Une longue absence de publication de ce carnet d'entrainement mais pour de bonnes raisons:

- Un séjour au Cameroun où j'ai participé en tant qu'ambassadeur du circuit qui sera inauguré l'an prochain à l'ultramarathon F4 dans les montagnes de l'Ouest du Cameroun. Cette reconnaissance du parcours s'est faite sur 2 jours avecc un kilométrage d'environ 28km pour le 1er et 26km pour le second. Ce fut un super entrainement pour travailler la foulée, le souffle

mis à rude épreuve avec les montées, descentes incessantes. Avant la course une séance autour d'un stade dans la ville universitaire de Dschang avec au programme 10km en compagnie des copains a permis une mise en jambes après les heures d'avion et les premiers jours dans la difficile chaleur de la ville de Douala.

De retour de ce périple, participation aux 48h indoor d'evreux avec des rôles multiples: "coach" ou plutot soutien (mot que je préfère) pour mon pote Philippe Billard patron du magazine Ultrafondus et Jean-Pïerre Guoymarc'h mon célèbre entraineur et ô combien grand coureur émérite devant l'éternel.

Ce 48h fut très éprouvant à la fois sur le plan physique car j'ai du dormir sur les deux jours en tout et pour tout 8 à 9h, et sur le plan mental et émotionnel car la charge fut très forte avec le premier 24h de Philippe bien au delà de ce que nous avions imaginé et qui promettait du lourd du très lourd à un moment où personne n'attendait Philippe sur ce terrain.
Ce fut fort après notre séance de travail sur la piste et son investissement et entrainement personnel de vérifier ce que je pensais qu'on pouvait faire avec un entrainement mental spékcifique. Attention ne pas se méprendre sur le propos, c'est vraiment Philippe qui a été cherché avec ses ressources propres ce qu'il avait en lui et qu'il a exprimé. Mon seul apport si j'osais l'appeler ainsi, c'est peut-etre d'avoir été là à un moment clef, d'avoir par une technique appropriée de PNL su provoquer en lui le déclic qui lui a permis de faire ce pourquoi il avait toutes les ressources.

Au niveau émotionnel, ce fut fort aussi de se retrouver avec Gérard Cain et Phil car à un

moment justement où Phil atteint quelque chose de très important poour lui, c'était notre team de la Badwater 2005 qui était rassemblé pour communier dans la réussite.

Il n'est pas de meilleur pillules que celles de ces bonheurs là pour travailler un mental positif que je devrais éprouver pendant la tentative de record.

Sur le plan physique encore, j'ai parcouru environ 45km pendant les 2 jours à l'intérieur à coté du circuit, respect règles FFA oblige, et un peu sur le tapis à côté de Jean-Pierre.

tout ceci est sur le site dans les différentes sections.

Le suivi carnet d'entrainement reprend avec le rajout notamment de la "correspondance psy" entre Olivier Pastorelli et mmoi-même.