

Hello à tous,

Merci pour vos messages du week-end dernier. Ça me touche sincèrement.

J'assume volontiers ce rôle de capitaine, même si je n'aime pas du tout me mettre en avant.

Mais pour suivre à fond d'une manière générale le sport, j'ai conscience de l'utilité de ce rôle dans un collectif. On a souvent besoin de s'appuyer sur l'expérience dans le sport et notamment pour relancer le groupe quand ça devient dur. Mais soyons clairs, même si j'en ai un peu plus que certains dans le monde de la Backyard ultra : on doit **tous** porter un peu ce rôle si on veut vraiment viser le podium... et plus si affinités.

Avant notre échéance du 17 octobre, j'ai pris le temps de vous écrire ces mots. Lisez-les, relisez-les si besoin. Ils peuvent servir.

La préparation finale : fraîcheur avant tout

La chose la plus importante en ce moment, c'est de finir correctement votre préparation. Oubliez un peu les réseaux. Re-concentrez-vous sur vous-même et sur ce que vous êtes capables de faire. Notre seule féminine a parfaitement raison sur ce point : merci à elle.

Je me répète pour certains, mais c'est vital : dans les dernières semaines, **ne cherchez surtout pas l'intensité**. Cherchez uniquement du volume kilométrique très doux. Vos sorties doivent avoir le moins d'impact possible sur votre corps. L'objectif est d'arriver avec le moins de micro-lésions possible, presque avec la sensation de ne pas avoir couru.

Certains pensent qu'il faut souffrir un minimum à l'entraînement pour que ce soit efficace. Sur une Backyard ou des courses multi-jours sans dénivelé, je pense sincèrement que ça ne sert pas à grand-chose... sauf à créer des micro-lésions qui, sur une course extrêmement longue, peuvent vous mettre dans des situations très compliquées pour vous relancer.

Vous devez ressentir que votre corps est **extrêmement bien reposé** tout en restant en forte mobilité quotidienne.

Un exemple concret et récent qui parlera à tout le monde : Blandine gagne l'UTMB en ayant l'impression de ne pas avoir fait un entraînement aussi intense que d'habitude, parce qu'elle se sentait blessée et pas en pleine possession de ses moyens. Elle est arrivée nettement plus fraîche... et avec sûrement moins de pression. Vous avez tous une énorme expérience de l'ultra : faites le parallèle.

Courir intelligemment, se blesser le plus tard possible et rester solidaire : c'est la clé de notre réussite. Soyez constamment à l'écoute de votre corps et anticipez les soins **avant** que tout ne bascule.

L'anticipation : votre meilleur allié

Sur une Backyard, les ravitaillements et les temps de détente reviennent vite (tous les 6,7 km). C'est une chance énorme. Profitons-en à fond.

Anticipez sur tous les plans :

- Changements de chaussures, chaussettes, vêtements... **avant** de ressentir l'humidité (sauf bien sûr dans les cas où l'on n'a pas le choix comme les grosses chaleurs ou pluie diluvienne). Créez de bonnes rotations vestimentaires. Un vêtement pleinement

humide sera difficile à remettre, surtout avec une forte humidité. Il sera difficile à faire sécher.

- Préparez vos astuces motivation : notes anticipées (les vôtres ou celles de vos proches), playlist adaptée (ça a super bien fonctionné chez Christophe D.), petites gourmandises que vous gardez volontairement pour plus tard, etc...
- Visualisez dès maintenant ce qui pourrait vous freiner... et surtout **comment** vous fonctionnerez à ce moment-là.

Le timing est primordial. On joue **avec** et **contre** le temps. C'est lui qui devrait seul nous sortir du jeu.

Quand un frein arrivera, vous serez souvent en limite de glucose cérébral et moins capables de prendre les meilleures décisions. Il faut donc y avoir réfléchi **avant**, et pas seulement tout seul : faites le point avec votre crew. C'est essentiel !

Exemple simple : arriver au bout de 59' et savoir que mon assistant a déjà préparé mon camelbag et une chaise près du corral. Ou arriver à 55' (alors qu'on tournait plutôt en 40-45') et n'utiliser le temps que pour s'allonger et repartir avec de quoi s'alimenter sur le terrain pour inverser la tendance. Le plus dur reste la gestion du repos !

Réfléchissez fortement à toutes les solutions possibles pour laisser passer les « bas » au mieux. Et dites-vous bien qu'il y a **toujours** des hauts qui reviennent.

Blandine a témoigné avoir beaucoup pensé à des amis qui ont surmonté des choses difficiles quand elle a eu des coups de moins bien. Ça aussi, c'est de la préparation mentale. Intégrez-la.

