

EMILIE LECOMTE INTERVIEW "PERFECTION" D'UNE ULTRA TRAILEUSE

Vainqueur en 2015 de l'Echappée Belle, du Tchimbé Raid (Martinique), du Trail du Roc de la Lune, et de l'Ultra montée du Salève, Emilie Lecomte est une Ultra Traileuse jonglant avec un emploi du temps d'accompagnatrice en montagne et d'organisatrice de stage. Au milieu de tout ça, elle répond pour *Escape* à quelques questions « perfection » !

PROPOS RECUEILLIS PAR GÉRALDINE RICHARD



La « course parfaite », ça existe ?

En tout cas je n'en ai encore jamais réalisé ! N'est parfait, que la perfection !. :-)

D'une course à une autre les ressentis peuvent être totalement différent, c'est vraiment difficile de faire une généralité. Tout dépend de la longueur de l'épreuve, des conditions climatiques, du contexte, de l'enjeu, de la période dans la saison, et de l'objectif que l'on s'est fixé. De toutes façons plus que le résultat, c'est le plaisir d'être là qui compte.

Votre équipement idéal des pieds à la tête, il se compose comment ?

J'aime partir avec presque rien ! Une bonne paire de chaussures, les Scarpa Neutron pour leur confort optimal, une accroche parfaite et leur stabilité en terrain scabreux. Ensuite une bonne paire de lunettes, les Julbo Race 2.0, verres photochromiques de bonne protection et antibuée, légère et bien aérée pour une bonne ventilation, idéale pour la pratique du Trail running. Pour m'orienter et enregistrer toutes mes séances j'ai opté pour la GARMIN fenix3, ergonomique et avec une autonomie adaptée à ma pratique de longues distances en Trail. Si je dois partir pour plusieurs heures, je m'équipe du dernier sac Ultimate Direction



LES STAGES EMILIE LECOMTE

...

« J'organise différents type de séjour toute l'année pour tous niveaux. Certains programme sont ouverts à tous, d'autres sont montés sur mesure pour répondre à des demandes spécifiques de groupes déjà constitués. Les formats varient de l'initiation demi-journée, à la journée, au stage sur un week-end, en passant par des tours ou traversée complète comme pour le GR20 en Corse ou le Tour du Val d'Aoste. Ce sont des stages très complets dans lesquels j'intègre d'autres aspects essentiels à une bonne préparation physique et mentale, ainsi qu'au bien être du corps et de l'esprit. Il ne s'agit pas simplement d'aller gambader sur les sentiers, mais de participer à d'autres types d'ateliers, pleins de surprises! :-)>

plus d'infos : <http://www.myraidunivers.com/contact>



AK Mountain Vest 3.0. La nuit, mon choix s'orient sur la Ferei HL40. Efficacité à tout épreuve !

Si la saison à venir était un rêve, il ressemblerait à quoi ?

Ce ne sont pas les résultats à proprement parler qui me font rêver et me rendent heureuse ! Et tant mieux d'ailleurs, cela me permet de voir l'évolution du trail avec beaucoup de recul, de discernement et de clairvoyance. Je cours d'abord pour moi et le plaisir de découvrir, de rencontrer, de partager. Si le moyen pour y parvenir est d'enfiler un dossard, parfait, si c'est en off ça me va aussi ! Une saison idéale est d'atteindre les objectifs que l'on s'est fixé au départ. Mais parfois, des circonstances nous obligent à les revoir en cours de route pour diverses raisons, blessure par exemple. Je pense que respecter son corps doit rester une priorité.

Question alimentation, des super conseils ?

La nutrition englobe la qualité des produits, la quantité des apports nécessaires et la manière de manger. Il s'agit d'une hygiène de tous les jours, et pas seulement des 3 jours avant, pendant et après une course. C'est également une prise de conscience individuelle de ce qui est bon pour nous, et pourquoi. La micronutrition répond en

partie à cette question et **Phytoquant sport** m'a permis de mieux comprendre ce sujet.

Mais chacun doit adapter son alimentation en fonction de son organisme, son métabolisme, ses convictions et préférences alimentaires, et la manière qui lui conviendra le mieux pour associer efficacité des apports et gourmandise ! On peut par exemple être végétarien tout en ayant de très belles assiettes, savoureuses, équilibrées et particulièrement riche en nutriments. Personnellement, je ne suis pas radicale sur ce sujet. Il m'arrive de manger de la viande même si 90% du temps, je n'en mange pas. Idem pour les laitages avec une préférence pour les produits à base de lait de chèvre ou de brebis. Quand au gluten, je le supprime par conviction et préférence également. Même s'il m'arrive de craquer pour un bon morceau de pain !

Les superaliments Iswari font partis de mon quotidien. Très riches en nutriments, ils apportent saveur et originalité aux plats et jus que je prépare. Ça devient réellement ludique de cuisiner ! Manger est un plaisir, laisser place à la créativité me semble important.