



Nicolas Karim

## DANS LA COUR DES GRANDS

Au terme d'une quatrième saison en senior 1 qui l'avait encore vu finir sur le podium, Nicolas Karim a décidé d'affronter les Experts en 2010. Rencontré à Maisse lors de l'ouverture du championnat, il vous dit tout de ses projets et de ses ambitions.

Propos recueillis par Ph. Pilat, photos de Louis Maime & Cyrille Barthe.

### Salut Nicolas, tu te présentes en quelques mots aux lecteurs de TM?

Bonjour, je suis Nicolas Karim, le petit nouveau qui va débiter en Experts demain. Je termine actuellement un DUT en Génie mécanique pour enchaîner l'an prochain sur une école d'ingénieurs. C'est ce que j'ai envie de faire, mais c'est aussi un choix qui risque de me laisser encore moins de temps pour m'entraîner.

### Quel regard portes-tu sur ta saison 2009?

Ça n'a franchement pas été exceptionnel en outdoor : même si on s'est bagarré intensément à chaque course avec Benoît Dagnicourt et Julien Perret, je ne finis que 3e. Sur la Coupe de France de trial urbain, ça s'est bien mieux passé, je finis second en remportant une manche, c'est vrai que je suis plus à l'aise sur les obstacles artificiels.

### Quels ont été les moments forts de cette saison?

Le meilleur moment fut évidemment ma victoire à Ambert en trial urbain : il y avait de gros obstacles

comme j'aime et c'était très physique avec la chaleur, je me suis vraiment bien régalé. Par contre, à l'ouverture au Puy Sainte Réparate en outdoor, j'étais en tête au 1er tour avec cinq ou six points d'avance, mais ensuite par manque de physique, je fais des erreurs et je finis second à deux points, j'avais les boules.

### En Championnat de France et en urbain, ça a été toute l'année la bagarre avec Benoît et Julien : quels sont vos rapports?

Super bien avec Benoît dont je suis le plus proche : on se respecte, car on sait tous les deux que ce n'est pas facile de s'entraîner sérieusement en poursuivant des études, ce qui me fait plus de points communs qu'avec Julien qui lui peut rouler davantage, mais il doit s'occuper de sa structure, c'est du boulot aussi, en fait j'ai de bons rapports avec tout le parc. Il semble que chez les experts, ce soit plus tendu, mais j'y vais sans pression, je suis là pour apprendre.

### Les trials urbains ont été la nouveauté la plus marquante de 2009 : tu en penses quoi?

### COMPlices Une évidente complicité avec Didier Valade, le boss de Sherco France

C'est super positif pour le trial de pouvoir aller ainsi vers le grand public, il faut absolument reconduire ce championnat. L'épreuve phare de l'urbain demeure Cahors et cette année, je n'ai pu y rouler, car j'étais blessé, mais j'espère bien y être au top en 2010. J'aime vraiment cette discipline.

### En 2010, tu roules en Experts : quels objectifs te fixes-tu?

D'abord engranger de l'expérience, mais si je pouvais faire un top 5, pourquoi pas demain, ce serait super. C'est vrai que je n'ai pas eu le titre S1, même si ça a toujours été très serré, mais j'avais vraiment envie de monter de catégorie. Mais je ne me mets pas du tout la pression, je suis là uniquement pour me faire plaisir.

### Comment te sens-tu sur la nouvelle Sherco?

Une super moto, en très gros progrès de stabilité grâce à la nouvelle suspension, elle se pilote vraiment bien sur la roue arrière, je me suis bien amélioré cet hiver de ce côté-là. Le moteur a progressé également, bref je me sens super bien dessus.

### À part le trial, tu pratiques ou tu t'intéresses à d'autres sports?

Je m'intéresse à tous les sports mécaniques comme le rallye, le moto-cross, le Moto GP que je suis de très près. Physiquement, je me prépare en participant en semaine à des entraînements de football, de rugby, je fais de la muscu et aussi du vélo de route pour le cardio.

«Je ne me mets pas du tout la pression, je suis là uniquement pour me faire plaisir»



### SON AVIS APRÈS LA COURSE

#### Alors, content de ta journée?

Ça s'est super bien passé pour une première épreuve en expert. En 1re manche, c'était en quelque sorte une prise de température de la catégorie et je finis 7e. Ensuite je me suis classé 4e au second tour avec 17 points de moins sur le carton, je suis super content, je me suis bien régalé.

#### Qu'as-tu pensé des zones? Et du niveau expert?

C'était parfois limite pour sortir certaines zones dans la minute : tu entends le commissaire siffler alors que tu es à deux mètres de la sortie et tu prends 5!! Donc, c'est bien les boules de ne pas avoir eu le temps de s'entraîner davantage par rapport à ce nouveau délai d'une minute. Mais les organisateurs ont super bien bossé, ça n'a pas dû être simple pour eux de faire la manche d'ouverture compte tenu du nouveau règlement et de devoir redéfinir toutes leurs zones à cause du changement du délai impartit annoncé à quinze jours de l'épreuve. Bravo à eux donc et rendez-vous sur la suite du championnat!

