



Pas de Légende Magazine

NUMERO 10 : DANS LES PAS DE EMELINEGUTTON

Edito

Courir ce qu'on ne vivra jamais

Il arrive un moment où la vie nous rappelle que le temps est compté.

Parfois brutalement. Parfois doucement.

Mais toujours suffisamment fort pour qu'on se demande : "Et moi, je fais quoi de tout ça ?"

C'est souvent à ce moment-là qu'on commence à faire des listes.

De ce qu'on veut vivre. De ce qu'on pensait réservé aux autres.

De ces rêves mis en pause pour de "bonnes raisons".

Et dans un coin de cette liste, il y a souvent un mot : trail.

Un mot qui fait peur, qui fait rêver, qui fait vibrer.

Pas besoin d'avoir tout perdu pour vouloir tout changer.

Parfois, il suffit d'un déclic, d'un regard en arrière, d'une question simple :

"Et si j'essayais, juste une fois, de me surprendre moi-même ?"

Ce numéro est dédié à celles et ceux qui ont osé cocher une case.

Edito

À celles et ceux qui se sont lancés dans un truc qui leur semblait trop grand, trop dur, trop fou.

Qui sont partis courir non pas pour fuir, mais pour s'approcher d'eux-mêmes.

Qui ne cherchent pas la performance, mais la présence.

Pas la gloire, mais la lumière intérieure.

Le trail, ici, n'est pas une fin en soi.

C'est une voie. Une forme de réponse.

Un terrain où l'on transforme le doute en décision, la peine en mouvement, la peur en fierté.

Pas de Légende, toujours.

Mais des vies qui prennent un tournant.

Des gens qui décident, enfin, de courir ce qu'ils ne vivront jamais.

Pour ce dixième numéro, nous avons eu l'immense joie d'échanger avec Emeline ( emelinegutton).

Nous la remercions infiniment d'avoir répondu sans filtre à nos questions.

Encore merci à toi pour cette belle expérience, pleine de sincérité.

Échauffement (on évite le claquage) - 1/2

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

Je suis Emeline, j'ai 42 ans, je suis mariée et mère de 3 filles, j'habite dans les Monts du Lyonnais, j'ai découvert la course à pied en 2017 après une grosse remise en question. J'ai perdu un pote entre Noël et le jour de l'an 2016, et ça a été le déclencheur sur ce que je voulais et ce que je n'aurai jamais dans ma vie. J'ai fait une liste et j'ai décidé de réaliser des trucs qui me semblaient hors de portée. Et me voilà partie dans de drôles d'aventures !

Qu'est-ce qui t'a attiré vers le trail en premier lieu ?

Le trail, avant 2017, pour moi, c'était pour des personnes un peu fêlée. Aller courir pendant des heures ... je ne comprenais pas, donc je l'ai fait pour voir! Et de j'ai compris: les valeurs comme le dépassement de soi, la résilience, l'humilité face à la nature, mais aussi le partage, les sourires et l'entraide . Le trail permet un voyage intérieur et aussi une ouverture vers les autres.

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

Mon premier trail, c'était un 14 kms, et j'en garde un super souvenirs. Je me souviens que je ne savais pas trop ce que voulait dire les chiffres mais que j'avais donné tout et avec plaisir ! J'avais fait de belles rencontres aussi !

Échauffement (on évite le claquage) - 2/2

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

Je suis fière d'appartenir à une communauté de gens un peu barrés mais ayant la main sur le cœur. Je suis fière des valeurs de la discipline. Moi j'aime courir dans la nature tout simplement et je vois bien que je ne suis pas la seule.

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

Je pratique beaucoup d'autre sport et notamment le velo de route, le vtt et le SUP (paddle) , je fais aussi du renforcement musculaire, nécessaire pour les defis sportifs à venir.

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

J'ai juste cette sensation de me jeter dans le vide. Mais vraiment, ça passe vite !

Départ lancé, on attaque les montées/descentes (1/2)

Quels sont tes objectifs de course(s) pour ces prochains mois ? A plus longue échéance ?

Je remplis mon calendrier d'une manière très scolaire avec des sorties longues, des sorties fractionnées et des sports croisés.

Mon but, c'est de bien finir les 105 kms de l'ultra trail des montagnes du Jura le 5 octobre prochain.

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

Je planifie tout, j'ai un cahier où j'organise et gère tous les sports mais aussi ma vie privée. Sur les réseaux, je ne partage que le côté sportif de ma vie et c'est très bien ainsi !

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

Je lui dirai de le faire progressivement et juste de s'écouter.

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

Ma montre, elle m'a déjà sortie d'une impasse lors de l'arrêt de mon téléphone !

Départ lancé, on attaque les montées/descentes (2/2)

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

Pas de musique en courant.

Quel est ton avis sur la préservation de la nature en trail ? De l'impact de cette discipline ?

Je suis très sensible à laisser la nature comme me l'a prêter mes enfants !

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

C'est la seule chose que je ne peux pas prévoir ! Alors j'anticipe et vais m'entraîner par tous les temps et je lève le pied en cas de blessure.

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

Courir à l'étranger d'une manière générale, je trouve ça fun. Je l'ai déjà fait et je recommence dès que l'occasion se présente ! Mais pas une course en particulier.

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 ?

Je cours principalement pour moi, pour me sentir vivante.

Comme _crisgnrun, qu'on a eu le plaisir d'interviewer le mois dernier, on a vu que tu étais Ambassadrice "WAFFAPP". Peux-tu nous en faire la promotion et pourquoi tu as accepté d'en être l'une des représentantes ?

Je te remercie oui, en effet, je suis ambassadrice depuis quelques années pour une application qui s'appelle waffapp, je t'ai dit que ma montre m'avais sortie d'une galère et bien cette appli c'est juste le couteau suisse de mes sorties, elle me donne les points d'eau pour se ravitailler et les endroits où je peux trouver des beaux points de vus et quand tu ne connais pas la région, elle est vraiment indispensable !

Quelle est ta plus grande source de motivation, celle qui t'aide à trouver l'énergie nécessaire dans les moments les plus difficiles lors d'une course ?

Ma force vient d'une préparation en amont, je sais que je suis capable de le faire car je me suis préparée pour.

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

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

**Merci à la communauté pour votre accueil, j'espère que vous
vous retrouverez dans mes mots et je vous souhaite pleins de
belles sorties !**



Trail

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

Une lectrice de "Pas de Légende Magazine" a une question à te poser. Cette question vient de Emeline, qui te demande : "As-tu quelque chose à dire au toi d'y il a 5 ans ?"

La moi de 2020, de continuer, tu vas réaliser et cocher encore pleins de cases et c'est pas fini !

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

Emeline : "Comment a débuté l'histoire de pas de légende ?"

adn_running & mattheysin_run : "L'histoire de Pas de Légende est venue d'un constat simple : nous ne nous retrouvions pas forcément dans la presse spécialisée sur le trail. Très "élitiste", avec de très bons conseils, mais difficiles à appliquer quand tu dois gérer ta vie perso et pro... ce qui était à la fin un peu frustrant.

Alors, on s'est dit pourquoi pas faire une page dédiée aux passionné.es amateurs/amatrices de trail ! Ce sont biens eux/elles les mieux placé.es pour parler de leur passion, et également partager leurs bons conseils, leurs trucs.

Et voilà, Pas de Légende est né !

Et nous sommes fiers de ce que cette page devient au fur et à mesure des interviews !



“ Je suis fière d'appartenir à une communauté de gens un peu barrés mais ayant la main sur le cœur ”