



Découvrez aujourd'hui

Pas de Légende Magazine

NUMERO 3 : DANS LES PAS DE RED3FOX_

Edito


Jamais deux sans trois.

Nous publions déjà le troisième numéro de “Pas de Légende Magazine”... Et c’est toujours avec le même plaisir que nous partageons avec vous une nouvelle histoire.

Une histoire personnelle, mais qui devient collective lorsqu’elle devient partagée. Et cela est l’essence même de ce que représente le trail.

En effet, nous courons tous pour des raisons qui nous sont propres, nos objectifs personnels que nous nous sommes fixés... Mais lorsque les efforts individuels se conjuguent sur un seul et même tracé, dont le but commun est d’atteindre la ligne d’arrivée, la dimension collective prend tout son sens.

Des mouvements d’entraides dans les moments difficiles, ces sourires, ces regards, et le même sentiment d’accomplissement une fois arrivés au bout de l’effort... le trail est une expérience personnelle, oui, mais elle est en tous points une aventure humaine collective.

Dans ce nouveau numéro, nous avons le plaisir d’accueillir Katia ( [red3fox_](#)) 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) - 1/3

Salut Katia, nous sommes très heureux de t'accueillir chez "Pas de Légende" pour la troisième interview de la page. Merci pour ta confiance et ta gentillesse.

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

Je m'appelle Katia, j'ai 27 ans. Dans la vie de tous les jours je suis technicienne de recherche en cancérologie. J'habite Bergheim dans le centre Alsace, je suis originaire d'une petite Vallée à côté, le Val d'Argent, très jolie vallée en bordure des Vosges. J'ai découvert le trail il y a pratiquement 6 ans, quand j'ai commencé à courir pour me vider la tête et évacuer les frustrations du quotidien. C'était le petit plus pour passer la période Covid, c'est plus compliqué de traquer les coureurs en forêt. Je commençais à courir au pieds du Haut Koenigsbourg (château Alsacien) et dans le vignoble Alsacien à côté de chez moi.

Qu'est-ce qui t'a donné envie de te lancer dans le trail ?

Au début c'était pour pouvoir arpenter les chemins et profiter du coin. Puis je me suis rendu compte que ça calmait mon hyper activité. Vous savez ce petit moment où vous avez besoin de vous couper du monde pour vous recentrer sur vous même. C'est ce que le trail m'a apporté.

Quel a été ton premier trail et quel souvenir en gardes-tu ?

Mon premier Trail a été la Bageschnell par chez moi. Un trail blanc, quand nous avons la chance d'avoir la belle poudreuse. Je me souviens que j'étais très impressionnée par le monde qu'il y avait au départ de la course. Je me demandais si j'étais à ma place parmi tout ces coureurs. Le départ à sonner, tu es entraînée par la mer de monde autour de toi. Sur le moment je me souviens m'être dit "mais il faut être fou pour s'inscrire et se lancer dans ce genre de chose".

Échauffement (on évite le claquage) - 2/3

Les premières montées raides et boueuses qui me faisaient peur et les descentes où j'avais peur de glisser et de me faire mal. Mais le souvenir le plus marquant c'est en franchissant la ligne d'arrivée. Peu importe la place que tu as tu te sens comme un gagnant, tu l'as fait, tu t'es dépassé.

Quel type de terrain préfères-tu pour tes courses ?

J'aime assez la montagne avec de la forêt. Les montées un peu raides apportent des petits challenges. Et puis généralement au bout de chaque montée, la récompense: une super belle vue.

Sur une course officielle on en profite beaucoup moins, mais lors de l'entraînement, je suis là traileuse touriste qui adore prendre des photos. Je pratique de temps en temps du plat ou du faux plat montant pour travailler ma résistance, mais ce n'est pas mon terrain de prédilection.

Qu'est-ce qui te rend la plus fière dans ta pratique du trail ?

La patience et la résistance que j'ai acquise.

