

INTERVIEW DE MELISSA TROCHUT, L'ATHLETE QUI TRACE SON CHEMIN



Mélissa Trochut a été sélectionnée en Équipe de France de Course d'Orientation pour la Coupe d'Europe Juniors en Belgique du 26 au 28 août grâce à ses bons résultats nationaux.

À tout juste 17 ans, Mélissa Trochut incarne la détermination, la persévérance et le talent dans le monde exigeant de la course d'orientation. Originaire de Crêts en Belledonne, elle est membre du Club d'Orientation de Cœur de Savoie depuis 2016.

Q : Mélissa, Pouvez-vous nous parler de votre parcours dans la course d'orientation et comment vous en êtes venue à intégrer le Pôle France de course d'orientation à Clermont-Ferrand ?

R1 : Contrairement à beaucoup d'orienteurs, je n'ai pas commencé la course d'orientation toute petite. C'est d'abord ma maman qui s'est inscrite au club de la Rochette en 2015, qui m'a fait découvrir ce sport. Elle a été une source de motivation importante pour mon frère et moi. En 2018, j'ai vraiment commencé les compétitions, et ensuite, tout s'est enchaîné assez vite. J'ai d'abord intégré le groupe régional de CO, puis le Groupe France Cadets. Mais l'année dernière, j'ai eu une période difficile à cause d'un problème de santé, et mentalement, ça a été compliqué. Cela a amené beaucoup de questions concernant la suite. Je devais faire un choix d'études et trancher si je voulais ou non continuer le sport à haut niveau. Mais assez vite j'ai su que je n'avais pas envie d'arrêter. C'est pour cela que j'ai choisi d'aller en Pôle, pour avoir un entraînement encadré et de qualité.

Q : Félicitations pour votre retour en sélection internationale pour la Coupe d'Europe Juniors de Course d'Orientation. Comment vous sentez-vous après cette expérience en Belgique ?

R2 : Cette expérience m'a vraiment redonné confiance en moi. Après une année à ne pas être au niveau et à faire des contre-performances, ça a été un soulagement d'être sélectionnée et de retourner sur une compétition internationale.

Q : Vous avez obtenu des résultats impressionnants en Belgique. Pouvez-vous nous parler de vos performances lors de la Coupe d'Europe Juniors ?

R3 : En effet, j'ai obtenu de bons résultats. J'ai abordé cette compétition en ne voulant pas sortir la course extraordinaire, mais juste en exécutant ce que je sais faire, en limitant les erreurs. Les résultats en ont découlé, même je peux encore améliorer certaines choses.

Q : Comment vous êtes-vous préparée pour cet événement ?

R4 : Pour la préparation physique, j'ai eu un certain nombre de compétitions dans l'été qui m'ont bien aidée, et j'ai également effectué un stage avec le groupe France Cadets.

Q : Quels sont les aspects de la course d'orientation qui vous passionnent le plus ?

R5 : Ce que j'aime dans la course d'orientation, c'est le fait que l'on ne court jamais au même endroit, chaque nouveau parcours est un nouveau défi. Certains terrains sont très techniques, d'autres très physiques, donc il y a une grande diversité. De plus, il ne s'agit pas juste de "courir pour courir" car il faut réfléchir en même temps.

Q : Quelles sont vos aspirations futures en Course d'Orientation ?

R6 : Étant maintenant junior, les prochains objectifs sont d'être sélectionnée pour les championnats d'Europe Jeunes ainsi qu'aux championnats du monde Juniors. Et bien sûr, de performer sur les compétitions nationales.

Q : Pourriez-vous nous expliquer les défis particuliers que représente la course d'orientation ?

R7 : Le principal défi, je pense, est d'arriver à rester concentré en permanence sur ce que l'on fait, sur le chemin qu'on doit suivre, sur l'endroit où l'on se trouve... Une toute petite inattention peut entraîner une erreur qui coûte de quelques secondes à plusieurs minutes. De plus, un autre défi de taille, est d'arriver à définir quel itinéraire permet d'arriver le plus rapidement au poste, et ensuite de bien le réaliser.

Q : Comment gérez-vous votre double projet sportif et professionnel, en intégrant l'école d'ingénieur Polytech tout en poursuivant votre carrière sportive au plus haut niveau ?

R8 : Cela demande pas mal d'organisation. En effet, il faut suivre et travailler les cours, tout en trouvant des créneaux pour s'entraîner. Cela fait des journées chargées et peu de temps libre. De plus, de temps en temps, on est amenés à rater des cours, qu'il faut rattraper. Pour l'instant, j'arrive à bien gérer, je verrais comment cela évolue au fur et à mesure de l'année.

Q : En quoi consiste votre routine d'entraînement quotidien au Pôle France Jeune de Clermont-Ferrand ?

R9 : Il n'y a pas vraiment de routine définie, puisque qu'elle s'adapte en fonction des périodes (compétition, coupure...) Mais globalement, le lundi est un jour de repos, le mardi et le vendredi sont dédiés à la musculation et à des footings, le mercredi et jeudi à des séances intensives et/ou à des entraînements en forêt. Enfin le weekend est très variable, selon s'il y a des courses, stages ou non.

Q : Pouvez-vous partager quelques moments marquants de votre carrière sportive jusqu'à présent, en particulier ceux qui vous ont apporté des leçons importantes ?

R10 : Un des moments les plus marquants pour moi, a été ma première sélection pour une compétition internationale en 2021. Cela a été une expérience incroyable, en dépit de mes résultats très moyens. Cela m'a appris comment il fallait aborder une telle compétition, à gérer mon stress etc. Sinon, l'année dernière, mon passage à vide m'a appris que rien n'était définitivement acquis et qu'il y a toujours des moments difficiles dans une carrière sportive. Le plus important est de ne pas baisser les bras, et si l'on persévère, on peut se relever. Enfin les relais par équipe sont toujours des moments marquants, dont l'on garde de nombreux souvenirs.

Q : En dehors de la course d'orientation, avez-vous d'autres passions ou intérêts ?

R11 : Oui, vivant proche des montagnes, j'apprécie beaucoup les sports tels que le ski, la randonnée, l'escalade etc. Par ailleurs, je joue également de la flûte et j'aime écrire.

Q : Un conseil pour les jeunes athlètes qui aspirent à atteindre le niveau international en Course d'Orientation ?

R12 : Si c'est ce qu'ils souhaitent, alors qu'ils foncent ! Le plus important c'est d'y croire et de persévérer. Ça ne marchera pas forcément tout de suite, il peut y avoir des hauts et des bas, mais il faut donner le maximum pour ne rien regretter au bout du compte.

Q : Enfin, pourriez-vous nous donner un aperçu de votre palmarès sportif, y compris les compétitions ou les réalisations dont vous êtes particulièrement fière ?

R13 : J'ai été vice-championne de France en longue distance en 2021, puis 3e en 2022. Récemment, en Belgique j'ai fini 19e sur la moyenne distance et 20e sur la longue distance, puis nous avons fini 6e avec mon équipe sur le relais, ce qui nous a permis de monter sur le petit podium, mon premier international.