



Pas de Légende Magazine

NUMERO 8 : DANS LES PAS DE VERCORS_HARDCORE_RUN

Edito

L'Essence du Trail : Quand le Local Redéfinit l'Aventure

À travers chaque sentier, chaque virage escarpé, c'est une histoire locale qui s'écrit.

Et si l'essence même du trail résidait dans cette connexion unique entre le coureur et le territoire ?

Privilégier l'aspect local dans le trail, c'est célébrer des valeurs comme le respect de l'environnement, la découverte de paysages authentiques et la rencontre avec des communautés qui perpétuent des traditions uniques.

Faire le choix du local, c'est aussi un engagement.

Dans un monde en quête de sens, le trail devient une aventure profondément enracinée dans la richesse locale.

Peut-être qu'il est temps de laisser vos pieds, mais aussi votre cœur, fouler ces sentiers qui racontent des histoires... bien plus grandes que nous.

Pour ce nouveau numéro, nous avons le plaisir d'interviewer Rémi ( vercors_hardcore_run) que l'on remercie d'avoir répondu sans filtre à nos questions.

Encore merci à toi pour ta simplicité et tes échanges.

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 ?

**Moi c'est Rémi, j'ai 40 ans et je suis de la région grenobloise.
Je courais sur route, avant de trouver ça monotone.
C'est alors que je me suis orienté vers le trail.**

*Tu te considère comme un trailer "débutant".
Qu'est-ce qui t'a fait basculer vers cette discipline ?
Qu'est-ce qui te fait vibrer en la pratiquant ?*

**Oui je suis débutant, je n'ai qu'une grosse année de pratique assidue
dans les jambes.**

**Mon amour pour la montagne, la nature et les espaces m'ont fait
prendre la voie du trail.**

**Ce qui me fait vibrer dans cette pratique, c'est la forme
d'introspection qu'il peut y avoir dans cette discipline.**

**Te découvrir capable de choses que beaucoup pensent folles (même
moi!), et pourtant à chaque fois aller chercher plus !**

Échauffement (on évite le claquage) - 2/2

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

Je n'ai qu'un trail officiel à mon actif donc la question elle est vite répondue 😊!

Le @UT4M_grenoble l'année dernière ! Passer par des endroits à la symbolique personnelle forte, c'était cool.

*Pratiquais-tu d'autres sports quand tu étais enfant ?
Est-ce le cas encore aujourd'hui ?*

**J'ai longtemps joué au roller-hockey.
Et l'évolution de la vie personnelle fait que ce n'était plus possible.**

Quelle est ta plus grande fierté en tant que traileur ?

Simplement d'avoir fini les projets que je m'étais fixés.

Quelle est ta plus grande source de motivation quand ça devient difficile ?

Juste me dire que la fierté sera là ça sera fini.

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

Quels sont tes objectifs de course(s) pour cette année 2025 ? A plus long terme ?

Le gros objectif sera le Trail des Passerelles de Monteynard version 63kms et une course préparatoire avec le Trail du lac de Paladru en 32kms.

A plus long terme, si les objectifs 2025 sont atteints, ça sera de pousser encore le curseur mais sans rien de défini à l'heure actuelle.

Tu t'entraînes avec les conseils d'un coach. Qu'est-ce que cela t'apporte dans ta pratique du trail ?

Seb est une personne d'expérience qui m'apporte sa connaissance.

Il est un véritable support quand tu es dans le dur aussi bien physiquement que mentalement.

Je profite de la tribune que vous m'offrez pour le remercier !

Quel est ton entraînement type ?

1 séance de VMA, 1 séance d'endurance fondamentale et une sortie longue hebdomadaire.

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

Quel est ton rituel avant de partir courir ?

Toujours les mêmes gestes, d'abord la jambe gauche, puis la jambe droite..... puis le pipi de la peur !

Quels sont les aliments que tu évites avant un entraînement ou une course ?

Les classiques fibres qui pourraient provoquer des troubles intestinaux qui pourraient te gâcher ta course et des mois d'efforts.

Si tu pouvais courir partout dans le monde, quels seraient tes trois destinations préférées ?

Le Vercors, les Hautes-Alpes et l'Alsace-Vosges.

Si tu devais nous conseiller un ou plusieurs titres musicaux pour nous motiver lors d'une sortie, lesquels seraient-ce ?

Laid Crétins des Alpes - La tartiflette

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

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

Je n'ai pas de mythes comme beaucoup de traileurs.

J'attache de l'importance à l'aspect local et j'ai la chance d'habiter dans une région où il y a de quoi faire avant d'épuiser le catalogue sans trop de déplacements !

Pour un sport nature, je trouve ça intéressant d'avoir un faible impact environnemental à ne faire que des courses de proximité.

Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue

Comment gères-tu la récupération après une course ?

Hydratation et une bonne nuit.

Mais avant ça il y aura eu un repas très riche parce que les compotes et barres ça fait pas tout ! 😊

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

“Never before, forever after” anglais pour la rime.

Mais tout ça pour dire, que ce que tu as accompli, personne ne pourra te l'enlever !

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

Faites les choses pour vous, soyez fiers de vous.

Même les jours où c'est moins bien, dites vous que personne ne réalise un perfect à toutes ses sorties, et que ce que vous avez fait est mieux que ce que vous n'avez pas fait !

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

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

Rémi : "Vous êtes jumeaux, et vous faites ensemble des courses en solo. A quand une épreuve en duo et laquelle ?"

adn_running & mattheysin_run : " Effectivement nous avons participé et terminé plusieurs courses en étant inscrits en solo mais en restant ensemble du début à la fin.

Nous avons choisi cette formule car malgré que nous nous connaissons par cœur, nous voulions expérimenter notre gestion de course en tenant compte de l'autre. Ce qui n'est pas si simple ! Il faut être capable d'être à sa propre écoute tout prenant en compte les moments de biens et moins bien de l'autre. Et malgré notre gémellité ce n'est pas une science exacte.

Chacun ayant sa propre condition, physique et mentale, à différents moments de la course. Cela peut se révéler être une force mais c'est à double tranchant : nous ne pouvons pas plonger tous les deux au moment.

C'est pour cela que nous n'avons pas encore essayé la formule duo, nous voulions tester notre binôme avant.

Mais ce sera forcément fait un jour où l'autre...il ne reste plus qu'à trouver la bonne épreuve."



*“Ce tu as accompli, personne ne
pourra te l'enlever !”*