



Alpes Autrement

Newsletter n°10

5 août 2010

Etats d'âme

Arrivé à ce stade de son périple, Jean-Marie est fatigué, il a faim, ce qui lui donne même des maux de tête. La visite de son coach en alimentation arrive au bon moment, alors qu'il décide d'accélérer le rythme.

Les dernières étapes à pieds sont beaucoup plus longues et dures qu'il ne l'imaginait mais sa motivation est renforcée par son envie de rallier Monaco d'ici dimanche. Son moral est intact malgré une sensibilité accrue. La solitude, la difficulté des étapes et les soucis physiques des dernières semaines, n'ont pas eu raison de lui. Il serre les dents et enchaîne chaque jour 2 à 3 cols de près de 2500 mètres chacun.

Atteindra-t-il Monaco en temps voulu? Les paris sont ouverts...

Merci aux sponsors pour leur soutien.

A l'honneur cette semaine :



Invitation au voyage



Jean JOYEUX, spécialiste en micronutrition du sport, a rejoint Jean-Marie mardi pour l'accompagner un bout de chemin. Cela fait plusieurs mois déjà qu'il lui prodigue ses conseils en matière d'alimentation pour l'aider à optimiser préparation et récupération physique. Un atout supplémentaire dans l'aventure de notre sportif.

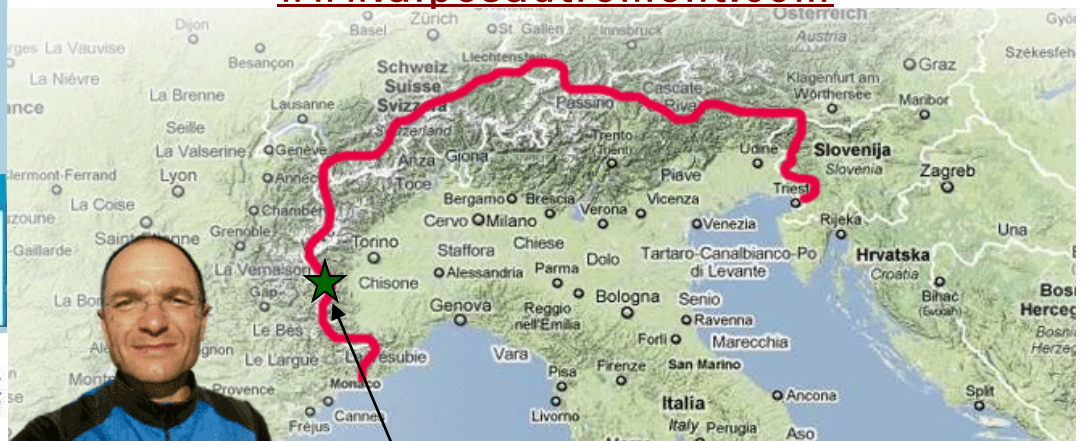
Jean-Marie ne laisse personne indifférent. Pour preuve, voici un extrait des impressions de Jean JOYEUX après avoir retrouvé notre globe-trotteur :

« Il n'est pas si fréquent de rencontrer ce genre de personnage, vivant dans un rythme complètement différent, parallèle, mais tellement

plus naturel! Pas après pas, Jean-Marie se laisse sculpter physiquement, moralement, par les sentiers et les lieux qu'il traverse, et on le voit, on le sent. J'ai surtout une idée de ses nécessités physiques : de l'eau, beaucoup d'eau, et de quoi manger, en quantité! Je l'accueille donc un sandwich à la main, tout à fait contraire à ce que je lui conseille habituellement d'ailleurs! Mais il l'enfourne en rigolant. »

Découvrez l'intégralité du récit de Jean JOYEUX sur le site :

www.alpesautrement.com



Un objectif à atteindre pour Jean-Marie : rejoindre Monaco dimanche pour retrouver son ami sportif Laurent. Comme si le challenge n'était pas déjà assez important...