

Découvrez aujourd'hui

# Pas de Légende Magazine



NUMERO 4 : DANS LES PAS DE STEVE\_TRAIL



# Edito

## **L'Âme du Trail : Quand le Mental Trace la Voie**

Le trail, bien plus qu'une course, est un voyage. Un cheminement où chaque foulée raconte une histoire, chaque montée forge un caractère et chaque descente défie nos peurs. Si les jambes nous portent, c'est le mental qui nous élève. Parce que courir en pleine nature, c'est avant tout se confronter à soi-même.


Il y a ces matins où le vent hurle et la pluie fouette, où la montagne semble nous dire non. Ces moments de solitude, au cœur des bois ou sur une crête déserte, où l'esprit vacille, tentant de nous convaincre d'abandonner. Et pourtant, c'est précisément là que tout se joue. Le mental, ce compagnon invisible, devient le moteur qui nous fait avancer quand le corps voudrait lâcher.

Le trail est un terrain d'apprentissage permanent. Il enseigne l'humilité face aux éléments, la résilience dans l'effort et la capacité à repousser nos propres limites. On y découvre que la douleur est passagère, mais que la satisfaction d'être allé au bout est éternelle. Dans cette quête, nous ne sommes jamais vraiment seuls. Le regard d'un autre coureur, un mot d'encouragement soufflé au sommet d'une ascension, cette solidarité brute qui unit les traileurs sur les sentiers... Tout cela nous rappelle que, si le mental est individuel, l'énergie est collective.

# Edito

Alors, que vous soyez à votre premier sentier ou à votre énième ultra, souvenez-vous : chaque pas est une victoire sur le doute, chaque respiration un engagement envers vous-même. Là où l'esprit refuse d'abandonner, le corps suivra toujours.

Bonne lecture, et surtout... gardez le cap.

Dans ce nouveau numéro, nous avons le plaisir d'accueillir Steve ( steve\_trail) 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) – 1/4**

**Salut Steve, nous sommes très heureux de t'accueillir chez "Pas de Légende" pour la quatrième interview de la page. Merci pour ta confiance et ta bonne humeur !**

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

**Bonjour à toutes et tous, Par où commencer pour te parler de moi. Un traileur atypique serait déjà un bon début, avec mes 2,05m je ne passe pas inaperçu. On dira que je n'ai pas le gabarit de base pour faire du Trail mais plus celui d'un basketteur. Mais comme j'aime casser les codes, je me suis dit allons y. Je suis dans le Beaujolais (au Nord de Lyon), un très très beau terrain de jeu pour notre passion commune, ou nous pouvons allier sentier en single, montée sèche ou bien longue et des paysages très variés. Je vous invite d'ailleurs à venir y faire un tour et à partager une sortie ensemble. Le trail j'y suis venu par hasard, sur un défi post été avec un pote, pour reprendre le sport et le suivre dans ces aventures. Et puis j'y ai pris goût. Commenant avec des 8km pour finir sur des distances plus emblématique avec la SaintéLyon. Un vrai virus...**

## Échauffement (on évite le claquage) - 2/4

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

**A la vrai question de Pourquoi le Trail... Pour un tas de raison. Pour la liberté d'en faire n'importe où et n'importe quand, point très important quand tu enchaînes les déplacements professionnels. Une paire de chaussures et hop tu peut aller courir après le boulot dans des régions différentes et partir à l'aventure pour la découverte. Mais aussi pour les paysages, quoi de plus beau que de gravir une montagne et de voir derrière soi les sommets, les lacs, la neige... C'est aussi pour ce côté nature et liberté que l'on court tous. Mais ce sport, je le couple avec du Crossfit aussi, afin de travailler le gainage et l'explosivité. Un apport des plus important, que je vois avec le temps. Il y a eu un avant et après Crossfit dans mes courses trail.**

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

**Le partage. Car pour moi c'est une discipline individuelle mais à la fois collective. Je m'explique, tu as toujours en course cette entraide entre les trailers, ce moment où tu partages un encouragement ou un regard désespéré (celui qui dit Mais je fais quoi ici??). Et puis quoi de meilleur que de s'entraîner avec des potes ou avec sa chérie, de partager ce moment et un bon apéro à l'arrivée. Car c'est aussi ça le trail, les rires, les soupirs et l'apéro post trail.**

## **Échauffement (on évite le claquage) – 3/4**

*Quel a été, à ce jour, le plus grand défi que tu es relevé en trail ?*

**Oula des défis, il y en a eu tant en trail, c'est même un défi permanent. Aller au bout de soi, repousser ces limites. Mais si il fallait en choisir que un (ou deux), je penserais directement à la SainteLyon et au Super Belier (à La Clusaz). Deux courses qui m'ont marqué La première car je suis Lyonnais et que cette course reste mythique pour moi. Je voulais pouvoir me dire C'est Bon tu l'as faite. Elle se mérites, enfin pour ma part en étant pas un coureur de longue distance et surtout avec les conditions météorologiques. En 2019 ce fut de la pluie, de la pluie et de la boue à gogo. Un course sous des trombes d'eau du début à la fin, des glissages, des flaques jusqu'au genoux. Enfin une SainteLyon quoi. Et puis l'arrivée, la délivrance et le plaisir (avec sa petite larme sur le coin de la joue). Et la seconde car c'est une course par étapes, 3 courses en 3 jours. 12km le vendredi, 27 le samedi et 42 le dimanche soit un beau total de 80km sur le week-end. Avec l'envie de toujours aller de l'avant et de repousser ce qu'on peut faire. Le partage qu'il y a aussi avec la Team des coureurs du Super Belier. Des moments gravés dans ma mémoire.**

