

C'est parti, après de nombreuses années de course à pied d'ultra-endurance, je reprends après ma dernière licence FFC en 1996, le cyclisme.
L'objectif est d'utiliser ce qui aura été appris avec l'ultra et notamment le 6 jours, pour préparer des superbes défis et aventures extrêmes en vélo.
Un des gros objectif est de participer à la Race Across America , course de 4800km non-stop en 2014 si possible en fonction de la montée en compétence d'endurance avec le vélo.

Dores et déjà, après le dernier 6 jours des " Défis de l'Extreme " à la Cité des Sciences en mai et le record du monde Guinness World Record de 822,3km, c'est le travail de récupération musculaire qui a été privilégié et principalement le REPOS, car avec 3 six days dans la même année la sollicitation et notamment mentale a été très forte. Ce sera donc avec peu d'entrainement et de forme que j'aborderai la 1ère immersion fin aout le 25 et le 26 aux 24h du Mans cycliste, grosse épreuve de plus de 2000 cyclistes principalement des équipes avec une centaine de coureurs dans le défi solo dont je ferai partie.

C'est un réel bonheur de revivre cela, je serai accompagné de mes fidèles coéquipiers, de mon Agent Cyril Lebordais et bien évidemment de mon maitre à penser le fameux Philippe Dieumegard .

En attendant et compte-tenu de 3 côtes cassées début juiller c'est sur des home-trainers que je commence à gentiment réadapter ma musculature et bien d'autres aspects pour gentiment espérer ne pas trop subir sur ces prochains 24h cycliste qui n'auront d'autres ambitions que de participer et essayer de tenir les 24h...c'est parti !!