

Tentative de record du GR223 : Tour de la Manche 435 Km

Je suis originaire du département de la Manche et j'y vis. Ce département comporte le plus de km côtier en France. Je suis ultra-runner, et c'est tout naturellement que j'ai eu l'idée de faire ce tour de la Manche. Quand ? Le 01 janvier 2020 en faisant mon premier entraînement (un marathon ; c'est un rituel chez le moi de courir un marathon le 01 janvier). Ça sera le jeudi 20 février 2020 à 06H00.

Jeudi 20 Février

03H30 : Réveil, petit déjeuner pris avec mon fils Pierre-Antoine qui sera le responsable de mon assistance. A 4H30 nous partons en voiture à Isigny sur mer, nous avons 50 minutes de voyage, à cette heure il n'y a personne sur la route. Nous en profitons pour parler des différents points de ravitaillements. Dehors le vent souffle fort, nous savons que les trois jours qui vont venir ne seront pas faciles à gérer, la pluie également est prévue pour cet après-midi.

Nous arrivons à 5H20, nous nous garons à 200 mètres du départ.

A 5H40 j'ai un interview en direct avec la station de radio nationale Europe1. Je discute 6 minutes en direct, j'impressionne le journaliste, lui, il court 10 km par semaine.

Je me dirige vers le départ. J'ai la surprise de voir Michel, un ami qui est venu me voir prendre le départ. Hormis lui il n'y a personne à Isigny sur mer.

06H00 Pierre-Antoine et Michel me donnent le départ, je démarre ma montre qui servira à faire la trace et à justifier le parcours que je vais emprunter.

L'aventure peut commencer, je suis seul dans cette nuit ou le vent souffle déjà fort (50 Km/h) mais il est $\frac{3}{4}$ dos, il va m'aider tout du long de la montée Est du département.

Mais après 500 mètres les premiers incidents arrivent, le chemin est barré pour cause d'inondation. Je reviens sur mes pas et retrouver une route parallèle.

Je dois faire attention à mon allure, je dois trouver la bonne foulée qui ne me fatiguera pas, le 10.50 km/h sera mon allure de « croisière » pour les 8 premières heures.

Au km 7 j'emprunte un chemin boueux, sur 1 km ; j'ai de la boue au-dessus des chevilles. Au loin J'aperçois un cycliste venu à ma rencontre, il m'accompagnera 1 km, il me souhaite bonne chance pour ce défi.

08H50 j'arrive à Carentan, km 17, Pierre-Antoine me fait mon premier ravitaillement.

Tout va bien, mais le vent augmente en intensité.

Je prends la direction du marais de Carentan, et je retrouve mon ami Michel qui est venu m'encourager.

10H50 j'arrive à Sainte Mère Eglise km 50, je suis devant l'église ou un mannequin représentant un parachutiste est suspendu en haut du clocher. Il est facile d'imaginer ces moments terribles vécus par ces hommes venus nous libérer.

Je continue mon périple, direction Utah Beach. Je longe cette longue plage, c'est calme aujourd'hui rien à voir avec cette journée du 06 juin 1944. L'émotion est forte, je ne peux rester insensible à tous ces jeunes morts pour libérer notre beau pays.

12H15 Quelques km avant Montebourg, Philippe un ami coureur de Granville vient m'accompagner quelques kilomètres.

13H30 le vent prend de la force, il est de sud-ouest à 70 km/h (il me pousse), mais la pluie vient maintenant de s'inviter.

Mon assistance me demande de prendre ma tenue de pluie. Ils ont raison, la pluie n'arrêtera pas pendant au moins quatre heures.

J'emprunte des chemins qui sont boueux, très humide. Mais cela n'affecte pas mon mental, je n'y prête pas attention. Je n'ai pas de douleurs, mes jambes « tournent » bien, je n'ai pas l'impression de me fatiguer. J'en profite je sais que cela peut ne pas durer.

Je m'alimente régulièrement, avec Pierre-Antoine nous avons calculé que je devais boire toutes les 20 minutes 20 cl et manger au moins une fois par heure 150 calories. Je dois absolument respecter ce protocole afin d'éviter une hypoglycémie, déshydratation.

18H00 j'arrive à Gatteville Phare (km 108), la pluie vient de s'arrêter.

J'ai la joie de voir mon collègue Dominique venu m'apporter son soutien. Comme à son habitude il me parle pour me motiver, que cela fait du bien au mental. Merci Dominique.

