



# Alpes Autrement

Newsletter n°8

22 juillet 2010

## Un juste équilibre



Pas toujours facile d'écouter son corps et de répondre à ses besoins. Dans une telle aventure et ce, malgré la meilleure préparation, il faut également compenser l'énergie dépensée en s'alimentant correctement, en se supplémentant et en se reposant de manière optimale.

**En terme de récupération et d'optimisation, Jean-Marie est au top !**

**Merci aux sponsors pour leur soutien.**

A l'honneur cette semaine :



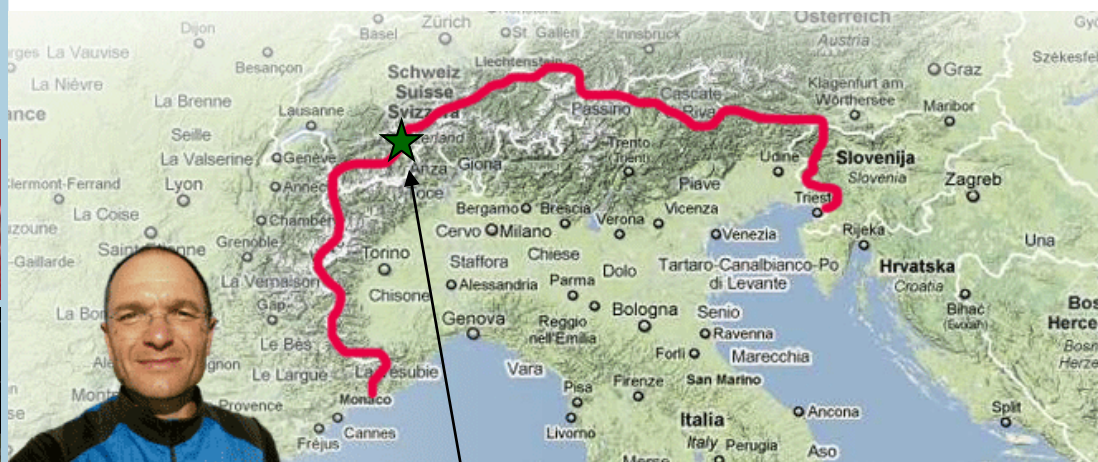
## Quel rythme!



**Avec une moyenne de 10 heures de course en montagne par jour, Jean-Marie a trouvé, comme il le dit lui-même, « son rythme de croisière ».** Depuis la semaine dernière, toutes les étapes initialement prévues ont été effectuées. Jean-Marie a trouvé un équilibre entre son activité physique, le temps de repos et l'alimentation nécessaires.

**« Le voyage est dur mais je le veux bien et il me le rend bien et vous aussi »**

Pour en savoir plus : [www.alpesautrement.com](http://www.alpesautrement.com)



Jean-Marie se rapproche à grands pas de la frontière française, après avoir effectué de très belles étapes, longues, difficiles mais aux paysages fantastiques.