



Découvrez aujourd'hui

Pas de Légende Magazine

NUMERO 5 : DANS LES PAS DE SARAH_MEHARFI

Edito

Dans l'univers du trail running, où les sentiers sinueux et les panoramas à couper le souffle se mêlent à la sueur et à la détermination, une révolution silencieuse est en marche. Les femmes, longtemps sous-représentées dans ce sport d'endurance, prennent aujourd'hui d'assaut les montagnes, prouvant que leur place est non seulement légitime, mais essentielle.

Le trail running, souvent perçu comme un domaine d'hommes, est en train de se redéfinir. Les femmes, avec leur résilience et leur passion, s'imposent comme des figures emblématiques, défiant les stéréotypes et redéfinissant les normes de la performance.

Elles ne se contentent pas de participer ; elles excellent, battent des records et redéfinissent les limites du possible. Leur présence sur les podiums est une source d'inspiration pour toutes celles qui rêvent de chausser des baskets et de s'élancer sur les sentiers.

Cependant, il reste encore des défis à relever. Les inégalités de représentation dans les compétitions, les sponsors et les médias persistent. La visibilité des femmes dans ce domaine doit être amplifiée, afin que les jeunes filles puissent se projeter dans un avenir où elles sont les héroïnes de leur propre histoire.

En les soutenant et en les célébrant, nous contribuons à créer un avenir où chacun, indépendamment de son genre, peut trouver sa place au sommet des montagnes.

Dans ce nouveau numéro, c'est Sarah ( sarah_meharfi) qui s'est gentiment prêtée au jeu de l'interview pour se livrer sans filtre. Encore merci à toi pour ta collaboration.

Échauffement (on évite le claquage) – 1/3

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

Je m'appelle Sarah, j'ai 32 ans (bientôt 33 !) et je suis une maman comblée de deux petites filles : l'une de deux ans et demi et l'autre de huit mois.

Originnaire d'un petit coin de campagne entre Lyon et Saint-Étienne, je suis une passionnée de nature... et de défis ! J'ai découvert le trail en 2023, après ma première grossesse. J'ai accouché en septembre 2022 et, dès janvier 2023, j'ai eu envie de me challenger.

Au départ, mon objectif était simplement de prouver que j'étais capable de terminer un 20 km, mais l'expérience a dépassé toutes mes attentes. En avril 2023, je me suis inscrite à mon premier trail de 20 km (avec 500 m de D+), et contre toute attente, j'ai décroché la deuxième place féminine. Forcément, j'ai voulu retenter l'expérience ! Je me suis donc lancée sur un deuxième 20 km, mais cette fois... de nuit. Petite anecdote : je n'avais pas vérifié mon matériel avant de partir, et au moment d'allumer ma frontale, impossible... elle n'était pas chargée ! J'ai donc couru avec le flash de mon téléphone. J'aurais pu me faire mal, mais finalement, tout s'est bien passé... et je suis même montée sur la troisième marche du podium !

Très vite, j'ai voulu repousser mes limites. J'ai enchaîné avec mon premier 42 km en montagne, puis un deuxième plus proche de chez moi, où j'ai terminé première.

Échauffement (on évite le claquage) - 2/3

C'était une évidence : plus les distances s'allongeaient, plus je me sentais à ma place. Le trail est devenu une véritable passion, un moyen de me reconnecter à la nature et de me surpasser. Après ma deuxième grossesse, j'ai dû faire une pause d'un an pour des raisons de santé, mais l'envie de courir ne m'a jamais quittée. Quatre mois après mon accouchement, je me suis lancé un défi fou : mon premier ultra-trail, l'UTBV, un 80 km avec 3 800 m de D+. Je voulais prouver que la parentalité ne nous rend pas plus faibles, mais au contraire plus forts. Et je l'ai fait ! Non seulement j'ai terminé, mais j'ai décroché une incroyable deuxième place. Aujourd'hui, le trail est bien plus qu'un sport pour moi, c'est une véritable addiction. Et maintenant, je me prépare pour deux gros objectifs en 2025...

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

Au quotidien, le trail m'apporte un équilibre physique et mental, une force mentale et un regain de confiance quand je suis sur les sentiers, un lien fort avec la nature, de l'adrénaline et un besoin de défi et je l'espère un exemple pour mes filles ❤️

Échauffement (on évite le claquage) – 3/3

En tant que maman traileuse, quels conseils donnerais-tu aux mamans sportives pour concilier maternité et pratique du trail (ou du sport en général) tout en respectant leur bien-être et leur équilibre familial ?