Mon assistance à prévu de me ravitailler face au Phare. Et un couple m'invite à venir me changer dans leur maison. Je me change rapidement, et m'alimente. Je sais ce qui va m'attendre... Je prends la direction vers l'ouest, et maintenant le vent est de face, il souffle entre 70 et 80 Km/h. Le combat contre ce vent est rude.

21H30 Depuis une heure le parcours emprunte des montées sèches qui commencent à marquer les cuisses. Mais au km 138, une belle surprise m'attend. Mon ami Christophe et son épouse m'attendent depuis presque une heure. Christophe m'a toujours réservé ce genre de surprise dans les épreuves au long cours que j'ai pu faire dans mon département. Et à n'importe quelle heure de la journée et de la nuit. Ses mots sont rassurants et plein d'amitiés, merci mon Christophe.

22H30 j'arrive à Cherbourg Km 145, je passe devant la statue de Napoléon. Je salue cette statue que je connais bien, j'ai vécu toute mon enfance dans cette ville.

Guillaume mon deuxième fils qui n'a pas pu venir, m'encourage par l'intermédiaire de son frère. Il sait que j'ai besoin de ses paroles dans mes épreuves, il sait quels mots me dire pour me motiver, me redonner la force de me surpasser. Il le fera régulièrement tout le long de cette épreuve.

A Querqueville au km 151, mon assistance me donne de nouvelles chaussures, je vais porter des chaussures de trail, car maintenant je vais passer d'un terrain relativement plat à un terrain accidenté et pieurreux. Et ce vent qui continue de souffler. J'en profite pour faire ma première micro-sieste de 10 minutes.

Puis je repars, je sais que les choses sérieusement vont vraiment commencer.

04H30 j'arrive au Phare de Gourry (km 177) c'est à la pointe nord-ouest du Cotentin, tout la haut dans la Hague. Je cours prudemment car la nuit est très noire, pas de lune, je suis très concentré. J'aperçois à 200 mètres un home avec une frontale qui vient vers moi. Quelle n'est pas ma surprise

de rencontrer Mickael un ami qui s'est levée à 02H00 et qui a roulé 100 km pour venir me voir, m'encourager. Nous échangeons quelques mots. Mickael me prépare mentalement pour mes épreuves. Il vient de me parler comme il sait le faire pour me rassurer, mais tout en restant très lucide, il sait que le parcours est encore très long et qu'il peut être rempli d'embuches...Merci Mickael de tes belles paroles...

Maintenant le chemin commence à être plus compliqué, plus sinueux avec du dénivelé. J'arrive bientôt au Nez de Jobourg et ma lampe frontale s'arrête, je n'ai plus de lumière donc impossible de me diriger. Mais heureusement dans mon sac à dos j'ai une petite lampe de secours. Je dois courir encore 30 minutes avant de retrouver mon assistance. Je reprends une nouvelle lampe frontale et je continue mon chemin dans cette nuit noire et venteuse.

06H00 Cela fait 24 heures que j'ai commencé ce périple avec 180 Km d'effectués. Je n'ai pas de douleurs, le mental est bon, je n'ai pas de doute en moi je reste concentré et toujours qu'un seul objectif « atteindre le Mont Saint Michel ». Je veux le voir, je veux le voir ces mots ne cesseront de raisonner tout le long du parcours dans ma tête. Dans une montée après Les treize vents je suis bloqué dans le sentier par un troupeaux de moutons, impossible de les doubler, le chemin est trop étroit. Je ne peux marcher qu'à leur vitesse. J'en profite pour me restaurer.

08H00 J'arrive à Biville, après avoir passé dans plus de 3 km de sable dont une montée très technique. Le jour s'est enfin levé, je vais pouvoir profiter de ces fabuleux paysages de La Hague. Mais le vent est toujours présent, et quasiment de face. Je sais qu'il faut que je réduise un peu ma vitesse car il sera difficile de tenir ainsi encore très longtemps.

10H30 j'arrive à Diellette au Km 208. Le soleil a enfin décidé de se montrer, il me réchauffe. A Diellette je fais une pause chez mon beau-frère David qui nous a chaleureusement accueilli. J'en profite pour changer complètement de tenue. Je souhaite partagé cette pause avec David et Pierre-Antoine, j'en profite pour manger un repas consistant. Mais je ne peux rester trop longtemps, David qui est un ancien sportif et qui est sportif dans l'âme comprend bien que je dois continuer ma route. Je le quitte, il m'embrasse avec de belles paroles. Merci David !