Perso, j'ai souvent tendance à penser à mes patients qui n'ont pas d'autres choix que d'avancer en souffrant (que ce soit mentalement ou physiquement) et qu'ils le font malgré tout. C'est tellement simple pour nous qui sommes en bonne santé. En un claquement de doigt nous savons que nous pouvons stopper à tous moments notre souffrance mentale et/ou physique, mais doit-on pour autant le faire si nous ne sommes pas réellement en danger ?

Objectifs et gestion mentale

Surtout, on ne le répétera jamais assez sur une Backyard :

Ne vous fixez aucun objectif précis. Aucun minimum. Ne tentez pas de « repousser » vos limites. Vous êtes là pour aller les chercher.

Par expérience, le jeu devient vraiment excitant après les deux premiers jours. Les moments les plus durs mentalement sont souvent entre la 20e et la 50e heure : longues, chiantes, mais décisives.

Gérez aussi les moments d'euphorie. Quand le temps de course devient conséquent, votre équilibre est précaire, très précaire. Le moindre excès d'effort (physique ou mental) vous use. Restez concentrés, même dans les encouragements. Vous devez sortir du jeu uniquement sur blessure... pas sur un excès de confiance qui vous aura usé.

Savoir utiliser la colère à bon escient est important aussi. Il se peut que l'organisation, la météo ou autre chose ne nous mette pas dans les meilleures conditions, ou que vous preniez un coup en course (LOL, pour ceux qu'on la réf !). Ne soyez pas fatalistes. Ne

cherchez jamais d'excuse pour sortir. Les problèmes qu'on ne peut pas changer, on les règlera plus tard. Le seul mot d'ordre le jour J : **avancer** et être solidaire.

Solidarité et esprit d'équipe

Soyez solidaires de la bonne manière (chacun est différent) pour remettre ceux qui s'écartent (physiquement ou mentalement) sur le droit chemin. Et prenez conscience dès maintenant que ce sera forcément votre tour à un moment donné. Préparez l'attitude que vous voudrez alors recevoir... et que vous donnerez.

À plusieurs, on sera forcément plus forts.

On a la chance d'être outsiders. Si on travaille correctement ensemble, après 3 jours de course on peut créer **un joli buzz** et faire beaucoup parler de nous. C'est une belle source de motivation. Gardez-la en tête dans les moments difficiles.

Ambition et records

Je vous parle comme si on était déjà en 2030 :

Le record du monde masculin n'est « que » de 119, le féminin de 95.

Les records de France ? 105 et 63.

C'est ridicule !

La discipline est encore jeune. C'est donc **maintenant** qu'on a l'occasion d'y accéder le plus facilement. Allons-y franchement et sans limite. On ne sera jamais plus dans une situation avec des records aussi bas et une marge aussi grande pour leur mettre de bonnes claques.

Gestion musculaire (dernière chose essentielle)

Les muscles vont se tétaniser à un moment ou un autre, vous le savez. La température corporelle devient alors critique. Ne prenez pas froid. Faites-vous masser régulièrement, mais avec douceur pour ne pas créer de micro-lésions. Utilisez des crèmes ou baumes chauffants pour décontracter et éviter les blocages. Les muscles sont plus faciles à gérer que les tendons et articulations : prenez-en soin, et le reste suivra mieux.

On est une équipe.

On est français.

On est outsiders.

Et on a tout pour aller chercher très loin.

Reposez-vous, préparez-vous intelligemment, et surtout : **soyez solidaires**.

À très bientôt sur le terrain.

On va le faire ensemble.

Bizh à tous et merci pour tous ce que vous faites en ce moment que ce soit par vos échanges, votre investissement autour de la Backyard Ultra en général et l'organisation de ces championnats du monde qui nous attendent dans moins de 3 semaines déjà et pour

tous vos actions sur les réseaux. Votre attitude est exemplaire et notre journée cohésion à vraiment fait du bien.

Un immense **MERCI** à nos hôtes que l'on doit remercier en étant **le plus fort possible sur le terrain** dans moins de 20j maintenant.

De mon côté, promis, je vais m'occuper aussi un petit peu plus de faire passer pas mal de message à mon entourage proche et mes connaissances (amis, collègues, etc...) afin d'être suivi par un maximum de personne.

Je commence tout juste à sortir la tête de l'eau en termes d'organisation du quotidien avec un mois de septembre qui a encore une fois été riche de charge mentale avec les rentrées, les rdvs, les réunions et la mise en place de l'organisations du quotidien classique pour l'année 2026-2027 tout en tenant compte des contraintes sportives de chacun !

Car oui le sport c'est quand même quelque chose de fondamentalement important dans la vie !

Votre capitaine.