Edito saison 2010

Avec le jour qui rallonge, la lumière du soleil qui baigne nos yeux lors des entrainements qui se densifie

Dores et déjà la saison 2010 s'annonce comme un nouvel espoir vers cette quête de l'amélioration personnelle que la discipline de l'ultramarathon m'apporte. Tel un crayon neuf dont on taille soigneusement la mine pour inscrire les dessins ou les écrits dont il est la plume, je commence la montée en charge de la préparation globale, devant mener mon organisme à optimiser l'ensemble de son fonctionnement.

A la manière d'un moine Shaolin qui répète inlassablement la gamme de ses gestes ancestraux qui font de lui un artiste de son art martial, je pénètre dans un univers de concentration, d'intériorisation, d'écoute des signaux physiques et mentaux des conséquences de l'entrainement que j'adopte.

La mise en oeuvre de l'ensemble de mon système de perception où cerveau et corps ne font qu'un pour se communiquer les ordres menant au progrès et à la mise à disposition de l'ensemble des systèmes de l'organisme pour accomplir les gestes des épreuves que je vais vous exposer constituent déjà en soi toute une aventure intérieure. C'est l'être cognitif qui se met en route pour faire du capital physique prêté un outil

Jour après jour, chaque élément de mes actions devient une pièce servant selon sa contrainte à l'amélioration globale du "système". Chaque geste du travail, du quotidien quelqu'en soit

l'émotion qu'il me procure est intégré pour servir le polissage de la volonté qui devra m'animer pour que je puisse lorsque je serai dans les moments les plus durs être capable d'envoyer encore des ordres à mes muscles à travers mon système nerveux pour avancer !

Car la seule vérité si je devais en retenir une et cette discipline en est un enseignement, c'est que la seule solution c'est AVANCER!!!!!!!!!!!!!!

Epreuves prevues:

1er semestre

- Mars 2010: 7 jours internationaux d'Athènes label argent IAU -

http://www.dayrunners.gr/listofparticipants.html

- Avril 2010: 6 h de Gravigny

- Mai 2010 : entrainement

-Juin 2010: entrainement

2ème semestre:

- Juillet 2010: 1er tour de l'Eure et Loire- course par étapes sur 7 jours
http://442.195.blog.free.fr/

- Aout 2010: récupération

-préparation course/aventure au Cameroun Challenge des Villages F4 à 2500m http://www.maia-d.com

- Décembre 2010: 48h sur tapis d'Evreux dans le cadre du Défi48
http://card.ly/ultraindoornormand