

Matthias Mouchart sérieux sans se prendre au sérieux

Portrait

Posté par : DUBOST

Publié le : 24/1/2015 13:42:45

Matthias Mouchart sérieux sans se prendre au sérieux

Matthias Mouchart, team Salomon espoir, est né le 5 mai 1992 à Maubeuge et habite à Gap. Titulaire d'un BTS en informatique et d'une licence AES, il travaille à la Poste en attendant de passer des concours. Il a pratiqué le triathlon pendant plusieurs années, avec pour meilleur résultat une 15e place aux championnats de France. Un triple effort qui lui a permis d'acquiescer un bon bagage physique. En dehors du trail, il continue à faire beaucoup de vélo et l'hiver il s'adonne au ski de fond et de rando. Dimanche 18 janvier, Matthias, après quelques photos et une séance d'entraînement sur le parcours de l'Ubaye Snow Trail Salomon, nous a invité à ouvrir quelques paragraphes de son carnet trail.

Découverte du trail
Habitant en montagne, j'ai toujours apprécié la beauté des paysages et le dénivelé, mais ce n'était pas compatible avec l'entraînement triathlon. Début 2013 j'ai eu envie de changer d'horizon et me suis naturellement tourné vers le trail. Ma première vraie course, après quelques tests sur des trails de neige, a été le 26 km de l'Ergysport trail du Ventoux 2013. J'ai terminé 21e et 2e espoir. Un très bon souvenir même si j'ai galéré sur la fin.

Préférences

Le skyrunning, allie vitesse, endurance, technique, agilité ! Autant d'éléments que j'adore et en prime il se déroule dans des endroits tout simplement magnifiques. Mes meilleurs résultats actuels sont sur un format 42 km et 4.83 2500 m D+. C'est ni trop court ni trop long et il faut savoir courir vite, mais en gardant un minimum. Je vais continuer à prendre de l'expérience sur 40-50 km avant de monter d'un cran afin de ne pas griller les étapes. J'arrive à m'adapter à tous types de conditions, mais j'aime quand elles sont difficiles et sur des terrains boueux ou enneigés. Cela rajoute de l'adrénaline, il faut rester encore plus concentré, on n'a pas le droit à l'erreur sous peine de se retrouver par terre. J'affectionne les parcours en montagne et altitude avec plusieurs cols à gravir, ils évitent la monotonie et le rythme change tout le temps.

Etat

esprit

J'aborde toujours un trail en me disant que j'ai de la chance de pouvoir évoluer dans de tels endroits et d'être en bonne santé... Je fais de mon mieux et suis toujours détendu. En trail on cherche constamment à se dépasser, on en veut toujours plus, la soif de découverte est insatiable et en même temps se confronter aux autres dans un cadre naturel, c'est le pied ! L'esprit même du trail reste la liberté, l'autonomie, le voyage avec la découverte de nouveaux paysages et la rencontre avec d'autres personnes, même si on devient

compétiteur une fois le dossard à l'inglès.

Au départ d'une course, je redoute de me perdre, chuter, me blesser, autant de facteurs aléatoires très difficiles à maîtriser. Lors d'un échec, je suis très désolé pendant quelques jours, ensuite j'analyse ses raisons afin de rebondir et repartir vers de nouvelles aventures.

Points forts et perfectibles
Mon plus gros point fort est mon moral, je sais repousser mes limites très loin et ne lâche jamais rien tant que la course n'est pas finie. Autre atout, je descends très vite. J'adore la sensation de vitesse. Essayer d'aller toujours plus vite c'est de l'adrénaline pure !
Autant nouveau, je suis largement perfectible dans les parties vraiment techniques. Je vois que je perds de l'énergie inutilement par rapport à certains coureurs. Autre point faible, je pars toujours de l'arrière pour ensuite remonter. Avec le niveau actuel des coureurs ce n'est plus possible, il faut être devant tout de suite pour espérer faire un bon résultat, je dois corriger ça.

Saison 2014 et objectifs 2015
J'ai atteint à ma grande satisfaction, mon objectif principal qui était de remporter le Salomon Skyrunner France Series en espoir. Autre résultat que j'ai particulièrement apprécié : mon titre de champion de France espoir de trail court. Le 10 août restera gravé dans ma mémoire avec ma 3e place au scratch sur le 42 km du trail Ubaye Salomon. Une course parfaitement gérée et devant ma famille en plus. 2014 m'a également permis de découvrir mon plus beau chemin parcouru à ce jour qui m'a conduit à l'aiguille Pers lors de l'Altispeed à Val-d'Isère. Ma plus grosse joie est venue en fin d'année en apprenant ma sélection dans le team Salomon espoir 2015. La récompense de tout mon investissement et la concrétisation d'un rêve : pouvoir appartenir au même team que mes idoles qui m'ont fait aimer encore plus le trail running.

