROP	712	F 23-34	F	Kenya
9	Primitive NIYIRORA	708	F 23-34	F	Rwanda
10	Ann ASHWORTH	706	F 35-39	F	South Africa