

Rencontre avec Sébastien Spehler, nouveau membre du Team Trail running Salomon France

Portrait

Posté par : MAT

Publié le : 29/3/2018 18:46:30

Rencontre avec Sébastien Spehler, nouveau membre du Team Trail running Salomon France

Il est la recrue 2018 du team Trail Running Salomon France. Fidèle à son approche humble et respectueuse, vainqueur en 2017 des Templiers et de la Maxi Race, il évolue toujours discrètement dans le paysage du trail Français.

Découvrez en quelques questions, l'Alsacien, Sébastien Spehler, 29 ans, et presque autant d'années de sport :

Avant le Trail, as-tu pratiqué un autre sport ?

Avant de me mettre au trail je faisais de l'athlétisme. Principalement des courses sur route puis du canicross aussi. Ensuite je me suis lancé dans la course de montagne et c'est comme ça que je suis arrivé au trail.

Comment / pourquoi es-tu venu à pratiquer le trail ?

Si je suis venu au trail c'est pour la bonne raison que j'habite en campagne. Il n'y a pas de stade d'athlétisme à moins de 20km. C'est donc en montagne que j'ai toujours couru et surtout que je me sens le mieux.

Qu'est ce qui te plaît dans cette discipline ?

J'aime l'incertitude et la découverte que procure le trail. On ne sait jamais vraiment ce qui nous attend, que ce soit sur le plan physique ou selon ce que nous réserve la nature. Même si l'on refait 2 fois la même course ça sera totalement différent.

Quelle a été ta première course de trail ?

Ma toute première course était en 2012. Le départ était donné à 800 mètres de ma maison. Le trail du Wurzel fait 52km. A cette époque, faire une telle distance me paraissait incroyable.

Pratiques-tu d'autres sports que le trail ?

Oui j'aime beaucoup le vélo, que ce soit route ou VTT. Je fais aussi un peu de natation et de la randonnée.

Quelles disciplines du trail running préfères-tu ? Pourquoi ?

C'est une question assez dure car j'aime changer de format de course, passer du 30km au 80km... Toutefois je dirais quand même que j'ai une préférence pour les formats de course où ça court bien.

Que redoutes-tu le plus au départ d'une course ?

Ce que je redoute le plus c'est la gestion de l'alimentation et l'hydratation. Car si cela est mal géré alors les kilomètres peuvent devenir très longs ! En ce qui concerne la concurrence, s'ils sont plus fort que moi je l'accepte sans souci. Ça veut dire que c'est à moi de mieux m'entraîner.

Quel est ton meilleur souvenir ?

Je dirais la victoire aux Templiers 2017. Mais c'est plus une question de déroulement de course. J'ai fait 50km seul en tête et je me suis plusieurs fois posé la question « T'es sûr que tu fais pas le con là ?! ». Et finalement ça a payé, que du bonheur !

Le plus beau chemin couru ?

Waouh, ça s'est super compliqué. Il y a tellement de beaux endroits. Non je ne peux pas me limiter à un seul chemin. A chaque fois que je découvre un endroit, je me dis « Qu'est-ce que c'est beau ! ». Et la magie du trail fait que je me dis ça à chaque nouveau paysage.

Quelle a été ta plus grande joie ?

Sans doute la victoire au Lavaredo Ultra trail en 2013. Personne ne m'y attendait, peut-être même pas moi en fait. Il y avait juste ma copine, Anaïs, qui y croyait. Un superbe souvenir.

Combien d'heures / kilomètres / d'altitude cela représente-il par an ?

Je n'ai pas les données en heures mais c'est plus ou moins 6000 kilomètres et 140000 mètres de d'altitude.

Quel type d'entraînement privilégies-tu ? (Durée, vitesse, profil) ? Un peu les 3 en fait ! Il n'y a pas une de ses 3 spécificités que je peux me permettre de moins travailler. Il y a un tel niveau actuellement dans le trail qu'il faut vraiment être polyvalent.

Tu es entraîneur, mais as-tu un entraîneur qui te conseille ?

Oui je suis suivi par Julien Rancon. Cela fait maintenant 5 années. Il est devenu un ami et je pense que c'est toujours une bonne chose d'avoir un avis extérieur.

Que fais-tu hors saison Trail ?

La première des choses, c'est m'accorder une coupure, histoire de bien récupérer. Après je reprends tranquillement la course. Sinon je fais principalement de la randonnée autour de chez moi.

Quels conseils donnerais-tu à un Trailleur ?

Pour moi, il faut faire les courses qu'on a envie de faire et toujours privilégier le plaisir. Car sans plaisir, pas de résultat.

Sébastien sera au départ prochainement du Trail Sainte Victoire, Mondiaux de Trail, 90km du Mont Blanc, Templiers, et peut être aussi du marathon des USA. De quoi, écrire encore de belles pages et de découvrir de nouveaux sentiers

Pour suivre Sébastien :

Facebook: <https://www.facebook.com/spehlers/>

Coach sportif / <http://www.spehler-sebastien.com>

Crédit photo : ©Salomon / Droz Photo