13H00 Sciotot km 217 je suis à mi-parcours, mentalement cela est important. Maintenant le parcours change, il redevient un peu plus plat mais le terrain est beaucoup plus sableux, et avec la violence du vent, le sable vole dans mes yeux. Tous les deux ravitaillements mon assistance me nettoie les yeux. Je continue mon chemin, mais impossible d'aller sur ce chemin, il est inondé ! Je tente de passer, j'ai de l'eau jusqu'aux mollets. Mais je me rends vite compte qu'il ne sera pas possible de passer. Je fais demi-tour, et trouve une route parallèle.

16H30 Carteret km 241. L'endroit est magnifique, je peux distinguer au loin plein ouest l'île de Jersey. Je passe devant un restaurant étoilée, mon ravitaillement sera un peu plus loin. Encore une belle surprise m'attend ; Sylvie ma sœur est présente ainsi que ma nièce Pauline ! Sylvie est kinésithérapeute, nous allons joindre l'utile à l'agréable. A peine me suis-je assis pour me restaurer qu'elle commence à me masser tranquillement les jambes, le cou, bref l'assistance est en train de mettre tout en œuvre pour que mon défi se réalise. Pierre-Antoine m'offre une pâtisserie... que j'avale en deux bouchées. J'ai faim, très faim. Il a bien compris que je commence à puiser dans mes ressources et il va une fois de plus ajuster mon plan d'alimentation.

15 minutes plus tard je reprends la route sous les encouragements de Pauline.

Mais deux kilomètres plus loin, le chemin est coupé, impossible de passer il y a des travaux. Je dois faire demi-tour et retrouver une route parallèle. Mais il faut que je passe le long de la dune est la mer est haute, je cours les pieds dans l'eau salée. Je me dis que je vais le payer très cher, je vais avoir des ampoules dans quelques heures. On verra bien...

18H30 Porbail, je suis au km 252, je m'accorde également une pause de 15 minutes. Avec Pauline et Sylvie je parle beaucoup de mon bonheur de les avoir près de moi. Je suis très optimiste je sais que le chemin est encore long, mais Sylvie est confiante également, elle n'a décelé aucun problèmes musculaires. Je repars avec une frontale car la nuit ne va pas tarder.

Le vent est de plus en plus fort, il est toujours $\frac{3}{4}$ face et j'arrive dans les dunes de Denneville. Le territoire des lapins. Il y a des trous partout, impossible de courir en ligne droite tellement les terriers sont omniprésents. Denneville je pense très fort à mes amis Mounia et Mickael. Le vent est intense, je prends beaucoup de sable dans les yeux. J'arrive à Surville, Je sais que mon assistance m'attend. Mais impossible de les trouver, je reviens en arrière, effectivement avec la nuit le vent et le sable je suis passé au mauvais endroit. Peu importe l'important est de retrouver mon fils et mon frère.

21H30 Surville Km 264. Je sens un peu de fatigue, le vent est en train de m'user, je le sens. J'en profite pour bien me restaurer. Je change de tenue et je m'habille pour la nuit. Je sais que cette deuxième nuit risque d'être compliquée, il faudra continuer d'avancer mais la fatigue risque de commencer à me rattraper. Mais je verrai bien, je reste positif. Je m'inquiète pour mon assistance je souhaite qu'ils prennent un peu de repos.

Je repars, mais impossible de retrouver mon chemin avec cette nuit noire et ce sable qui vole partout, je tourne dix minutes avant de retrouver la bonne trace. Et je continue à avancer tout en croisant des lapins car je suis encore en bord de mer et j'arrive dans le havre de Saint Germain sur Ay. Il faut que je fasse très attention car à certains endroits il y a des fil par terre.

23H30 Saint Germain sur Ay, Km 278. Mon assistance m'attend près de l'église à l'abri du vent. Mon assistance me demande de changer mes vêtements du haut et de faire une sieste. Je leur demande de me réveiller dans 15 minutes. Mais au bout de 8 minutes je me réveille seul. Je ne peux pas expliquer comment cela est possible, je ne ressens pas la fatigue.

Je repars, je dois passer dans la ville de Lesay. Vu l'heure je fais très attention car il y a une discothèque et il y a beaucoup de circulation. Encore une embuche, je dois passer par-dessus des barrières pour avancer. Les chemins sont très gras, je cours avec de la boue jusqu'aux chevilles. Mais dans quel état vont être mes pieds. Je sens depuis quelques heures une douleur à la cheville droite, mais je ne dis rien c'est supportable.

