



Pas de Légende Magazine

NUMERO 6 : DANS LES PAS DE OLIVIERDOERLER

Edito

Déjà le 6ème numéro de votre magazine “Pas de Légende”.

Le temps passe si vite quand on passe de bons moments de partage !

Nous ne nous lassons pas de vous lire, que ce soit au travers des interviews ou bien des “questions du mardi” et des “sondages du samedi”.

Nous ressentons votre engouement et cela nous donne encore plus de force de poursuivre, mais surtout nous confirme que nous sommes dans le vrai... quelle est la raison d’être d’une expérience de trail, de vie, des anecdotes, des confessions si tout ça n’est pas partagé ?

Le partage permet de sublimer, de donner du relief à nos émotions.

Alors oui, nous croyons en la force de cette communauté “Pas de Légende”, car toutes les personnes qui la compose ont quelque chose à raconter et à dire sur notre sport... d’apporter une part d’eux-mêmes pour nous élever, nous motiver, nous inspirer les uns les autres !

Et ce nouveau numéro ne déroge pas à cet objectif.

C’est au tour d’Oliver ( [olivierdoerler](https://www.instagram.com/olivierdoerler)) de s’être prêté au jeu de l’interview pour se livrer sans filtre.

Encore merci à toi pour ta collaboration.

Échauffement (on évite le claquage) – 1/4

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

J'ai 54 ans, j'habite dans le Piémont des Vosges, en Alsace.
J'ai deux grandes petites filles de 19 et 16 ans et une épouse merveilleuse, Cécile.

Je suis originaire d'un petit village de moyenne montagne et je crois que j'ai découvert le trail à une époque où personne ne le nommait ainsi, en tout cas pas dans mon entourage.

Bref, j'étais un petit garçon qui courait dans la montagne, skiait et faisait du vélo de préférence dans les pentes des cols ou sur les sentiers escarpés.

Qu'est-ce qui t'a donné envie de commencer le trail ?

Le petit garçon est devenu plus grand, a quitté ses montagnes chéries pour une belle ville, mais une ville tout de même (Strasbourg), le temps des études. La vie est passée, hauts, bas, bonheurs, drames, une vie avec des sports différents (tennis par exemple).

Et puis patrac. La crise du Covid. La chance d'avoir un jardin, d'être à deux pas des chemins de vignes et des petits footings avec mes filles, tranquillement, pas loin, doucement.

Et soudain une idée, pourquoi ne pas s'y remettre. D'abord juste pour courir, pour se bouger à nouveau un peu plus.

Échauffement (on évite le claquage) – 2/4

Le virus gagne du terrain et je me fixe le cap d'un marathon à préparer en un an. L'idée du trail est revenue progressivement, le temps de se reconstruire physiquement pour pouvoir tutoyer ces sentiers magnifiques. Un an après ma reprise, quelques mois après mon premier marathon, premier dossard sur un 25 k local (La Landsberg, trail très sympa). Et là... J'adore! Depuis...

Qu'est-ce que le trail t'apporte sur le plan personnel ?

Avant tout le parfum de la montagne. Gravir ces pentes, traverser les forêts et voir ces paysages, toujours différents, cela m'apporte une paix et une sérénité, une forme d'équilibre. Et puis il y a l'effort, parfois les défis. Affronter son corps mais surtout composer avec, dans les bons et les mauvais moments. En fait non... C'est beaucoup trop intellectuel tout ça. Le trail me permet surtout de redevenir ce petit garçon qui court dans la montagne. Voilà. Le reste...

Échauffement (on évite le claquage) – 3/4

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

Parfois la randonnée, le plus souvent possible en famille. Pour partager un peu ces paysages magiques et aussi passer du temps ensemble.

Je continue aussi à courir un peu sur route, il faut dire que j'ai la chance d'avoir de beaux parcours sécurisés, voie verte, larges pistes cyclables dans les vignes. En général ma femme m'accompagne en vélo sur mes sorties bitumes, encore une belle occasion de partager et d'être à deux.

Pour le reste... J'aimerais me remettre au vtt mais je passe déjà beaucoup de temps à m'entraîner en trail donc ça me semble compliqué...

Quel est ton plus beau souvenir en trail ?

Première question pour laquelle je marque un arrêt. Il faut que je réfléchisse. Pourquoi? Parce qu'il y en a tellement!

A chaque sortie en réalité! Des moments solos, des partages dans des sorties de groupe... Mai 2024, l'arche du Trail Alsace Grand Est Utmb, je franchis la ligne de l'ultra trail des païens autour de 4h30 du matin. Et je ne la franchis pas seul, ils sont là, à m'attendre. Mes proches... Une belle émotion et la fin d'une aventure.

Échauffement (on évite le claquage) – 4/4

Qu'est-ce qui te pousse à continuer même quand c'est dur ?

Le mental construit sortie après sortie, pas après pas.