Au début je pensais que la vitesse était le plus important dans le trail, et puis après quelques années je me suis rendue compte que c'était la résistance à l'effort qui comptait vraiment. Pourquoi accélérer et se fatiguer alors que tu peux avoir une allure moyenne qui te permet de résister sur toute la course. Partir en premier ne te garantit pas de finir dans les premiers, surtout dans l'ultra.

Avec tous ces kilomètres parcourus j'ai également gagné de la confiance en moi et j'ai appris à m'ouvrir aux autres. Le trail est une discipline assez dure parfois, où tu te fais des amis dans la galère.

C'est aussi un gain pour la vie professionnelle, je suis moins timide et les longues journées de travail passent beaucoup mieux.

Échauffement (on évite le claquage) - 3/3

As-tu une anecdote un peu fun sur l'une de tes sorties trail (bonne ou mauvaise) ?

**L'année dernière, sur mon premier 80 km, j'ai connu mon premier vomito ...
Rien de glamour.**

Sur le deuxième ravito il y avait de la pastèque, il faisait chaud, ça faisait déjà quelques heures qu'on avait pris le départ de la course, je commençais à avoir vraiment faim. Je me suis jetée dessus, trois grands morceaux de pastèque.

Une heure après, j'avais mal à l'estomac, je ne pouvais plus du tout courir c'était entre le 35e et le 40e kilomètre... Il fallait que je vomisse sinon le reste de la course allait être compliquée... Mon meilleur ami me tiens par le sac, et je finis par enfin vomir la pastèque sur le bas côté...

Je n'avais jamais aussi bien compris l'adage "vomir c'est repartir".

J'étais LIBÉRÉE, un vrai poids en moins.

Je gambadais à nouveau comme un chevreuil.

Depuis ce jour je ne vois plus la pastèque comme un aliment aussi inoffensif.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes

1/4

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

À la base je pensais que c'était le sport le moins chère, juste besoin d'une paire de basket, d'un short et d'un t-shirt.

Bien-sûr aujourd'hui je sais que c'est totalement faux. Je ne regardais même pas les gens qui couraient sur les réseaux.

Je sais pas, on peut dire que c'est un peu comme Forest Gump, un jour j'ai eu envie de courir. Je me suis vue changer en pratiquant cette discipline, je suis devenue une personne plus joyeuse, plus calme et plus complète.

Bien-sûr les hormones libérés par le corps aident à tout ça. Je suis en meilleure santé physique et mentale, moins de fatigue et de stress.

En plus, je peux manger ce qui me tente sans culpabiliser, on ne va pas se mentir que c'est un gros avantage.

Il y a aussi l'aspect communauté. Tu te fais plein de connaissances, tu découvres et fait découvrir plein de coins magnifiques. Ça te donne envie de vadrouiller un peu partout.

Chaque course officielle te donne un petit coup de pression mais tu es toujours fière de toi à chaque ligne d'arrivée.

Cette sensation de dépassement, de liberté... Je ne sais pas si tous les sport procurent ces sentiments, mais c'est ce que le trail me procure.

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

J'ai un travail assez souple, si un jour je fais une grosse journée, le lendemain je peux partir un peu plus tôt. Ça aide pour pouvoir faire une sortie d'une heure ou deux en fin de journée.

Mon compagnon et moi même n'avons pas encore d'enfants, les fins de journées sont encore assez libres.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes

2/4

J'essaie de ne jamais trop dépasser, de me fixer une heure où je suis à la maison pour profiter de la soirée avec lui. Il y a toujours une grosse sortie prévu le week end, le samedi ou le dimanche, pour pouvoir vraiment profiter et aller plus loin.

Deux jeudis dans le mois je participe aux sorties groupés qui ont lieu dans mon club de course, les Time 2 Run. Ce sont des sorties où je rentre plus tard que d'habitude, c'est pour ça que je me limite à deux dans le mois. Sinon le reste du temps c'est sortie seule ou en petit groupe pas loin de chez moi.