A 5 km de mon prochain ravitaillement, le chemin est de plus en plus boueux. Il est maintenant inondé. Que faire ? je cherche un chemin de traverse mais impossible. Je décide de continuer. J'ai de l'eau jusqu'aux mollets, l'eau est froide, j'accélère, je me dis qu'ainsi je serai moins longtemps dans la froidure de l'eau. Je retrouve au bout de 5 minutes un chemin plus sec.

Il est 1H10, je me retrouve sur une route. Une voiture arrive en face de moi... c'est mon ami Christophe qui me cherche. Il est incroyable ! Il voulait me voir cette nuit pour m'aider mentalement. Je suis heureux, heureux de voir que l'on pense ainsi à moi. Christophe me fait le plaisir de m'accompagner jusqu'à mon prochain ravitaillement.

1H30 Pirou km 292. Je n'en crois pas mes yeux ! Anne-Marie et Christophe des amis m'attendent avec Pauline et Sylvie. Je les embrasse chaleureusement. Mais que faites-vous ici à cette heure ! Mon assistance est heureuse de cette surprise. Ca va encore booster mon mental. Nous faisons la pause 20 minutes. J'en profite pour me changer et parler avec tout le monde. Merci de cette belle surprise en pleine nuit. Je repars un peu triste de laisser tout le monde, mais ils savent tous que je ne peux pas rester plus longtemps.

4H00 Gouville km 306. Mon assistance m'attend dans le vent, le sable qui vole. Et oui le vent n'a jamais faibli. J'ai tellement couru à côté de la mer avec un bruit très fort. Je commence à sentir la fatigue. Mon assistance me demande de me reposer. J'en profite pour manger un peu, de me changer et de dormir... enfin 15 minutes. Je n'ai pas de douleurs musculaires. Mais je parle de ma cheville qui me semble un peu douloureuse, mais je sais que je peux continuer. J'en parle juste au cas ou...je repars mais j'avance lentement, le vent est de face est je lutte mais le mental est positif.

06H00 Agon-Coutainville Km 314. Cela fait 48 heures que j'ai pris le départ. Mais la notion du temps dans ma tête est tout autre. Je ne résonne pas en heure, je travaille en km dans mon cerveau. Mon assistance me demande de me changer et de bien manger et de me reposer. J'en profite pour me reposer 15 minutes. Nous sommes à l'abri mais juste en face de la mer. Nous attendons les vagues qui viennent se fracasser à dix mètres de nous. Repartir ne sera pas simple. Mais il le faudra bien et dans une heure il fera jour, le mental va encore devoir me motiver encore plus.

Je repars, mais à peine un kilomètre d'effectuer que le chemin est barré. Suite aux nombreuses tempêtes de cet hiver, les dunes de sable ont beaucoup soufferts. Je cherche un autre chemin, au bout de dix minutes je me retrouve sur le parcours. Je me dirige vers la pointe d'Agon Coutainville je passe devant le phare. Cet endroit je le connais bien. Je ne compte plus le nombre de fois que j'ai apporté mes enfants s'entraîner à courir sur le bord de mer.

Je me trouve sur une petite route pour traverser l'ancien bourg de Coutainville. Une voiture s'arrête, son chauffeur me dit « Stéphane c'est toi ? » C'est Patrice un collègue, cela fait deux heures qui tourne en voiture dans le secteur pour essayer de me trouver. Quel plaisir d'échanger avec Patrice (il s'intéresse depuis mes débuts à mes compétitions d'ultra). Merci Patrice je n'ai pu te parler que 5 minutes, mais tes paroles m'ont été précieuses...

09H00 Pont de la Roque Km 330. Je sais que je vais y retrouver Nathalie (mon épouse). Mais j'ai encore une surprise ! Romain vient vers moi, heureux de me faire cette surprise. Romain est ostéopathe mais pas que... il ne traite pas que mon squelette, nous échangeons beaucoup sur le mental du sportif. Je ne sais plus quoi dire, c'est beaucoup d'émotions qui monte en moi. Mon assistance prend bien soin de moi, la deuxième nuit a été très exigeante, la fatigue commence à se lire sur ma foulée, il faut que je m'alimente correctement même si je n'ai pas de sensation de faim, il faut faire constamment des réserves. Je mange mais sans trop de plaisir... Je repars, je sais que ce troisième jour va être compliqué.