Objectifs 2015
Mon année 2015 sera articulée autour de 3 grands rendez-vous : 46 km Ergysport trail du Ventoux, Marathon du Mont-Blanc et Marathon des Causses. Je participerai également début octobre à la Limone Skyrace, un voyage prévu avec le team Salomon international, qui va me permettre de beaucoup apprendre aux côtés des meilleurs mondiaux, j'ai déjà hâte d'y être ! J'ouvre ma saison trail le 15 février sur le 22 km de l'Ubaye Snow Trail Salomon.

Entraînement
Je prépare cette saison comme la précédente, en étant sérieux sans me prendre au sérieux. Je suis quelqu'un de très méthodique et organisé dans la vie de tous les jours comme au niveau des entraînements, mais ça n'empêche pas que je déborde de bonne humeur et que j'ai toujours le sourire aux lèvres. Suivant les objectifs, je réaliserai sérieusement des minis stages pour effectuer des gros blocs d'entraînement. Je serai également présent sur les rassemblements que le team organisera, l'occasion de nous entraîner ensemble et partager différents moments. Je cours tous les jours, sauf la semaine avant et après le trail. Je travaille seulement les après-midis et m'entraîne le matin. Si les semaines sont longues je me lève très tôt, J'adore courir au lever du jour. Généralement je fais du long le week-end et le reste du temps du qualificatif et m'adapte à la fatigue du moment. En semaine je m'entraîne en solitaire ou avec mon père et mon frère et le week-end souvent en groupe. Evoluer à plusieurs est davantage bénéfique, chacun

essaie de s'accrocher à celui qui est en tête et tu ne pourras pas partager tes choses. Sortir seul ne d'orange pas pour autant et je laisse vagabonder mon esprit au fil des kilomètres. Mon père m'entraîne depuis que je suis tout petit. Il me connaît par cœur et sait exploiter toutes mes qualités. Cette année je vais également profiter des conseils de Christophe Malard, coach des teams Salomon France.

Regard sur le trail
De plus en plus de trails sont complets le jour même de l'ouverture des inscriptions, c'est de la folie ! Le nombre de courses a également multiplié, il y en a un peu partout. Il faut même freiner ses ardeurs sinon on accrocherait un dossard tout les dimanches ! Je pense que le trail a un bel avenir, de part de j' le terrain de jeu infini qu'offre la montagne. J'aimerais bien que l'on organise davantage en France de courses type « skyrunning », avec départ et arrivée dans un village et une seule montée et descente. On trouve de plus en plus de km verticaux, marathon et ultra, mais c'est souvent des successions de bosses et pas un seul point culminant à gravir et à valoir le plus vite possible. En skyrunning tu ne te poses pas des questions, tu débranches le cerveau ! Je trouve inadmissible la quantité de déchets que l'on rencontre sur les sentiers après une course. Si chacun pouvait garder son bout de papier dans son sac ou une poche, ce serait tellement mieux !

Rencontre, regard sur sportifs, temps libre
Sur le plan humain, ma plus grande rencontre a été celle avec Michel Lanne Serre Chevalier. C'est quelqu'un de formidable, de passionné par ce qu'il fait et qui a également tout le temps le sourire. Kilian Jornet est mon idole. Très simple, il ne se prend pas la tête et fait rêver tout le monde par ses exploits ! Il a beaucoup apporté au trail running et continue de le faire. J'admire beaucoup Martin Fourcade, c'est quelqu'un de bosseur et de très doué, il sait ce qu'il veut et travaille très dur pour arriver à ses fins. Il a un état d'esprit de gagnant, rebondit et se remet en question après un échec, c'est un grand monsieur même en dehors du biathlon. Entre boulot et entraînements j'essaie de trouver un peu de temps pour passer derrière les fourneaux. Après une belle journée en montagne, rien de tel que de cuisiner un peu pour manger ensuite en famille, recharger ses batteries autour d'un bon repas ou d'un verre. J'aime bien aussi regarder des films ou aller au cinéma, pour m'aérer l'esprit. Les trails me permettent aussi de voyager, découvrir de nouveaux endroits, nouvelles personnes, nouvelles choses, c'est quelque chose d'extraordinaire.

À

Photo

Robert

Goin