Je pense qu'être une maman sportive, c'est aussi transmettre des valeurs de persévérance, de dépassement de soi et de bien-être. En nous voyant nous entraîner et prendre soin de nous, nos enfants grandissent avec une belle image du sport et de l'équilibre de vie. Si je devais résumer en une phrase : il est possible de concilier maternité et sport en s'organisant bien, en s'écoutant et en acceptant que chaque phase de la vie a son propre rythme. L'essentiel est de trouver son équilibre, sans pression, mais avec beaucoup de plaisir 🙌🙌

Pratiques-tu d'autres activités en complément du trail ? Si oui, lesquels et pourquoi ?

Fitness et circuit training. J'aime ce qui fait travailler le mental et se dépasser les sports d'endurance +++

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

UTBV les 80 km avec 3800 de D +

As-tu un rituel ou une superstition avant de te lancer sur une course ?

Aller aux toilettes 😂 et me mettre dans ma bulle avant le départ

Départ lancé, on attaque les montées/descentes 1/4

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

De se lancer et d'avoir confiance en elle et au processus.

Step by step 🙌

Tes 2 objectifs de l'année 2025 sont la Maxi Race 100 et la Nice by UTMB 107km. Comment te prépares-tu ? (plan d'entraînement spécifique, coach, nutrition...)

A vrai dire ces distances et ces dénivelés sont encore une découverte pour moi, ce qui rend le défi encore plus excitant.

Pour me préparer, j'ai décidé de faire appel à une coach. Au départ, je voulais gérer mon entraînement seule, mais j'ai réalisé que pour maximiser mes chances de réussir et viser un beau chrono, un accompagnement serait un vrai plus.

Ne pouvant pas m'entraîner en club à cause de mon emploi du temps et de ma vie de famille, avoir un plan personnalisé est un réel atout et un poids en moins dans l'organisation.

Côté nutrition, je connais bien mon corps et ses besoins, donc j'ai établi moi-même mon plan alimentaire en fonction de mon quotidien et de mes entraînements.

Pourquoi changer ce qui fonctionne haha et pour être honnête c'est pas le côté où je vais me prendre la tête 😜

Départ lancé, on attaque les montées/descentes 2/4

Comment gères-tu les imprévus, comme une météo capricieuse ou une blessure mineure, pendant une course ?

Pour une météo capricieuse, on fait avec, et bien évidemment l'équipement en fonction de haha 😄

Être Bien équipé, par temps de pluie, froid ou de neige est essentielle 🙌

Pour la douleur, je ne serai pas de bon conseil, je suis quelqu'un qui va courir sur sa douleur et d'aller voir jusqu'où je peux aller



Comment concilies-tu ta passion pour le trail avec la protection de l'environnement ?

Comme je le dis souvent le trail me permet de me connecter à la nature, et c'est essentielle pour moi de la respecter autant qu'elle m'apporte.

J'adopte donc plusieurs gestes au quotidien pour minimiser mon impact : je veille à ne jamais laisser de déchets sur les sentiers, je privilégie du matériel durable quand c'est possible, et je fais attention à ma consommation d'eau et d'énergie, notamment en limitant les déplacements inutiles pour les entraînements.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes 3/4

As-tu déjà ou comptes-tu lire des ouvrages sur le trail ou des biographies de traileurs/traileuses ? Si oui, lesquels ?

J'ai eu l'occasion de lire "Vivre d'aventure" de MATHIEU Blanchard. Mes prochains sur la liste sont : "Né pour courir" de Christopher Macdougall, "Courir ou mourir" de Kilian Jornet, "Dépasser ses limites" de François D'Haene

Si tu pouvais organiser ton propre trail, où se déroulerait-il et quelles seraient ses spécificités ?

Si je pouvais organiser mon propre trail, il se déroulerait dans ma région, entre les forêts et les terrains vallonnés qui m'entourent. Ce serait un parcours qui reflète tout ce que j'aime : des sentiers techniques, des montées et des descentes pour tester la résistance, mais aussi de jolis paysages, avec des panoramas sur les collines environnantes.