10H50 Hauteville sur mer Km 342. Je retrouve Sylvie qui me fait la surprise d'être présente. Elle ne perd pas de temps. M'interroge sur mes muscles et commence à me masser pendant que je mange et me change. Elle se tord dans tous les sens pour me soulager. Quelle professionnelle ! Il fait 10 degrés mais j'ai froid à cause du vent qui souffle à environ 50-60 Km/h. Je sais qu'il faut « serrer » les dents et continuer, continuer à avancer.

13H00 Saint-Martin de Bréal Km 356. Des amis me font la surprise de venir me voir. Nadine, Michel, Gilles sont présents dans cette longue ligne droite. Je ne m'arrête pas mais je tape dans leurs mains. A mon point d'assistance je retrouve Sylvie, Pauline et Hubert mon beau-frère. Un ancien grand cycliste. Il connaît bien le sport. Je suis très heureux de le voir. Il vient vers moi, m'embrasse me félicite pour tout ce que j'ai déjà fait. Il me dit de rester bien concentrer de bien prendre mon temps pour me changer, pour manger doucement. Hubert ferait un très bon entraîneur, mais son travail lui prend tellement de temps.

Je prends mon temps, on me demande de dormir un peu. Je fais une sieste de 10 minutes. Je remercie Hubert Sylvie et Pauline d'être venus. Je vais penser à eux jusqu'à l'arrivée. Je repars tranquillement, je cherche mon chemin car le sable vole toujours autant avec ce vent. Physiquement je vais bien je n'ai pas de douleurs. Toujours une petite douleur à la cheville mais je sais qu'il faut pas y penser sinon le mental ne pensera plus qu'à la cheville et cela risque de me bloquer non physiquement mais mentalement et je n'avancerai plus.

A 15H15 j'arrive à Granville, c'est jour de carnaval. Je me dis que cela ne sera pas simple de traverser toute cette foule, on verra bien. Mais quelle n'est pas ma surprise (encore une) en haut de la vieille ville, je vois au loin une silhouette que je connais bien. Je m'approche et oui c'est lui ! Vincent ! Vincent vient me faire la surprise de me voir. Nous travaillons tous les deux dans le même service. Je l'embrasse, je lui dis de venir s'asseoir à l'abri du vent. Il pensait juste me taper dans la main. Mais je ne peux pas. Je ne peux pas le laisser comme ça. Il m'a attendu depuis plusieurs heures. J'ai dans mon sac deux mini barres chocolatées. Je lui en donne une. J'y tiens je lui dis que c'est symbolique pour moi ! Je repars, je remercie chaleureusement Vincent. Je croise le carnaval. Je plaisante avec le public. Mais non, moi je ne suis pas déguisé, je cours, je cours...

17H00 Saint Pair sur Mer Km 372. Je retrouve mon assistance, je change de maillot. Je mange un peu et je demande à me reposer un peu. Je sais que pendant une vingtaine de kilomètres le terrain va avoir du dénivelé. J'arrive à dormir 10 minutes. Mon assistance souhaite que je me repose encore un peu. Je me prépare tranquillement, je parle, je me rassure mentalement. Après deux kilomètres le chemin s'élève, le vent souffle toujours et de face. Cela fait maintenant 60 heures que j'ai pris le départ, les muscles commencent à devenir durs, la foulée, bien que rasante, commence à être plus courte et plus lente. Je prends mon temps, je cours lentement, il n'est pas question pour moi de forcer, je sais trop que cela risquerait de mal finir. Je suis un peu dans le dur, je sais que c'est un moment à passer. C'est cela l'ultra distance, il faut être capable de bien écouter son corps, de courir à « l'instinct » de savoir ne pas se mettre en danger.

19H15 Saint Jean le Thomas Km 387. Je me change totalement. Je m'équipe avec une tenue de nuit. Je m'alimente, je me repose un peu. Mon assistance me parle, me rassure. Elle voit bien que je suis un peu inquiet. Je repars, Pierre-Antoine m'accompagne sur 1 kilomètre pour m'encourager. Je sais qu'il voudrait venir avec moi pour m'aider, mais il sait aussi que ce n'est pas dans mon éthique. Je continue seul. Au bout de trois kilomètres j'arrive à la cabane Vauban. Je ressens une grosse fatigue. Je décide de m'arrêter, je m'allonge sur le bas-côté, je dors 15 minutes. Puis je repars la foulée très lente. Je téléphone à mon assistance pour leur dire que je vais avoir un peu de retard.

