Il était dit que cette année 2011 serait vraiment le début d'une nouvelle aventure...Parti d'un pari un peu fou de faire un 6 jours sur tapis, qui de l'extérieur pouvait sembler complètement original voire un peu loufoque, l'idée a abouti sur une véritable expérience sportive, physique, humaine, logistique et bien plus encore...et à deux coureurs et une équipe!

Ainsi a vu le jour cette aventure sur tapis de course, on connait la suite de l'histoire, effectué dans le cadre du French Ultra Festiva l mais surtout et c'est l'importance de ce billet aujourd'hui, la venue de la science avec le labo du sommeil d'Albi et Holiste sur l'oxygénation cellulaire avec le Bol d'Air Jacquier...

Philippe Billard en visite de reconnaissance pour le 6 jours décembre, en fond on voit la demeure où va se dérouler l'épreuve, quel sublime lieu en bord de Loire!

Pour la petite histoire, pourquoi cela, pourquoi faire ça sur un tapis? c'est en fait

l'envie après 5 ans de 6 jours sur circuit, ce que j'appelle souvent ma 1ère saison d'effectuer dans un mode beaucoup plus introspectif une plongée absolue dans un format où le geste de la course à pied d'endurance pourrait être le plus "pur", cela aurait pu être aussi quelque part une piste d'athlétisme mais le tapis présente l'avantage de gestion pratique pour la science. Sous-tendu aussi derrière d'emmagasiner de l'expérience et des données sur un challenge

mental extrême pour commencer à pointer du regard les barrières mythiques des 900 et 1000km des meilleurs performers de cette épreuve du six jours. En filigrane, préparer le terrain pour qu'un jour les collègues et futures générations de coureurs de 6 jours battent les marques des Boussiquet, Kouros, Mainix et consorts. Vaste pari quand on connait ce qu'ont réalisé ces dieux du stade...alors justement quand on sait cela, autant pour les besogneux de mon espèce mettre les éléments de mon côté, même si je le reprécise et pas par fausse modestie, ce n'est pas forcément moi qui irait titiller tout cela. L'enjeu et l'ambition sont bien ailleurs, c'est en passionné donner la possibilité d'entrevoir comme pour le 24h ou le 100km aujourd'hui des informations afin de constituer une base de connaissance et pouvoir construire à termer des vrais plans d'entrainement et sortir de l'empirisme intuitif qui même s'il a le mérite de s'appuyer sur les épreuves d'un format plus réduit comme lee 24h dont on pourrait imaginer qu'elles préparent, cela ne reste que de la supposition.

Il est après 5 ans d'expérience aujourd'hui, ce qui en soit ne permet rien de plus que de témoigner de mpropre parcours, malgré tout un constat que je fais, le six jours est spécifique, particulier au plus haut point. Il a son ADN comme les autres épreuves. Il est extrême dans tous les sens de l'acceptation de ce terme, il est extrême pour un individu donné qui voudra y faire sa meilleure performance. Car en effet, il fait appel à un paramètre et non des moindres que l'on ne retrouve nulle part dans les autres épreuves plus courtes même si on commence à l'effleurer dans le 24h, il est un paramètre absolu en la matière de la gestion de la dette de sommeil. Aujourd'hui grâce à cette étude menée avec Eric Mullens, Martine Frayssinet et Didier Glayrouse ainsi que Didier Jardin et Olivier Beyssières de Vivago, on a pu réellement travailler le sujet du sommeil. De son architecture, à sa compréhension technique dans son phasage etc...attention ce n'est à notre niveau qu'un vernis que nous avons acquis sur la base des connaissances actuelles dont il serait bien prétentieux d'affirmer que tout est circonscrit...c'est d'ailleurs pour cela que le Labo d'Albi était très intéressé d'observer notre comportement sur la dette de sommeil en conditions extrêmes de stress physique et mental. Ce que l'on peut supposer c'est que le sommeil des navigateurs solitaires, le sommeil dit polyphasique certains le nomment flash peut permettre de faire face à une dette importante tout en poussant la performance...à vérifier sur un panel plus important de coureurs de six jours mais sur ma propre expérience, cette méthode de gestion de sommeil m'a apporté le meilleur rapport qualité/performance/dette que je pouvais attendre.

Fort de tout cela, et dans la suite logique d'Antibes avant la nouvelle edition 2012, il nous est apparu intéressant d'approfondir en parallèle la collecte d'informations sur le plan biologique et physiologique, c'est donc avec un enthousiasme non dissimulé que nous avons accepté de prolonger les observations démarrées à Antibes avec le labo Holiste dans leur fief d'Artaix en décembre 2011, du 11 au 17 pour être plus précis. Au programme, travail sur l'oxygène de l'organisme en conditions extrêmes, et mesure de l'apport du bol d'air Jacquier dont on rappelle qu'il s'agit d'une méthode naturelle pour optimiser la fixation de l'oxygène inhalée dans sa respiration de base. Il ne s'agit en effet absolument pas d'un apport qui sera pour le coup contre-productif par oxydation et production de déchets mais bel et bien de rendre au plus

performant notre respiration de base.

Dans le même temps, pousser les études Korotkov de mesures énergétiques de l'ensemble de l'organisme et des organes à l'aide du
GDV
tout au long de l'épreuve et après afin d'obtenir un bon spectre énergétique dans ce type d'effort.

et bien d'autres choses encore qui vont nous aider à faire croitre cette base de connaissances initiales.

Gageons que cette nouvelle aventure intérieure va nous apporter au delà de ces aspects au combien précieux et essentiels en termes d'informations et de sciences, bien d'autres surprises qui nous ont déjà comblés dans l'opération précédente et qui devraient nous transporter encore dans des contrées mystérieuses de l'organisme humain...

à suivre