## «J'apprécie l'Openfree, cela peut amener au trial»

### ► Comment organises-tu ta préparation? Sur quels aspects de cette préparation penses-tu devoir insister?

Kevin, le kiné de l'équipe de France, m'a établi un programme personnalisé à base de musculation, beaucoup de travail de fond et aussi des exercices pour développer la tonicité. Pour ne pas rencontrer les mêmes difficultés en fin de trial qu'en S1 l'an dernier, j'ai plus axé ma préparation cette année sur le physique. En experts déjà, ça va être plus difficile, mais avec le temps de passage en zone réduit à une minute, il faudra encore être plus affûté. Mais avec mes études, les examens partiels, je n'ai pas trop de temps pour rouler en semaine autant qu'il le faudrait : c'est bien sûr dommage, mais c'est mon choix de faire passer les études avant tout.

### Le jour d'une épreuve, ça se passe comment?

Déjeuner assez tôt pour pouvoir digérer tranquillement, puis échauffement progressif sur la moto. Après, quelques étirements, puis je me pose un peu, le temps d'une petite salade de fruits par exemple et hop, j'y vais!

### Les nouveautés du règlement 2010 (temps de passage limité à une minute, reconnaissance des zones seulement le samedi, un classement par tour), tu en penses quoi?

Selon moi, ça risque de ressembler à de l'enduro, les pilotes seront obligés de lâcher plus de pieds pour assurer, ça risque de nuire à la qualité, à la précision de notre sport. Moi non plus, je n'ai pas eu le temps de suffisamment me préparer à passer les zones en une minute. Mais ça sera pour tout le monde pareil et comme je ne suis pas un pilote qui reste à réfléchir 100 ans devant l'obstacle, ça peut me convenir. Les deux tours avec classement indépendant, ce n'est peut-être pas mal : la pause d'une demi-heure peut être utile pour faire une bricole sur la moto, faire quelques étirements. Après, il faudra bien sûr être à bloc dès la 1re zone, mais aussi garder en tête que ce sont deux courses différentes : si on se rate sur le 1er tour, il faudra réussir à faire table rase repartir à 200 % pour le second tour. Apparemment, demain matin les Experts auront le droit de reconnaître les zones une nouvelle fois : surtout pour moi qui vais ouvrir les zones, ça me paraît indispensable, car sans cela, avec le terrain gras et les traces des pilotes précédents, on partirait directement au casse-pipe. Après, il faudrait savoir si cela sera reconduit sur les autres épreuves.

### Tu as des "modèles", des exemples, sportifs ou non dont tu envies la réussite, le charisme?

Non, je ne m'inspire de personne en particulier, j'essaie de faire à ma sauce ! Mais ça ne m'empêche pas d'admirer un gars comme Valentino Rossi qui est super fort pour attaquer au juste bon moment, qui est un fin metteur au point et qui a su reconquérir son titre perdu, il est réellement impressionnant.

### Qui sont les personnes de ton entourage qui comptent à tes yeux?

Avant tout mes parents qui ont fait beaucoup de sacrifices pour moi, ils viennent sur toutes les courses. Après mes débuts en vélo trial c'est mon père qui m'a appris les bases de la moto, maintenant c'est lui mon suiveur, on s'entend super bien, mais ça risque d'être assez physique pour lui demain en Expert. Je



tiens aussi à remercier Patrick Charlier, un gars très simple, mais excellent pédagogue qui m'a beaucoup appris lors de ses stages. Ensuite, c'est avec Julien Piquet mon entraîneur lors des quatre ans que j'ai passé au CREPS d'Aix en Provence que j'ai réalisé ma progression la plus importante. Ma sœur et Laura, ma copine, sont souvent là aussi et je les en remercie sincèrement. Enfin et surtout Didier Valade qui est d'abord un ami avant d'être importateur et que je tiens à remercier ainsi que Sherco pour leur confiance.

### Si d'un coup de baguette magique, tu peux changer, améliorer tout ce que tu veux dans le trial : tu fais quoi?

Il faudrait parvenir à avoir des commissaires professionnels qui soient là sur toutes les épreuves pour éviter des erreurs de pointage qui peuvent faire basculer un championnat. Évidemment, ça coûterait de l'argent. Il faudrait aussi améliorer la médiatisation pour disposer de plus de moyens comme en Espagne ou en Italie. Ce serait bien également de relancer un Championnat de France Indoor comme cela existait il y a quelques années. J'apprécie également l'Openfree, cela peut amener au trial de nouveaux participants, mais le championnat de France doit conserver la formule traditionnelle, il ne faut pas faire comme en Espagne.

### Un dernier mot pour conclure?

Merci à TM de m'avoir donné la parole, ça a été très sympa de pouvoir faire entendre mon point de vue et bonnes zones à tous ! ■

### SOUDÉS

Une équipe déterminée face au Championnat Expert : forza Nicolas!

### NICOLAS KARIM DIGEST

DATE DE NAISSANCE : 17 février 1989

SPONSORS : Sherco, huile Minerva Oil, équipements Jytsie, bottes Alpine Stars, centre 2 roues Concessionnaire à Rodez

VIT À : Toulouse

PALMARÈS : Vice-Champion de France S1 en 2006 avec un 125 cm<sup>3</sup> ; 3e en S1 en 2007, 2008 et 2009 ; Vice-champion de France de la Coupe de Trial urbain.