

En osmose avec la nature »



J'aime courir, c'est le nom du site internet de la FFA dédié à la course à pied, ainsi que celui du Pass délivré par la Fédération qui fait office de titre de participation pour les courses hors stade. Mais c'est surtout l'expression d'une passion qui réunit des millions de personnes en France. *Athlé Mag* donne la parole à des champions ou des anonymes, qui mettent des mots sur leur plaisir de coureur(euse). Premier épisode avec l'éclectique Emmanuel Meysat, champion de France de trail court et de course en montagne l'an dernier, et récemment vainqueur de l'EcoTrail de Paris et quatrième du cross court des France de Plouay.

RÉDACTEUR : FLORIAN GAUDIN-WINER - PHOTO : P. MONTIGNY / KMSP

COURIR PARCE QUE...

Meysat : Parce qu'à partir du moment où je maîtrise ce que je fais, le plaisir. Maîtriser, pour moi, veut dire que je n'entre pas dans une zone où ça peut dégénérer. J'aime avoir tous les paramètres en main. Ça ne va pas avant, je pouvais prendre un éclat à tout moment. Aujourd'hui, ça ne va pas au départ d'une course qui va durer trois ou quatre heures, mais ça va bien se passer.

Comment faites-vous pour contrôler un maximum d'éléments ?
L'esprit de compétition. Quand je m'engage dans quelque chose, je vais à fond, en étant rigoureux dans tous les domaines. D'ailleurs, ce qui est vrai dans le trail, c'est la gestion de course. Il faut savoir se raisonner, bien s'alimenter. C'est super intéressant.

Comment vous sentez-vous lorsque vous courez ?

Très bien-être. Quand je sors de mon boulot d'enseignant en auto-école, j'ai besoin de me défouler le soir. J'aime être en osmose avec la nature. D'ailleurs, je ne suis pas avec des écouteurs et de la musique. Je me rends parfois sur la piste de cross-country. Mais la plupart du temps, je cours autour de chez moi. J'habite sur la commune de Larajasse, entre Lyon et Saint-Etienne, dans la commune de Larajasse. Je suis le bouffon, j'ai une petite ferme isolée au milieu des champs.

Vous brillez en trail, mais aussi en course en montagne et même en cross. D'où vient votre polyvalence ?

J'ai attaqué la course à pied en ayant un petit faible pour tout ce qui était course nature. J'ai ensuite attrapé le virus de la course en montagne à l'occasion de championnats de France organisés en 1998 près de chez moi, en Ardèche (à Satillieu, NDLR). Puis le trail s'est développé et j'ai découvert de nouveaux horizons. J'ai aussi fait du duathlon (vélo et course à pied) pendant une saison en D1. Le cross ? J'ai toujours aimé ça, surtout quand il y a de la boue. Ça compense mes lacunes en vitesse. J'apprécie ce côté multiscartes et ludique de la course à pied, qui permet d'éviter la monotonie.

Votre place de quatrième Français lors du cross court des France de Plouay a marqué les esprits...

La veille de la course, j'étais heureux comme un gosse en découvrant le parcours. J'ai espéré toute la nuit qu'il pleuve pour que ça vire à la boue complète. Mes vœux ont été exaucés ! J'ai une très bonne motricité, qui me permet de ne pas ralentir beaucoup lorsque le terrain devient collant. Je visais une place dans le top 10, peut-être faire sept ou huit. Mais je ne pensais pas finir quatrième.

Vous sentez-vous capable d'élargir encore votre palette d'athlète ?

Beaucoup de gens me disent : « Pourquoi tu ne fais pas un triathlon ? » Je pourrais ne pas être mauvais en natation. Je ne suis pas non plus une enclume. Mais ça n'est pas ma tasse de thé de faire des allers-retours dans un bassin. Je ne vais pas me lancer dans quelque chose que je n'ai pas envie de faire. 🍌