



DÉCOUVREZ LA TEAM AMBASSADEURS TRAIL MIZUNO



De Juin à Septembre, vous suivrez les aventures, les tests et les compétitions des ambassadeurs trail Mizuno. Ils sont au nombre de douze et trois d'entre eux ont été recrutés sur la page facebook de Nature Trail.

Ces ambassadeurs Mizuno sont des traileurs et traileuses du monde amateur qui vont courir l'Ultra Trail 2017 de Chamonix. Tout au long de leur préparation, ils seront accompagnés et équipés par Mizuno.

Aujourd'hui, faisons la connaissance de Stéphan LEMONSU, le premier ambassadeur Mizuno sélectionné grâce à Nature Trail :

[Interview du 07/06/2017](#)

Bonjour Stéphan, pour commencer, d'où venez-vous ?

Je suis originaire de Toulouse et je vis à Paris depuis 18 ans maintenant...

Que faites-vous dans la vie ?

Après un premier temps passé dans le développement commercial, je travaille dans le journalisme depuis 6 ans. Entre réalisation, présentation et écriture de nouveaux projets (voir ma page et ma chaîne YouTube "Plus Que Du Sport"), j'essaye de développer une autre vision du sport : le sport, ce n'est pas que des scores... c'est aussi un art de vivre.

Comment êtes-vous arrivé dans le trail ?

En plusieurs temps. A 13 ans, mes parents m'ont amené faire ce l'on appelait encore une course de montagne et non un trail : les championnats du Canigou, au départ de Vernet-les-bains (66). 34 kilomètres et plus de 2000 mètres de dénivelés. A l'époque le défi paraissait immense. Ces courses n'étaient pas développées. Je l'ai faite une première fois avec un groupe composés d'adolescents plus âgés dont mon frère, puis c'est devenu un rendez-vous. Chaque année ou presque, le 1er dimanche d'août, on y allait....et sans entraînement spécifique, c'est dire. A l'époque, je pratiquais le tennis, le foot puis le rugby. Et puis, la vie m'a éloigné de ces défis. Il y a dix ans alors que j'étais en vacance à Samoëns, dans la vallée du Giffre (74), des amis qui me voyaient courir régulièrement m'ont parlé du Trail des Hauts Forts entre Morzine et Avoriaz (en sens inverse pour ces premières éditions). J'y suis allé par curiosité, là aussi, sans entraînement spécifique et avec un équipement assez sommaire. La course s'est tellement bien passée que je me suis pris de passion pour le trail. J'ai commencé à réfléchir aux perspectives que pouvait m'offrir la vallée dans laquelle je passais mes vacances. Je me suis lancé sur les sentiers de randonnées, puis d'autres courses avec un appétit et un plaisir immense mais bourré d'humilité. Et petit à petit, je suis monté en kilomètres et difficultés.

Quelle est votre course préférée ?

Le Samoëns Trail Tour et en particulier l'Ultra-Trail du Haut-Giffre à Samoëns. Cette vallée est un écrin. Les paysages sont sublimes, le tracé est varié et technique et les organisateurs, David Justo en tête, sont des copains. J'invite tout le monde à y aller une fois au moins. Cette vallée regorge de pépites et offre des vues rares sur la chaîne du mont-blanc et les autres vallées alentours, sans parler du passage dans la réserve du Fer à Chevla à Sixt, le bout du monde...

Racontez-nous l'anecdote de course la plus drôle que vous ayez vécue ?

Dernièrement sur un petit trail de 25 kilomètres, le Crève Coeur, dans le massif forestier de Fontainebleau. J'y suis allé avec un ami à qui j'ai fait découvrir le trail sur cette course, il y 3 ou 4 ans en arrière et qui tenait à y retourner maintenant qu'il s'est un peu aguerrri. Avant la course, il avait besoin d'aller aux toilettes et comme il n'y avait qu'un WC pour 300 coureurs, nous avons dû attendre 35 minutes pour qu'il y accède ! Le speaker n'arrêtait pas de dire qu'il fallait se masser sur la ligne de départ à l'heure. Problème : en sortant mon ami devait encore s'équiper. Alors qu'on était de retour à la voiture sur le parking, je voyais les participants se masser à 400 mètres de nous... Je prévenais mon ami en lui disant d'accélérer, mais le pire cauchemar, celui qui hante nos veilles de course, est tout de même arrivé. Le départ a été donné sans nous !!! Quel stress ! On a commencé à courir, un peu hésitant... Mon ami avait encore son sac à la main, le dossard dans l'autre. Du coup, une forme d'urgence s'est installée dans ma tête. On était venu pour faire une sortie longue mais j'ai commencé à accélérer pour rejoindre puis dépasser la queue du peloton, puis les coureurs qui me paraissaient moins bons. A l'arrivée, après être parti bon dernier, je me classe 39ème à ma grande surprise ! Peut-être que ma place n'aurait pas été aussi bonne si l'on n'avait pas manqué le départ ? Peut-être qu'elle aurait été meilleure ? Qui sait ?

