

## « Un brin de témérité et la passion suit son cours »



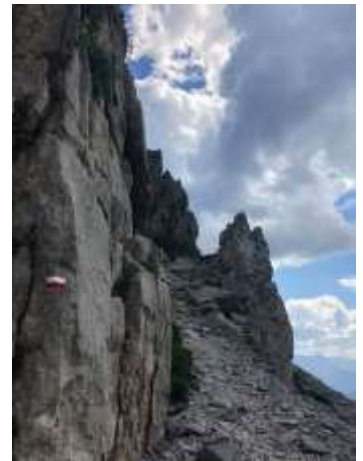
« Devant la frustration montante d'une annulation d'événement, beaucoup d'entre nous ont conservé l'étincelle qui avait animé notre rêve, et c'est ainsi que nous sommes partis à l'aventure. »

Le 5 août 2018, je postais sur mon Facebook cette phrase d'encouragement soufflée par ma fille Myriam, tellement l'émotion était palpable en route vers les Mérens. Il y a de quoi se sentir petit devant le GR10. Beauté, majesté, force et rudesse, le caractérisent. Un géant sur notre route !

Nous étions environ 250 participants originaires de plusieurs pays, engagés sur un événement transpyrénéen. Cet événement n'ayant pas reçu l'accréditation nécessaire au départ, par inquiétude de dangers pour les concurrents, nous nous sommes retrouvés à un mois du départ devant une alternative : tout annuler, ou partir à l'aventure, mais sans organisation technique et médicale officielle à nos soins.

Pour nous, le défi s'est précisé, avec une organisation possible entre Mérens les Vals et Hendaye, soit 700 km et 40.000 m d+ sur 12 jours. Topo, budget, choix matériel, choix nutritionnel et hydrique sont incontournables. J'ai pu compter sur Royal Canin, Décathlon-Kalenji, et notre lignée HERBALIFE Nutrition avec la gamme sportive H24.

Très vite il faut être réactif, attentionné, prudent. Les paysages qui s'offrent à nous sont grandioses et techniques. Les premiers jours restent agréables. Seul, le topo de départ requiert souvent des réajustements à la hausse en distance et dénivelé. Le 4<sup>ème</sup> jour, Thierry a mal aux pieds et aux épaules. Je vais désormais cheminer seul, ce que je ne voulais jamais faire. Mais la motivation, les encouragements, et la beauté des paysages rencontrés me submergent. Je recolle vite au timing prévu avec mon staff familial d'accompagnement que je vois tous les 2 jours. La pluie et les orages de fin de journée se répètent, et ne facilitent pas la tâche : rochers glissants, boue, brouillard... mais j'avance. Les rencontres avec les concurrents et randonneurs se multiplient et réchauffent le cœur. Mon avancée se renforce. Je cours beaucoup. La moyenne journalière totalisera 60 km et 3.500 m d+. Thierry me signale qu'il arrivera vendredi soir. Il a retrouvé un binôme. Il a su se ressaisir et capitaliser sur sa longue préparation.



Je ne tarde pas à faire l'expérience que je souhaitais, et je savoure. J'étais bien avec mon matériel et ma nutrition. Oui, ma nutrition. C'est le point d'orgue. Devant l'effort grandissant nécessitant de boire 8 à 11 litres par jour, et de bien manger, je trouve un équilibre. Je récupère très vite et peut chaque matin repartir avant le jour, plein de vitalité. Pur bonheur ! Cette sérénité, les ultra-traileurs nous la cherchons tous, car nos organismes sont mis à très rude épreuve, et cela peut vite devenir handicapant, voire insurmontable.

Le parfait équilibre nutritionnel et les apports de la gamme HERBALIFE 24 sont rassurants. Avec mon compagnon H24 j'ai fini le sourire aux lèvres, à l'issue d'une décision audacieuse : regrouper les deux dernières journées en une seule pour finir le jeudi 16, en 11 jours.



Ma balance impédancemètre confirmera aussi mon ressenti. Au lieu de perdre beaucoup de poids comme d'habitude, j'ai perdu 2,5k g de masse grasseuse, et gagné 2 kg en masse musculaire, donc perdu seulement 500 g.

Je reçois aujourd'hui beaucoup de questions et demandes de conseils. Loin de m'en éternuer, je suis ravi de partager mon expérience, car je crois que le rêve est contagieux, et tout simplement le bien-être aussi.

Laurent GRENIER 06 40 60 76 92