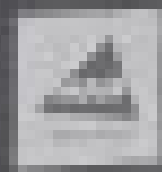
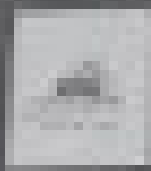
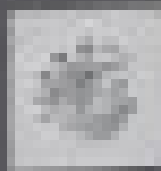
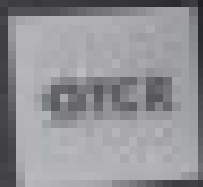
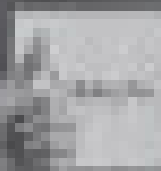
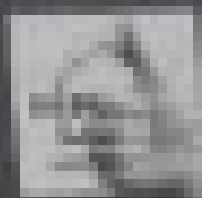
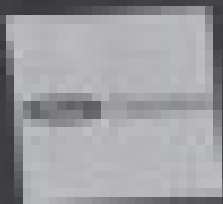
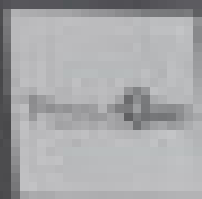
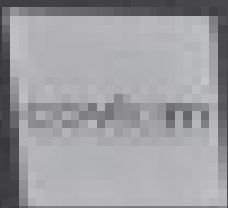


REVEILLE LA BÊTE
QUI EST EN TOI.



Découvrez aujourd'hui

Pas de Légende Magazine


Edito

MERCI !

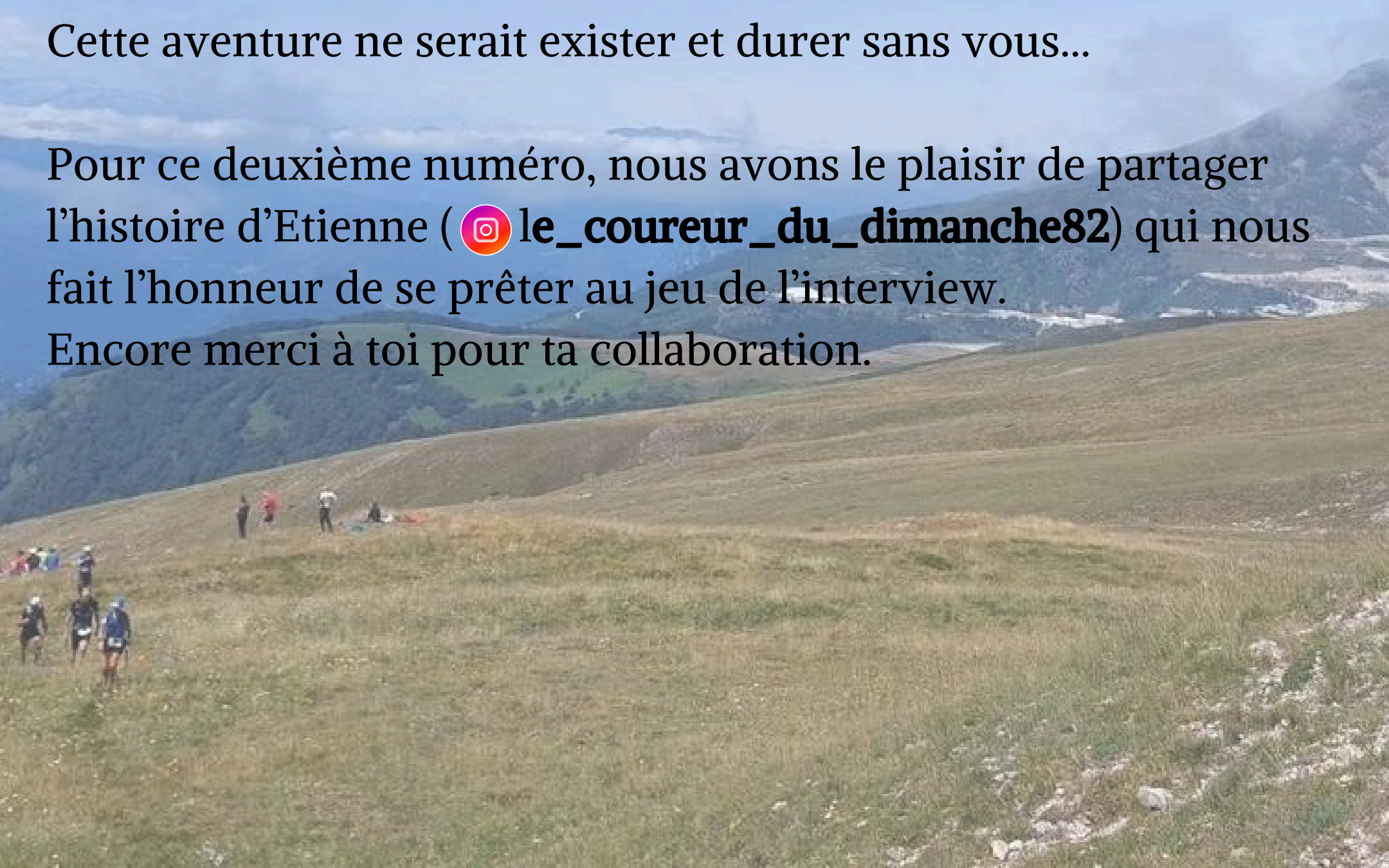
Vous êtes déjà plus de 200 à nous avoir rejoint sur notre profil Instagram !

