



Pas de Légende Magazine

NUMERO 9 : DANS LES PAS DE PAZAPASTRAIL

Edito

Le Trail : La Conquête Pas à Pas

En ces temps où la performance et l'immédiateté sont érigées en dogmes, le trail running offre une respiration bienvenue, une ode à la patience et à la progression mesurée. Plus qu'une simple course en pleine nature, il se révèle être une véritable école de la vie, où chaque pas, chaque foulée, est une victoire en soi.

L'apprentissage du trail est une symphonie de petites étapes. D'abord, apprivoiser le terrain, sentir la résonance de ses pieds sur la terre, l'herbe, les cailloux. Puis, écouter son corps, comprendre ses limites, alterner marche et course pour ne pas le brusquer.

Chaque pas est une connexion plus profonde avec la nature, une méditation en mouvement qui apaise l'esprit autant qu'elle fortifie le corps.

Alors, si l'appel des sentiers se fait sentir, n'hésitez plus. Commencez petit, explorez les chemins près de chez vous. Laissez-vous guider par la curiosité et le plaisir de l'effort.

Pour ce neuvième numéro, nous avons le plaisir d'échanger avec Romuald ( pazapastrail).

Nous le remercions 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 ?

Romuald, 43 ans. Marié, 2 enfants (mon équipe de choc pour l'assistance lors des événements importants!).

Je viens de Belgique, de Beaumont (proche de Chimay, oui la bière !).

J'ai découvert le trail par la lecture de magazines, de livres mais aussi, par les récits d'aventures d'un de mes collègues (chéri, pour les intimes ! 😊).

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

En écoutant et en lisant, je vivais le trail au travers des yeux des autres... j'ai eu envie de vivre mes propres aventures !

Le 15 août 2021, j'enfilais mon premier dossard !

Si tu devais nous raconter un souvenir de trail lequel serait-il ? Pourquoi ?

Le Grand Trail des Templiers... une histoire particulière!

J'avais lu un article sur ce trail dans les années 2000, j'étais impressionné que l'on puisse courir une telle distance et dénivelé en 1 fois (80 km et 3400d+)!

En octobre 2023, je le termine! J'ai pleuré à l'inscription, pendant la course et... en passant l'arche d'arrivée avec mes enfants! 😊

Échauffement (on évite le claquage) - 2/2

Si tu devais décrire ton style de course en un seul mot, quel serait-il ?

Authentique, symbolique... j'aime qu'il y ai une histoire autour d'une course. Que le parcours ne soit pas simplement d'un point A à un point B.

Pour les gros objectifs, je me plonge littéralement dans le parcours ! Je lis, je regarde des vidéos, je connais les villages traversés par cœur,... une véritable aventure !

Préfères-tu courir seul ou en groupe ?

95% du temps seul..

Comment gères-tu les moments où l'envie d'abandonner se présente ?

Les phrases positives (si on veut, on peut !), les pensées envers mes proches et ralentir... souvent le temps arrange bien les choses!

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

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

Il approche à grands pas !

**Le 3 mai, l'intégrale des gorges du Tarn, du Tarn valley trail.
105km et 4500 d+...**

Une distance à 3 chiffres, cela me semble si improbable !

Imagine que tu rencontres un.e débutant.e : quelle astuce ou encouragement lui donnerais-tu ?

Pazapas, évidemment ! 😊

Peu importe la distance, peu importe la vitesse, l'important est de lever ses fesses du canapé !

Au travers de tes expériences, quels sont tes conseils en termes de nutrition (entraînement, en course) ?

Je suis mal placé pour donner des conseils de ce côté !

Les premières années tout passait bien... mais depuis quelques temps, le sucré ne passe plus, donc je cherche encore la recette miracle !

J'essaye, je teste, et on verra bien !

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

Tu as déjà vécu des blessures, notamment une rupture totale du tendon d'Achille il y a quelques années, comment as-tu fait face à ces épreuves ? Quelle(s) leçons en tires-tu ?

En 2019, suite à cette rupture avec Achille, je quitte le foot. Et sur mon lit d'hôpital, je me promets de réaliser la distance marathon (en trail) avant mes 42 ans (j'en avais à l'époque 38). Ce qui a été fait en 2023 (la même année que les templiers 😊). Les blessures, ce n'est jamais de bons moments mais elles nous rendent plus fort!