22H15 Saint Léonard Km 400. J'arrive enfin à mon assistance. Je suis fatigué. Je me change, je mange un peu. Mais mon assistance refuse de me laisser repartir. Ils voient bien que je suis épuisé,

le sommeil me manque et risque de me mettre en danger si je continue ainsi. Nous prenons ensemble la décision que je dois au moins dormir 1H30.

Je repars à 02H00, mais à peine ai-je fais deux kilomètres que le chemin est barré, un panneau indique que le secteur est inondé et qu'il ne faut pas passer. J'avance quand même un peu pour me rendre compte. Il fait nuit noire. L'eau commence à m'arriver aux mollets. Je ne peux pas prendre le risque de continuer, je ne sais pas ce qu'il y a après. Hors de questions de me mettre en danger. Je décide donc de faire demi-tour, je retrouve mon assistance et nous cherchons sur la carte un autre passage. Je ne pourrai donc pas longer au plus près le chemin le long du littoral, je suis obligé d'avancer un peu dans les terres, mais tout le secteur est inondé. Il est impossible de faire autrement sans mettre mon intégrité physique en jeu. A 3H30 je retrouve mon assistance qui me propose de me reposer un peu. Je m'allonge...je dors 1H30. Puis je repars, la foulée est meilleure. Je sais que je ne suis plus très loin du but. Le mental est revenu je sais maintenant que je vais arriver au but final.

07H30 Ceaux Km 417, mon assistance m'a préparé un bon petit déjeuner, enfin il se compose d'une demi banane, une tranche de jambon et un biscuit sec. Je repars je sais que dans quelques km je vais enfin voir le Mont Saint Michel.

J'ai prévenu mon assistance que je vais essayer de ne plus m'arrêter.

J'arrive à Courtils au km 425 et je retrouve Romain qui vient m'encourager pour le final. Je l'embrasse, je suis très heureux de le voir.

Je continue j'ai le Mont Saint Michel en visuel sur ma droite. Je cours mais mes yeux ne regardent que le Mont, quelle beauté, je profite au maximum de ce spectacle qui est grandiose.

J'ai le plaisir de croiser des personnes qui m'encouragent.

J'arrive à courir plus vite alors que cela fait 72 heures que j'ai pris le départ.

La preuve que le mental est le moteur principal dans l'ultra distance. Il me donne des forces insoupçonnées pour continuer l'effort et aller un peu plus vite, même si je sens toujours une certaine douleur à la cheville droite et mes muscles des cuisses qui commencent à s'endurcir.

J'arrive au niveau du parking du Mont Saint Michel, un véhicule vient vers moi, c'est Mounia et Mickael. Ils sont venus me voir arriver ! Je continue 500 mètres et je retrouve Pierre-Antoine qui m'apporte un drapeau de ma belle région la Normandie. Nous nous arrêtons 20 minutes le temps qu'il faut pour que la navette apporte mes amis au pied du Mont.

10H23 J'arrive au Mont Saint Michel, je cours les 500 derniers mètres avec le drapeau de la Normandie. Je vois Pierre-Antoine, Nathalie, Hubert, Mounia, Mickael, Romain. Je tape dans leurs mains, je cours jusqu'à la porte du Mont Saint Michel...j'embrasse le mur.... Je crie ma joie !

J'embrasse tous ceux qui sont venus me voir et je les remercie chaleureusement.

Je suis heureux, heureux de ce que je viens de réaliser.

Ces moments pour un sportif sont rares, très rares je le sais bien, je veux en profiter au maximum.

J'ai réussi à parcourir le GR 223 non-stop en 76H23 pour 435 km. Mais je n'aurai jamais pu y parvenir sans l'aide de tous ceux qui travaillent dans l'ombre pour moi. Et je tiens à les en remercier très sincèrement et chaleureusement, je tiens à vous les présenter :

Pierre-Antoine et Guillaume mes fils

Natalie mon épouse

Hubert mon frère

Sylvie ma sœur

Franck masseur et mon »guide spirituel «

Mickael mon « coach mental »

Joël « ma force intérieure »

Agnès ostéopathe

Julie podologue-posturologue

Philippe médecin homéopathe uniciste

Ingrid kinésologue

Romain ostéopathe

Et René, mon père, qui m'a donné à mes 12 ans l'envie de l'effort, le dépassement de soi, l'amour du sport...

Stéphane