Cela dépasse nos espérances et nous conforte dans notre choix d'avoir créé cette page comme "lieu" de convergence pour tous les passionnés amateurs de trail.

Cette aventure ne serait exister et durer sans vous...

Pour ce deuxième numéro, nous avons le plaisir de partager l'histoire d'Etienne ( [le_coureur_du_dimanche82](#)) qui nous fait l'honneur de se prêter au jeu de l'interview.

Encore merci à toi pour ta collaboration.



Échauffement (on évite le claquage) - 1/2

Peux-tu te présenter en quelques mots : qui es-tu, d'où viens-tu, comment as-tu découvert le trail et depuis combien de temps pratiques cette discipline ?

Alors moi c'est Etienne, 32ans bientôt 33 ! Déjà 😊 je viens du Sud-Ouest, de la région Toulousaine. J'ai découvert le trail un peu par hasard, après m'être mis à la course à pied il y a quelques années, j'ai commencé sur des petits trails plus type "course nature" par chez moi pour me diriger ensuite plus sur du "vrai" trail.

Je dirai que ça doit faire environ 3-4 ans que je pratique le trail, avec la course à pied sur route, je fais les deux.

Pourquoi tu as choisi ce "pseudo" pour ton profil Insta ?

De base, le nom de mon profil était le triathlète du dimanche car je m'étais mis au triathlon, et j'ai arrêté par manque de temps car j'adorais ça. J'ai ensuite changé en sportif du dimanche.

Ce nom car je ne me prends pas forcément au sérieux et que je pratique pour le plaisir.

Même si j'ai toujours fait du sport et de la compétition, mon but principal et de m'éclater et de prendre du plaisir sans me prendre la tête, même si j'essaie d'être sérieux sur les prépa de mes courses mais c'est vraiment le sport plaisir d'où un peu le côté sportif du dimanche.

Qu'est-ce que le trail t'apporte au quotidien ?

Je m'entraîne au final pas mal sur route, car entre le boulot et là où je vis pas trop l'occasion de m'entraîner sur du vrai terrain trail, mais dès que je peux je profite, et le trail m'apporte je dirai une certaine tranquillité dans le sens où quand je cours, j'oublie un peu tout, je profite de l'instant et d'être dans la nature. Je trouve ça reposant et ressourçant. Ça m'apporte aussi au quotidien un certain relâchement au final.

Échauffement (on évite le claquage) - 2/2

Quel a été ton premier grand défi en trail ?

Je dirais 2 ex æquo, mon premier trail "long", l'Ultrariego dans les Pyrénées en 2023, 55km avec 2700m de dénivelé, mon premier gros trail avec beaucoup de dénivelé où j'en ai chié mais quel expérience et super moment.

Et mon premier "ultra " en Novembre 2024 sur la Veni Vici, entre Uzès et Nîmes. Surtout par rapport à sa longueur 82km, même si peu de dénivelé pour la distance (2000m de d+), mais un régal, des super paysages et au final une aventure humaine qui t'apprends à être humble et à découvrir des ressources insoupçonnées de ton corps.

C'est une vrai introspection je trouve.

Si tu pouvais courir n'importe où dans le monde, où irais-tu et pourquoi ?

Bonne question! Mais j'avoue que je kifferai tellement aller sur le mont Fuji au Japon et faire du trail là bas ! C'est une montagne mythique pour moi !

Quel est ton avis sur l'impact environnemental du trail ?

Je pense que malheureusement, le trail est en plein essor, et surtout certaines grosses courses où je trouve qu'il y a trop d'inscrits et on perd un peu l'esprit de base (avec peu de monde et la communion avec la nature) et on "l'abîme " un peu.

Il faudrait limiter un peu plus en termes de nombre d'inscrits je pense.

Certains arrivent plus par effet de mode que par vrai plaisir et passion, (mais ça c'est mon point de vue 😊) il y a du bien et du moins bien...

