



Découvrez aujourd'hui

# Pas de Légende Magazine

NUMERO 1 : DANS LES PAS DE JU\_FITMOM

# Edito

C'est avec une certaine émotion que nous rédigeons cet édito pour la sortie du premier numéro de notre magazine "Pas de Légende".

Nous tenons tout d'abord à tous vous remercier pour votre engouement, votre soutien... en bref tout ce qu'on aime retrouver avec l'esprit trail !

Comme vous l'avez certainement compris, cette page Instagram vous est dédiée. A vous les passionné.es, les héros/héroïnes, les légendes qui font que ce sport est bien plus qu'un simple sport : c'est un art de vivre, une mentalité, une communauté bienveillante qui permet de se dépasser, de se surpasser mentalement et physiquement. Car nous croyons sincèrement que cette pratique n'est pas individualiste, bien au contraire. Elle permet la communion de milliers d'anonymes autour d'un même sentiment : la liberté !

Pour ce premier numéro, nous avons le plaisir d'accueillir Julie (  **ju\_fitmom** ) qui nous fait l'honneur de partager avec vous sa passion du trail. Encore merci à toi pour ta collaboration.

# Échauffement (on évite le claquage)

Salut Julie, nous sommes très heureux de t'accueillir chez "Pas de Légende" pour la toute première interview de la page. Ici, pas de stress ni de règle, l'idée est que tu te sentes à l'aise avec les questions. Pas d'obligation de réponse.

*Peux-tu te présenter en quelques mots : qui es-tu, d'où viens-tu, et comment as-tu découvert le trail ?*

**Je suis Julie, je suis française expatriée en Roumanie et je pratique le running depuis juillet 2023. Après la rencontre d'une runneuse sur le sentier du GR20, j'ai eu envie à mon tour de lacer mes chaussures**

*Pourquoi le trail et pas un autre sport ? Qu'est-ce qui te fait vibrer dans cette discipline ?*  
**J'aime ce côté solitaire, se retrouver seule face à ses difficultés et donner le meilleur de soi-même pour se surpasser**

*Si tu devais choisir un mot pour définir ta relation avec le trail, ce serait quoi ?*

**Persévérance**

*Qu'est-ce qui t'a poussé à relever ton premier grand défi en trail ?*

**Mon goût pour la compétition, l'ambiance et le dépassement de soi**

*Quel est ton terrain de jeu préféré ? Une région ou un sentier que tu adores parcourir ?*

**Aucune préférence, j'aime courir partout.**

*As-tu une anecdote sur ta toute première sortie trail (bonne ou mauvaise) ?*

**Rien de folichon à raconter 😊**

# Départ lancé, on attaque les montées/descentes

*Quelle est ta plus grande fierté sur un sentier ?*

**Avoir réussi à faire 55km en une journée lors du hdms (120km) du Maroc alors que je n'avais jamais réussi à faire cette distance auparavant**

*Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à quelqu'un qui veut débiter le trail ?*

**Ne rien lâcher, ne pas se sous-estimer et foncer !**

*Que fais-tu pour récupérer après une sortie intense ?*

**Douche + étirement + pistolet/rouleau de massage**

*Quel équipement est, selon toi, indispensable pour un trail ?*

**Des bonnes chaussures et des bâtons (si on est pas habituée comme moi, ça sauve la vie)**

*Ton pire "fail" en trail ? Genre, une chute épique ou un moment gênant ?*

**Rien pour le moment 🙌**

*Team sucré ou salé au ravito ? Et ton indispensable ?*

**Pour le moment sucré. J'utilise principalement mes gels, mais mon estomac commence à les rejeter alors je vais devoir trouver autre chose**

*Si le trail était une chanson, laquelle te représenterait ?*

**Voyage voyage de Desireless (je profite de chaque course pour voyager, je ne me cantonne pas qu'à mon pays)**

*Sur une course, tu croises un sanglier. Tu fais quoi ?*

**Je bouge plus, je respire plus et j'attends qu'il passe son chemin**

# Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue

*Quelle est ta devise ou ton mantra quand ça devient difficile sur le trail ?*  
**Laisse ta passion être ton pouvoir, elle te mènera à travers tous les défis.**

*Quelle est la première chose que tu fais quand tu passes la ligne d'arrivée ?*  
**Éteindre ma montre**

*Quel message aimerais-tu faire passer à la communauté Pas de Légende ?*  
**Courez pour le plaisir, courez pour vous et courez surtout tant que vous le pouvez !**

*Enfin, quelle est la prochaine aventure qui t'attend sur les sentiers ?*  
**Je prépare le Marathon des sables (250km) de 2026 et d'ici là j'ai plusieurs half, trails de 26km voire 48km pour me préparer (peut être même un tour du Mont Blanc).**

*Bonus question inversée : Pose-nous une question à laquelle tu aimerais qu'on réponde à notre tour !*

**Julie : "Vous êtes dans le running depuis longtemps ?"**

**adn\_running : "Pour ma part, cela fait une dizaine d'année (le temps passe vite !). J'ai débuté par la route (10km, semi-marathon puis marathon) et je me suis lassé... j'ai découvert le trail en 2018, et depuis je suis accro !"**

**mattheysin\_run : "Je pense que j'ai toujours couru. Les cross étant jeune, le foot encore aujourd'hui. Je pratique le trail depuis 2018 que je kiffe à chaque sortie"**

*Laisse ta passion être ton pouvoir, elle  
te mènera à travers tous les défis.*

**Trail**  
MARATHON



GymBeam