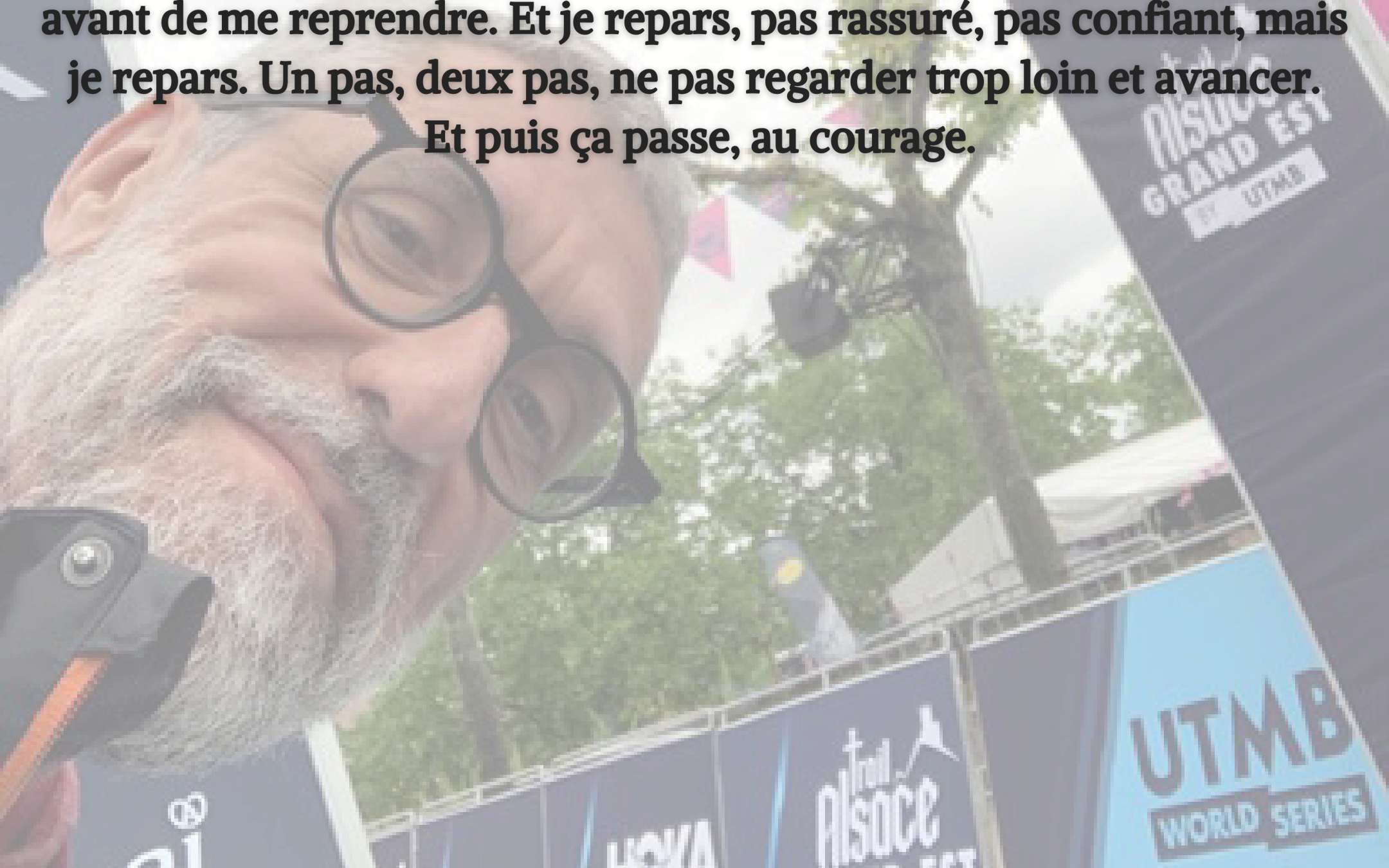
Je me suis fixé des lignes rouges, pour ma famille, ne pas mettre ma santé en danger et savoir dire stop si je suis blessé.

En dehors de ça, ce n'est que du mental. Et lui je sais qu'il ne me lâchera jamais.

L'année dernière sur l'ultra des Païens, j'ai connu un passage surprenant. Assez tôt dans la course, kilomètre 30/40, un coup de moins bien moralement et un début de syndrome de l'imposteur. A

un ravito, un gars abandonne juste devant moi, au bout physiquement. Et moi... moi je gamberge une ou deux minutes avant de me reprendre. Et je repars, pas rassuré, pas confiant, mais je repars. Un pas, deux pas, ne pas regarder trop loin et avancer.

Et puis ça passe, au courage.



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

Quel est le meilleur conseil qu'on t'ait donné pour le trail ? Et le pire conseil qu'on t'ait donné et que tu as suivi ?

Pour commencer, les conseils je ne les écoute pas trop. Je regarde, je cherche, je m'intéresse mais je construis mon parcours en écoutant mon corps et en essayant d'apprendre de mes expériences.

Je suis persuadé qu'il y a des bases, à connaître, mais qu'il y a aussi des aspects de ce sport qui peuvent varier considérablement. L'âge, les biorythmes, tant de paramètres encore! Donc je ne me souviens pas de conseils... Mais plutôt de jugements agaçants. Tu fais trop de kilomètres, tu vas te blesser... Ce n'est pas bon pour tes genoux...