Mais certains organisateurs y sont sensibles et s'en rendent compte commence à les rejeter alors je vais devoir trouver autre chose

Départ lancé, on attaque les montées/descentes – 1/2

Pourquoi le trail et pas un autre sport ? Qu'est-ce qui te fait vibrer dans cette discipline ?

De base un peu par hasard, mais maintenant plus pour ce côté dépassement de soi, sortir de sa zone de confort. Faire des choses qu'au final peu de personne vont réaliser.

Le côté vraiment être dans la nature et la montagne. Quand je suis en montagne, je me sens à ma place, en paix et tous les soucis du quotidien disparaissent. Chose que je n'ai jamais retrouvé dans tous les sports que j'ai pratiqué depuis que je suis gosse. (Et j'en ai fait pas mal au final !)

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

Je dirais de ne pas se prendre la tête, de ne pas se comparer aux autres, de ne jamais regarder le chrono et de vraiment de kiffer.

Mais de rester humble face à la nature, de faire quand même attention et de ne pas se lancer dans un "gros" trail sans un minimum d'entraînement, car c'est quand même un sport exigeant.

Quels sont tes outils d'entraînement préférés (applications, montres connectées, etc.) ?

Montre connectée (j'utilise surtout pas mal la cartographie en mode GPS avec la montre pour suivre des itinéraires quand je ne connais pas les lieux), un peu applis pour mes plans d'entraînement et mon téléphone pour les photos.

Que ça soit à l'entraînement ou en course je prends des photos dans tous les sens pour avoir des souvenirs de là où je passe.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes – 2/2

Comment concilies-tu ta passion pour le trail, ta vie professionnelle et ta vie personnelle ?

Pas si facile 😊 je m'entraîne pas mal entre midi et deux au boulot pour essayer d'impacter au minimum sur le perso et après ben un peu comme je peux. Mais j'ai la chance d'avoir une compagne compréhensive et qui me soutient, ce qui me permet quand même de pouvoir prendre du temps pour profiter de ça.

Comment gères-tu les moments de doute pendant une course ?

Je pense à mes proches, ma compagne surtout qui m'attendent à l'arrivée et qui me soutiennent. J'en ai rarement, même si je n'ai pas un excellent niveau, j'ai juste une capacité à bien connaître mon corps et j'arrive toujours à m'adapter pour arriver dans de bonnes conditions à l'arrivée (peu importe le chrono). J'ai toujours été quelqu'un qui ne lâche rien. Je n'abandonne jamais donc j'essaie de faire toujours de mon mieux !

Si tu pouvais manger un truc complètement interdit en plein trail (genre fondue, tacos...), ce serait quoi ?

Il y en aurait pas mal ! Je suis un bon vivant et j'adore manger, mais je crois qu'une bonne côte de bœuf avec des frites ça passerait !

La chanson qui te fait exploser ton rythme cardiaque, mais que tu passes quand même en boucle ?

Lose Yourself de Eminem, elle me donne toujours la patate

Si une vache (ou une marmotte) bloque le chemin, tu négocies comment pour passer ?

😊😊 rester patient et aller discuter avec ! Ca m'est déjà arrivé avec une vache en montagne 😊 mais j'adore les animaux donc ça va

Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue

Si tu devais choisir un slogan pour le trail, quel serait-il ?

Houa pas simple celle là ! Mais je dirai : Ne faire qu'un avec la nature.

As-tu des rituels d'après course ?

Oui une bonne bière à l'arrivée 😊😄 avec du saucisson 😊

Quel message aimerais-tu faire passer à la communauté Pas de Légende ?

Je dirai prendre du plaisir, respecter la nature et rester humble, on est rien face à la nature.

Enfin, quelle est la prochaine aventure qui t'attend sur les sentiers ?

Ma prochaine aventure je dirai avec une vraie prépa, ça sera pour Août avec le marathon du Montcalm en Ariège. 40km pour 2700m de dénivelé.

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

Etienne : “ Pourquoi cette page ? Qu'est-ce qui vous motive et ce que vous voulez transmettre ? (Bon ça fait un peu plus que une question ça)”

adn_running & mattheysin_run : “Pour nous, la réponse sera unanime. Le concept Pas de Légende est né de l'envie de rassembler et mettre en avant les trailers et traileuses amateurs.

Essayer autant que possible de sortir de ce qui existe déjà et être le plus transparent possible (sans filtre).

Au travers de la collecte de différents témoignages, cela nous permet de partager les expériences et par la même occasion transmettre des astuces pour pratiquer au mieux notre sport (être un complément de la presse spécialisée)”.

Prendre du plaisir, respecter la nature et rester humble, on est rien face à la nature