*Quand on te dit "trail", quelle image te vient instantanément en tête ?*

**Les sourires des potes lors des sorties autour de chez moi. Des moments de partage, de rigolade et d'échange. Car c'est beau d'avoir des paysages sublimes autour de soit en France ou ailleurs, mais de le partager c'est encore mieux.**

## **Échauffement (on évite le claquage) - 4/4**

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

**Oh que oui. de ne surtout pas s'aventurer sans le bon matériel et sans le bon mentale. Je me rappel être parti pour suivre un pote avec des chaussures de route (bien lisse), et quelle erreur. Ce fut glissage et déséquilibre sur toute la sortie. Mais aussi de ne pas être prêt dans ma tête a marcher en montée, je suis parti comme sur du plat. Et ce fut inévitable, un véritable pop-corn en moins de 3km. Mais c'est aussi de ces erreurs qu'on apprend.**

**L'ÉGÉNUE**

# Départ lancé, on attaque les montées/descentes 1/3

*Quel a été ton tout premier trail et pourquoi as-tu décidé de te lancer ?*

**Le premier dossard fut les Passerelles de Monteynard. Un beau trail avec vu sur le lac, un 27km et 1400D. Un beau morceau pour mon premier. Sur un défi lancé par un pote de l'accompagner. De beaux souvenirs, de la sueur et des douleurs. Mais après un début comme ça les autres semblaient plus simple.**

*Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à quelqu'un qui veut débiter le trail ?*  
**Un leitmotiv, je jamais rien lâcher. Si tu as décidé d'aller courir, alors vas-y. Qu'il pleuve, qu'il neige ou sous plein chaleur, mets des chaussures et go. Le travail du mentale passe aussi par cela.**

*Durant une course, on passe forcément par des moments difficiles, comment gères-tu ces phases de "down" ?*

**Le fameux Mais pourquoi j'ai pris ce dossard... Le moment ou tu doutes de ce que tu es entrain de faire, de toi. Délicat a gérer. J'essais de me recentrer sur moi même, de penser à ma Copine, à tout ce que j'ai déjà fait avant et ce dont je suis capable. Ou de partager en live avec les autres trailers autour de moi. Encore une fois il s'agit d'un partage, on est plus fort ensemble que seul.**



# Départ lancé, on attaque les montées/descentes

## 2/3

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

**Passons sur les chaussures, mais je penserais surtout à l'hydratation. Un sac de trail pour être sûr de pas manqué d'eau, car selon moi c'est le pire que tu puisses avoir. On peut toujours gérer sans sa barre magique car il y a des ravitos régulier, ou sans la dernière paire de chaussure fétiche, mais sans eau ca devient problématique.**

*Si tu pouvais courir aux côtés d'un·e athlète ou d'une légende du trail, qui choisirais-tu et pourquoi ?*

**Sans hésiter : Francois d'Haene. Ce gars est simplement hors norme pour moi. A vécu dans le Beaujolais. Et surtout très abordable et simple, de ce que j'ai pu voir. Donc oui, si il y avait possibilité de partager un trail ca serait avec lui. François, l'invitation est envoyée...**

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

**Sur les ravitos, je suis pas trop team de l'un ou l'autre. Plus un verre de boisson et je repars. Je mange pas trop durant une course. Mais je pars jamais sans mes compotes, seul aliment qui m'apporte réconfort et coup de fouet.**

# Départ lancé, on attaque les montées/descentes 3/3

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

**Numb de Linkin Park. Je suis très Punk Rock. Et ce genre de musique me donne du Peps. Donc oui sans hésiter.**

*Quel est ton/tes surnoms sur les sentiers (donné.s par tes potes) ?*

**Le géant ou simplement Steve Trail.**

*Quelle est ta devise ou ton mantra qui t'aide à relever les challenges que tu te fixes ?*

**Un pas après l'autre et demain sera encore la. En plus clair, tu t'es entraîné pour, tu as déjà fait ce genre de trail. Donc prends plaisir et go.**

# Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue

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

**Arrêter ma montre... Non sans rire, me féliciter moi-même, prends un moment pour regarder ce que je viens de faire et en être fier (peu importe le temps ou le classement).**

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

**On se réunit quand pour partager un Apéro Run??? Et que si vous passez dans le Beaujolais, ça sera avec grand plaisir de vous rencontrer pour échanger et partager un moment.**

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

**Inscrit en Mai sur le THP 53 (Trail de Haute Provence), un beau morceau qui s'annonce être relevé et des plus beaux en terme de paysage. Un moment de partage avec ma Compagne. Hâte d'y être.**

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

**“Si le trail était un pays, quel serait-il pour vous ?”**

**adn\_running : “La France ! Il y a tellement de magnifiques décors à découvrir ! Tout est là !**

**mattheysin\_run : “Le Portugal, et en particulier l'île de Madère ! C'est pour moi un rêve que d'arpenter ce lieu magique en trail...”**

*“Un pas après l'autre et demain sera encore là”*