Racontez-nous l'anecdote de course la plus difficile que vous ayez vécue ?

Il y en a plein. En fait, à chaque fois que l'on rencontre ce que j'appelle "un orage" mental ou physique, ces moments où tu sens que tout vacille. Quand ce n'est qu'un épisode bref, ce n'est pas grave mais quand ça dure, c'est terrible. Le dernier en date : fin mai sur le Hérault Trail (75 kil et 3100D+ -Festa Trail), il faisait très très chaud dans l'arrière-pays montpelliérain. J'ai beaucoup bu pour éviter la déshydratation mais entre l'effort (que de cailloux...) et les conditions, mon corps a décidé d'exprimer son mécontentement. J'ai vomi plusieurs fois sur les 30 derniers kilomètres avec ce que ça induit de fatigue supplémentaire ressentie lorsque l'on ne peut pas s'alimenter correctement. J'étais pourtant bien jusque-là et dans les temps que je m'étais fixé. Mais dans ces conditions, la fin de course n'a pas été une partie de plaisir...

Qu'est-ce que la pratique du trail vous procure ?

Un sentiment de plénitude, de liberté, de vie. Le Trail est une métaphore de notre existence. On partage des bouts de chemin avec des inconnus qui deviennent nos semblables, nos frères et sœurs de route, on peut souffrir, prendre beaucoup de plaisir, s'émerveiller, s'oublier, on peut choisir d'abandonner ou de se transcender, on ne compte pas le nombre de kilomètres à parcourir mais les étapes qui jalonnent le parcours en gardant en tête son objectif final, on apprend à relativiser, à se découvrir, à penser à notre quotidien autrement... Et quelles que soient les difficultés rencontrées, une fois la ligne d'arrivée franchie, on relativise toujours les épreuves, on se sent plus fort, plus accompli et on a souvent envie de renouveler cette aventure !

Est-ce que votre famille vous encourage dans votre pratique ?

Ma compagne me soutient, oui et évidemment sans elle, ce serait plus dur. Mais malheureusement, avec nos deux enfants (dont la dernière de deux ans), elle ne peut pas venir sur les compétitions physiquement. Ce serait un peu mon rêve d'ailleurs... Cela dit, elle m'a "sauvé la vie" plusieurs fois sur des courses. Quand je pars, elle est toujours vigilante et disponible par téléphone pour me re-booste. Si j'ai un gros coup de mou, je l'appelle et ça me regonfle à chaque fois. Sa voix, ses mots... elle sait aussi me botter les fesses ! Sur la TDS, il y a deux ans, mon fils qui avait 5 ans et demi me laissait des messages avec elle sur le répondeur. Quand j'arrivais sur les ravitaillements, c'étaient des petits cadeaux à ouvrir. Cela me mettaient les larmes aux yeux mais cela me transportaient surtout dans une autre dimension à chaque fois.

Quel est votre meilleur souvenir sur une course ?

Il y en a plein. Et j'espère que ce sera mon arrivée sur l'UTMB cette année. Mais, si je devais donner un souvenir précis, l'arrivée à Chamonix lors de la TDS 2015. Après 120 kilomètres et une nuit blanche, se sentir encore en état, courir les 10 derniers kilomètres, entrer dans la ville sous les applaudissements et les encouragements alors que l'on est un inconnu, c'est un sentiment incroyable. J'en ai encore des frissons. D'ailleurs, lors du passage au col du Petit Saint Bernard, j'avais également été bluffé par les encouragements reçus. Comme on a notre prénom inscrit en gros sur le dossard, les spectateurs t'interpellent pour t'encourager "vas-y stéphan, bravo, tu y es presque". Ca aussi, c'était dingue.

Avez-vous un rituel avant une course ?

