



Pas de Légende Magazine

NUMERO 7 : DANS LES PAS DE _CRISGNRUN

Edito

Le Trail, une Histoire de Résilience

Chaque montée brûle, chaque descente secoue, chaque faux-plat met le mental à l'épreuve... Mais on continue. Parce que le trail, ce n'est pas juste une course, c'est un combat intérieur, une école de résilience.

C'est apprendre à transformer la douleur en force, le doute en motivation, l'effort en fierté. Tomber, se relever, repartir, encore et encore. Parce qu'au bout du chemin, il y a toujours une récompense : un sommet, un paysage, une sensation de liberté. Et surtout, il y a les autres. Ces regards échangés sur un sentier, un mot d'encouragement, une main tendue. Parce que la résilience, c'est aussi avancer ensemble, partager l'effort et savourer la victoire, quelle qu'elle soit.

Peu importe le chrono, peu importe la distance. Ce qui compte, c'est d'aller au bout, de se dépasser et de se rappeler pourquoi on court.

Pas de légende, juste toi, ton chemin et ta détermination.

Pour ce nouveau numéro, nous avons l'honneur et le plaisir d'accueillir Christine ( _crisgnrun) qui s'est gentiment prêtée au jeu de l'interview pour se livrer sans filtre.

Encore merci à toi pour ta sincérité et ton partage.

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 Christine Garnier, je suis née à Lyon, j'habite un petit village en Isère depuis 34 ans avec mon conjoint. J'ai un garçon de 31 ans et une fille de 29 ans (qui ne vivent plus à la maison familiale). J'ai plus ou moins toujours couru, déjà par le biais du collège et ensuite par plaisir. Je ne me mets dans aucune case, j'aime juste courir !

Je ne me considère pas comme une traileuse, ni comme une coureuse spécifique route , je suis plutôt une hybride. Je m'inscris aussi bien sur des Trails que sur des marathons ou des Ultras.

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

Le partage !

On fait des rencontres formidables avec des passionnés de tous âges avec qui on échange et parfois on devient de bons copains, voir plus !

Échauffement (on évite le claquage) – 2/2

Quels sont les bienfaits du trail sur ta santé mentale et physique ?

C'est un besoin ! Lorsque professionnellement, on passe une mauvaise journée ou qu'on accumule du stress, sortir avec les chaussures de running nous permet de se vider la tête et de faire le point. Quelquefois on a même des réponses en rentrant.

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

Je fais un peu de VTT et l'été je pratique le Paddle sur mer ! C'est très complet le paddle.

S'il devait y'en n'avoir qu'un, quel serait ton plus beau souvenir en trail ?

Arfff j'en ai 2 ! Ma dernière LyonSaintélyon et les 100K de la Trace des Maquisards en février.

Qu'est-ce qui te motive à te dépasser lors des courses ?

Je cours quasiment toujours seule et lorsque je décide de prendre un dossard, je donne toujours le maximum de mes capacités pour ne rien regretter.

Départ lancé, on attaque les montées/descentes (1/3)

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

Yes ! C'est ma chouchoute, ma course de coeur !

Mais avant il y en aura d'autres. Cette année je privilégie les petites orga' et pas trop loin de chez moi.

J'ai commencé par La Trace des Maquisards, la Colline Sacrée, je vais enchaîner avec les 37K de l'Entrelac en avril (vers Aix-les-Bains) et le 52K du Nivolet Revard en mai...la suite j'aviserais, mais effectivement je vais prendre mon dossard pour la LyonSaintélyon pour la troisième fois.

On a remarqué que pour tes séances d'entraînements, tu adorais enchaîner les semi (21km) ? Pourquoi cette addiction à ce format ?

C'est devenue ma distance favorite.

C'est la distance où je suis bien. Aujourd'hui je ne fais plus d'entraînement spécifique, je fais du volume et ça me réussit, alors on ne change pas une équipe qui gagne !

Départ lancé, on attaque les montées/descentes (2/3)

Lors des longs formats de courses, tu passes forcément par des phases de "up" et de "down". Quels sont tes secrets pour gérer les moments difficiles ?

Oui évidemment !