L'objectif serait de créer un événement où les coureurs pourraient se dépasser tout en profitant de la beauté de notre environnement local avec plusieurs formats de courses. Ce serait un vrai défi, mais un challenge gratifiant, et je serais fière de voir d'autres traileurs découvrir ces sentiers qui m'ont fait découvrir ce sport 🙌🙌

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

Écoutes-tu de la musique pendant tes entraînements ? Si oui, quels types de musique (genres, un titre fétiche) ?

Musique et podcasts 🙄 Oh là là c'est dur d'en choisir une ça varie tellement en fonction des saisons et des mood 😂

Les deux du moments vont être : Overdrive feat norma Jean martine et destroyer of world.

Si tu me demande dans quelques jours et dans un mois le style et la musique pourrait être totalement différente 😂

Sur une course ou un entraînement, tu croises un animal sauvage.

Tu fais quoi ?

Je m'arrête 😂

Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue (1/2)

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

Ne jamais s'arrêter, toujours aller plus loin.

C'est ce mantra qui me pousse à dépasser mes limites, que ce soit dans le trail ou dans la vie en général.

Peu importe les obstacles, chaque défi est une occasion de grandir et de prouver que l'on peut toujours progresser, même quand on pense être arrivé à ses limites.

Cela m'aide à rester motivée et à avancer avec détermination, en gardant à l'esprit que chaque étape est un pas vers un objectif plus grand.

As-tu déjà été blessé(e) ? Si oui, comment as-tu géré cette période ?

Oui, j'ai eu une blessure à la cheville ainsi que ménisque. Et à vrai dire j'ai mal géré comme je te disais précédemment, je suis mauvais conseil sur ça, je cours sur la douleur.

Comme maintenant où j'ai des problèmes de varices et trois hernies de la ligne blanche qui sont apparus lors de ma première grossesse, je cours avec en attendant mes prochains rendez-vous.

Et je sais que pour le coup ce ne sont pas de bons conseils, mais je suis partisan du fait d'écouter son corps et que tout le monde est différent. 🙌🙌

Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue (2/2)

Quelles sont les valeurs que tu retrouves dans le trail et qui tiennent à cœur ?

Dans le trail, je retrouve des valeurs qui me sont chères, comme la liberté, l'authenticité et le respect de la nature. C'est avant tout une aventure personnelle où l'on se retrouve seul face à soi-même, mais aussi en harmonie avec la nature.

C'est cette liberté de courir là où l'on veut, d'explorer des paysages sauvages et de se reconnecter à l'essentiel qui me motive. Pour moi, le trail représente un retour aux choses simples : se dépasser, mais toujours dans le respect des lieux et des autres.

C'est aussi une question de persévérance et de dépassement, mais surtout de simplicité et de plaisir pur.

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

À la communauté Pas de Légende, je dirais que chaque pas que l'on fait est une victoire en soi, peu importe la distance ou le chrono. Ce qui compte, c'est de se lancer, de croire en soi, et de trouver la force d'aller au-delà de ses limites. Ce n'est pas seulement une question de performance, c'est un voyage intérieur, de liberté et de simplicité.

Ne vous laissez pas définir par des attentes extérieures, mais par votre propre détermination.

Chaque légende commence par un premier pas, alors faites-le avec cœur et sans compromis 🙌

Repousse tes frontières, écris ta légende 😊💖

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

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

Sarah : “Et vous, qu’est -ce qui vous pousse, chaque jour, à aller au-delà de vos limites, même quand la route devient difficile ?”

adn_running : “ Ah ah ! Cette question pourrait faire l’objet d’un sujet de bac de philo 😊. De mon point de vue, nous sommes nos propres limites. Aller les chercher, les défier même, c’est ce qui donne du sens à la vie non ? Alors à chaque fois que je le peux (à chaque compétition donc), je vais chercher à voir jusqu’où je peux aller, avec mes armes mentales et physiques du moment, et je trouve ça très excitant ! Alors comme j’aime à le dire : à détermination sans faille, rien n’est impossible...”

mattheysin_run : “Très bonne question ! Mes limites, je les repousse au travers des défis que je me lance. Le trail a cette faculté de pouvoir les tester, les chercher... Pour le moment, je ne les ai pas trouvées, même si la difficulté est par moment plus difficile à gérer (mentalement ou physiquement). Alors à chaque fois que ça devient difficile, je me répète : Allez ! Tu es capable de le faire. Regarde le chemin que tu as parcouru jusque là !”

“Repousse tes frontières, écris ta légende”