Quel est l'équipement indispensable pour toi lors d'un trail ?

2 porte-clés... Luigi (de Mario) et Martin (de Cars) offerts par mes enfants...

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

Pour moi, l'impact est très faible en comparaison à de nombreux autres sports.

A titre personnel, je n'ai souvent qu'un seul "gros" objectif par an que j'essaye de combiner avec les vacances familiales ou rendre visite à des proches. Le reste des dossards sont des trails locaux.

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

Quelle est la chanson ou la playlist qui te motive le plus pendant tes courses ?

**En course, je n'écoute rien... je parle aux autres ! 😄
Étant un coureur lent de fond de peloton, le chrono n'a que peu d'importance.**

Le but étant de terminer dans les barrières horaires, on prend le temps de faire des rencontres...

A l'entraînement, uniquement pour les séances de fractionnés, une playlist de Tomorrowland, et ça boost !

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

**C'était les templiers, mon mythe... j'y retournerai certainement !
L'UTMB me parle mais tout ce qu'il y a autour beaucoup moins...**

La trans'Aubrac, l'ut4m, l'échappée belle, la montagn'hard, restonica, l'ultra01, les maquisards, UTbeaufortain, .. en France.

Le tor, la swisspeak, la diagonale... il y a de quoi rêver!

Derniers kilomètres, ligne d'arrivée en vue

Si le trail devait avoir une devise, laquelle ce serait pour toi ?

L'aventure à portée de pieds !

Quel est ton terrain de jeu favori ? Que mets-tu en place pour varier tes séances d'entraînements ?

Le terrain de jeu de mon enfance, les bois de l'Abbaye d'Aulne, pour mes entraînements. C'est assez plat chez nous, la plus grosse côte fait 80 d+... donc séances "hamsters" obligatoires ! Pour les courses, j'adore beaucoup de régions de France. Alpes, Pyrénées, Auvergne, Corse,... il y a de quoi faire chez vous ! Et c'est magnifique !

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

L'entraide, les encouragements, le dépassement de soi, le courage, le respect de la nature,...

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

Profitez de chaque pas, demain est un autre jour...

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

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

Romuald : “Si vous pouviez créer votre trail de “Pas de Légende”, à quoi ressemblerait-il? C’est une fiction, tout est permis !”

adn_running & mattheysin_run :

“L’échappée Sauvage by Pas de Légende”

Principe

Un point A, un point B.

Entre les deux ? Liberté totale... ou presque.

Chaque équipe doit rallier l'arrivée en autonomie complète, en respectant des checkpoints obligatoires à franchir dans l'ordre de leur choix. Le tout dans une fenêtre de temps définie, avec aucun départ groupé : à vous de choisir votre moment.

Ravito d'arrivée (tu l'a fait !)

Règles du jeu

- **Équipes de 5, tirées aléatoirement parmi les inscrit·es. Pas de potes, pas de copinage. Juste l'humain, le collectif.**
- **Itinéraire libre, mais checkpoints imposés (géolocalisés ou balisés), à valider via photo/géolocalisation/système QR.**
- **Autonomie complète : pas de ravito, pas d'assistance. Les équipes doivent gérer leurs ressources (eau, bouffe, matos) du départ à l'arrivée.**
- **Le chrono s'arrête quand le 5e membre de l'équipe passe la ligne d'arrivée.**
- **Le défi est à réaliser sur une fenêtre temporelle donnée (ex : du 15 au 30 juin). Pas de départ groupé = moins de pression, plus d'espace, plus de nature.**

Valeurs mises en avant

- **Solidarité : les plus forts attendent, les plus faibles se dépassent.**
 - **Collectif : pas de finish sans les 5.**
 - **Partage : vivres, motivation, galères. Tout se vit ensemble.**
 - **Défi sportif : ce n'est pas une rando du dimanche.**
 - **Aventure & orientation : à vous de tracer votre route.**
- **Respect de l'environnement : aucun marquage, aucun ravito = zéro déchet.**
 - **Liberté : chacun choisit quand partir**



“Profitez de chaque pas, demain est un autre jour...”