Pas vraiment. J'essaie de me lever assez tôt pour aller aux toilettes, « et oui encore » et de prendre le temps de me préparer pour avoir un début de journée serein.

En quelques lignes, quelles sont vos tactiques de course pour un Ultra trail ?

Partir tranquille, relativiser, gérer et arriver ! Je vais d'ailleurs me forcer à engager moins d'énergie sur les premières parties de parcours.

Selon vous quel est l'animal qui vous reflète le mieux quand vous vous préparez à une compétition ?

J'aimerais tellement être un chamois... mais j'ai plus l'impression d'avoir la démarche tranquille du coyote qui trottine dans le désert, au chien errant qui t'a suivi pendant des kilomètres... S'il y a un animal qui a tendance à s'accrocher jusqu'au bout, à persévérer, je prends !

Selon vous quelle est la musique qui vous reflète le mieux vous quand courez ?

Cela dépend des moments de la course. Comme le vin que tu bois en fonction du repas. En fait, j'écoute énormément de musique tous styles confondus... rap, pop, indépendant, électro... les musiques de départ sont souvent héroïques, transcendantes, les organisateurs nous choisissent des morceaux qui nous donnent le sentiment de nous élaner dans une quête. C'est souvent très opportun. Moi, quand j'écoute de la musique, c'est souvent en lecture aléatoire mais avec un seul écouteur pour garder une prise sur l'environnement et les gens autour. Je privilégie la partition que la course m'offre !

Plutôt côtes ou descentes ?

Plutôt côtes bien que je m'habitue de plus en plus aux descentes.

Pour vos ravitaillements plutôt sucré ou salé ?

On va dire salé car généralement, on a tout le sucré nécessaire sur nous.

Merci beaucoup Stéphan pour cette interview très intéressante. Nous vous souhaitons le meilleur pour la suite de votre préparation et pour votre rôle d'ambassadeur Mizuno.

Pour suivre sa préparation, Stéphan a reçu une tenue intégrale [Mizuno](#) ainsi qu'une paire de chaussure trail, le modèle Wave Mujin 4.

Découvrez la fiche technique de la nouvelle Wave Mujin 4 :

WAVE MUJIN 4



CONCUE POUR L'EXTREME

La chaussure de trail agressive. Grip extrême. Protection extrême. Confort extrême. L'efficacité de la semelle Michelin associée à la technologie XtaRide pour une meilleure flexibilité et adaptabilité du pied ainsi que la tige hautement protectrice et confortable font de ce modèle, la chaussure idéale pour se lancer à l'assaut des tracés les plus extrêmes.

POINTS FORTS

- Tige légère et protectrice
- Semelle Michelin pour une traction exceptionnelle et un grip performant
- Mid foot Groove : flexibilité de la semelle au niveau du medio-pied pour une meilleure adaptabilité sur les terrains instables.
- Concave Wave : amorti et stabilité médiale et latérale nécessaires pour le trail.
- Adhérence et traction grâce à la semelle auto nettoyante développée avec Michelin
- ESS Rock Plate : la plaque de protection positionnée à l'avant du pied protège le coureur des irrégularités du terrain
- Les conditions météo ne sont plus un obstacle ! Existe en version Gore tex – Tige imperméable et respirante

AMELIORATIONS AW17

Nouvelle tige

PRIX CONSEILLE

145 €.

SPECIFICATIONS

POIDS	355g (M) / 310g (W)
DROP	18/30
MATERIAUX	Synthetic /Mesh

MATRIX

AMORTI	●●●●●●●●
STABILIT E	●●●●●●●●
ACCROCHE	●●●●●●●●

TECHNOLOGIES



J1GJ1770 03
Directoire Blue / Silver / Safety Yellow



45
Tile Blue / Safety Yellow / Blue Coral



J1GK1770 44
Grenadine / Blanzing Yellow / Red Orange

挑戦は続く

NEVER STOP PUSHING

TRAIL RUNNING PROTECTION

PROFIL COUREUR

Coureur universel et pronateur modéré à la recherche d'une chaussure stable, accrocheuse et confortable, pour un usage régulier sur des longues distances

USP

Semelle Michelin pour un grip maximal. Confort et protection. La zone de réception élargie associée à la plaque Wave Concave en éventail garantissent une stabilité efficace. XtaRide permet à la foulée de s'adapter aux irrégularités du terrain. La tige est à la fois légère, respirante et protectrice