Alors, pour tenter de répondre en détournant la question, le meilleur conseil que je me donnerais à moi-même serait "Ecoute ton corps et crois en toi". Le pire? "Pourquoi partir doucement?"

Quels sont tes objectifs de course(s) pour cette année 2025 ?

Avant tout l'ultra trail des chevaliers (100 M) en Mai, ici, sur mes terres d'entraînement.

Mais je vais courir un 50 K d'ici là (trail du petit ballon), le marathon de Paris (avril, j'y vais sans préparation spécifique donc sans attentes particulières au niveau performance).

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

Ensuite après cet ultra en mai, il y aura fin juin un marathon, le dixième pour moi, sous une forme nouvelle (pour moi) : le marathon du vignoble d'Alsace au format gastronomique, déguisé avec une bandes de frapadingues (coucou!).

Début juillet, un trail dans une belle montagne (allez y! C'est la Champduf), début septembre l'ultra trail du Haut-Koenigsbourg (100 K)... et... en novembre le marathon de Nice Cannes que je vais essayer de préparer un peu plus sérieusement.

Voilà. Du copieux et du varié.

Comment réagis-tu en cas de blessure pendant une course ?

Pour le moment – arrête de frapper sur son clavier et touche son bureau en bois – cela ne m'est jamais arrivé. Mais si cela devait arriver... J'arrêtera.

Ne pas sacrifier sa santé et même son avenir en course sur un mauvais choix et une promesse faites aux miens.

Concernant ton matériel, as-tu des marques préférées ? Pourquoi ?

Avec le temps, j'ai testé pas mal de choses. J'ai donc plusieurs marques différentes suivant les produits.

Tu trouveras chez moi du Salomon, du Compressport, Hoka, Cimalp, Ranna (je vous conseille leurs chaussettes trail). Le point délicat reste les chaussures.

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

Pour les ultra, Hoka Speedgoat, pour le marathon Salomon Spectur 2, pour l'entraînement sur route Asics Gel Nimbus 27. Car elles me conviennent et je sais pouvoir compter sur elles sans risque de blessure.

Si tu pouvais organiser un trail avec la communauté, ce serait où et avec quel défi ?

Alors le rêve, pas évident à planifier et à réaliser, car très ambitieux, ce serait la traversée Nord Sud du massif des Vosges. En plusieurs étapes... Avec aucun autre défis que d'être ensemble, profiter et se soutenir dans l'esprit du trail.

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

Oui, je me suis concocté une playlist assez longue et très variée.

Il y a de l'épique, du rock, des classiques, de vieux classiques (Hells Bells par exemple), du commercial et du moins commercial.

Par contre je n'écoute pas toujours de musique en courant. Je le fais plus sur route lorsque je suis seul, et quelques rares fois en trail, surtout lorsque je suis un rien stressé ou agacé.

As-tu une course mythique que tu rêverais de faire ?

Des tonnes. La diag... Le marathon de New-York. Et beaucoup d'autres...

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

Quel est ton mantra ou ta phrase fétiche pour te motiver pendant une course ?

Tu peux le faire! Sinon c'est plus un état d'esprit, découper la course en étapes, sans trop regarder l'ensemble.

Comment varies-tu tes entraînements pour éviter la monotonie ?

J'ai la chance de ne jamais ressentir la monotonie ici.

Les lumières, les paysages, je coure dans un petit paradis. Je le sais donc je ne suis jamais dans ce mood lorsque je coure. Si vraiment je suis sur un passage qui me plaît moins (ou plutôt dans un état d'esprit moins positif) alors j'enclenche la playlist.

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

La persévérance, le partage et la bienveillance.

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

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

Merci d'avoir lu ces quelques lignes.

Soyez vous mêmes et croyez en vous !

Etre capable de sortir de chez soi, se lancer sur les sentiers et les chemins... C'est une chance précieuse.

Profitons en, avec une pensée pour celles et ceux qui n'ont pas ou plus la santé pour pouvoir le faire.

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

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

Olivier : “On vous propose d'interviewer Courtney, Kilian, François ou Mathieu, qui choisissez vous?”

adn_running : “ Mais qui sont ces personnes... Non , vraiment, le choix en Cornélien... Tous ces sportifs hors normes ont tellement apporté au trail... alors je ne vais pas trop me mouiller, mais être très ambitieux, pourquoi se fixer des limites et ne pas tous les interviewer ? ”

mattheysin_run : “Excellente question Olivier, merci ! Pour ma part, je choisirais Kilian. Pourquoi cette préférence ? Tout simplement parce que c'est grâce à lui que j'ai découvert le trail et les performances hors norme autour de cette discipline. Il reste pour moi le number one, la référence, un extraterrien qui dépasse toutes limites dans le trail !

Mais ce serait merveilleux d'échanger avec chacun d'entre eux, car ce sont, chacun à leur façon, des personnes exceptionnelles.”



FINISH



“Le trail me permet surtout de redevenir ce petit garçon qui court dans la montagne.”