Je m'occupe l'esprit avec autre chose que ce que je suis en train de faire. Je garde l'objectif de passer cette ligne d'arrivée et je me répète souvent cette phrase : " c'est dur là hein et bien oui, et c'est parce que c'est dur que tout le monde ne le fait pas, alors arrête de te plaindre et avance ! Un pas l'un après l'autre !"

Et en général ça passe. J'accepte les DOWN car les combattre te prends trop d'énergie. Une fois que tu as accepté de souffrir, tu sais que le UP est juste après !

As-tu une astuce insolite ou peu connue que tu utilises pour améliorer tes performances ou ton confort en course ?

Je ne lâche jamais rien. C'est mon caractère.

Lorsque je vois une fille devant moi, ça devient mon objectif ! Un fois l'objectif passé j'essaie d'accentuer la distance entre la personne que je viens de doubler et moi. Le mental est mon meilleur ami !

Départ lancé, on attaque les montées/descentes (3/3)

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

Oh je ne pense pas que j'aurai le temps et l'envie d'organiser un trail. Il en existe tellement autour de chez nous.

Quel est ton surnom sur les sentiers (donné par tes potes) ?

J'en ai plusieurs : Forest, la teigne, machine..

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

Non aucune 🙄 je ne suis pas pour tout ce qui est UTMB ou by UTMB. Et ensuite pour mon impact carbone, j'essaie au maximum d'éviter mes déplacements pour courir.

Quelles actions mets-tu en place pour minimiser ton impact sur la nature lors de tes courses ?

J'essaie de faire des courses le moins loin possible de la maison. Je garde tous mes déchets sur moi et les jette dans les poubelles mis à notre disposition. Je cours propre.

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

Quel est ton mantra ou ta phrase fétiche qui t'aide à toujours repousser tes limites pour atteindre tes objectifs ?

Profite, la vie est belle 🥰

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 ?

Oulala ça va être long 😅 j'ai été fauchée par un chauffard qui a pris la fuite pendant une sortie running. A 5cm prêt, soit je suis morte, soit en fauteuil roulant. Une chance ce n'est que mon bras qui est à moitié arraché. Fracture ouverte, écrasement de la tête radiale dans l'articulation et ligaments, tendons arrachés. Arrivée au urgence le chirurgien me dit qu'il va m'amputer ! 4h d'opération, mon bras est sauvé ou presque... Bref une deuxième opération, deux ans de rééducation, je conserve un léger handicap, mais ça ne se voit pas trop ! En rentrant de l'hôpital j'ai été contactée par le créateur de l'application Waffapp. C'est en quelque sorte le Waze du outdoor. C'est une application participative gratuite. Ça signale les zones à risques, zones avec un danger, les zones de chasse, les chiens Patous, les points d'intérêts, les points d'eau, les pistes cyclables et bien d'autres choses...

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

Donc lorsque Jérôme m'a contacté, il m'a dit que mon histoire lui parlait, car il a été victime d'une attaque de chien pendant une sortie running et que ma résilience au moment des faits me donnait toute légitimité pour représenter son application. J'ai donc accepté et depuis 3 ans j'essaie de faire connaître l'application qui est vraiment très utile et je le répète gratuite !

Si le trail était une chanson, laquelle te représenterait ?

Shoot to Thrill de ACDC 🖐️

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

Ôtons toutes les barrières mentales pour se laisser le droit d'aller plus loin !

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

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

Christine : “Et vous ? Quelles sont vos limites ?”

adn_running : “Pour ma part, je les cherche toujours ! Mon objectif est d'arriver à boucler un ultra. J'espère un jour atteindre la barrière des 100K... et là... peut-être que je trouverai la limite.

**mattheysin_run : “A ce jour, et cela peut paraître “bateau”, mes limites dans le trail sont celles que je me suis fixée.
En termes de distance, où mon objectif est de terminer un ultra un jour, mais aussi en termes de prise de risque. Quand j'arpente les sentiers, j'ai toujours dans un coin de la tête de ne pas prendre de risques inconsidérés, car il ne faut pas oublier que ce sport reste risqué selon le type de terrain.
Après je suis conscient que tout est une question de point de vue, mais j'écoute toujours cette voix intérieure qui me dit quand le risque est trop grand.
Au final, je dirais que mes limites sont celles que je m'impose, sans vraiment encore les avoir atteintes...”**



“Profite, la vie est belle 🥰”