Je ne cache pas que je passe beaucoup de temps dans mes baskets, je ne suis absolument pas casanière. Mon compagnon ne comprends pas toujours ce besoin d'évasion et de courir. Je crois que c'est spécifique aux coureurs route où trail, il y a un besoin d'y aller. Pour allier parfois le temps ensemble je lui propose de venir en vélo avec moi ou qu'on fasse une sortie vélo ensemble.

On aime ou on aime pas courir, mais on ne peut pas forcer l'autre à courir.

Imagine que tu rencontres un.e débutant.e : quelle astuce ou encouragement lui donnerais-tu ?

Ne regarde pas l'allure des autres au début. Sors courir sur une distance de 5 km pour commencer, cours quand tu peux et marche quand ça ne va plus mais ne t'arrête pas. Force toi sur un mois à sortir 2 à 3 fois par semaine.

Il n'y a que la discipline qui te fera progresser.

Si tu ne veux pas y aller seul, sort avec une personne qui cours mais demande lui de ne pas te dire pour combien vous partez. Ne regarde pas ta montre. Fixe toi un objectif, surtout quand ça devient dur.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes

3/4

La montée te paraît compliquée, regarde un point au loin et dis toi que tu ne vas pas t'arrêter de courir jusqu'à atteindre ce point. Ensuite continue en marchant le temps de reprendre ton souffle.

Ne te dis pas que tu es nul parce que tu ne tapes pas un sprint au bout d'un mois de sortie.

Dis toi que tu progresses petit à petit.

Comment varies-tu tes entraînements pour éviter la monotonie ?

Dans ma semaine je ne fais jamais deux fois la même sortie. Je varie les parcours. Je cours seule ou en groupe. Je fonctionne plus souvent au ressenti du corps. Les exercices spécifique sont réservés aux sorties de groupe. Et les soirs où je ne cours pas, c'est séance renfo musculaire.

Lors de tes sorties, quels sont les accessoires que tu emportes toujours avec toi ?

Mon téléphone et mes écouteurs en sortie solo.

Sinon c'est juste mon téléphone en sortie groupé.

Selon la taille et la météo de la sortie il y aura la gourde d'eau.

Quels sont les aliments que tu évites avant une course ?

J'évite l'alcool au maximum, la nourriture trop grasse (style raclette...), l'estomac prend une grosse claque sinon.

As-tu une musique ou une playlist spéciale pour courir ?

J'ai une playlist rythmée, rock, techno.... Je passe de Linkin park à Vladimir Cauchemar en passant par différents remix comme "je me sens vivre" de JLOW. Mon morceau favori en descente "Toca" de Timmy Trumpet.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes 4/4

Si tu devais choisir un animal pour te représenter en tant que traileuse, lequel serais-tu ?

**Je serais un renard, petit animal curieux et endurant.
N'a pas peur des changements de climat, s'adapte facilement.
Je pense que ça me correspond bien.**

L'ÉGÉNUE

Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue

Quelle est ta plus grande source de motivation ?

**Ce sentiment de bien être que j'ai en fin de chaque sortie.
C'est comme si plus rien n'avait d'impact sur moi. Je suis en paix.
C'est la meilleure motivation.**

Si tu devais résumer ta vie de traileuse en trois hashtags, ce serait quoi ?

#rouquineenvadrouille #trailmotivation #pushyourlimits

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

Il ne faut pas oublier la première fois qu'on a chaussé les baskets pour notre première sortie.

Soyons fière du chemin parcouru depuis la toute première fois.

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

On se revoit sur l'UTMB by Alsace sur l'Ultra Trail des Païens

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

Katia : "Quelle serait la course de rêve à laquelle vous voudriez participer ? Celle qui vous ferait vibrer."

adn_running : "Pourquoi pas l'UTMB ! C'est pour moi le rêve ultime pour un traileur !

mattheysin_run : "Mon objectif est de pouvoir faire un ultra un jour. Pourquoi pas cette année même si je prioriserais plutôt l'année prochaine, histoire d'être prêt. L'UT4M serait pour moi la course rêvée car il fait le tour des montagnes qui m'entoure chaque jour".

