

## **1 / Qui est le druide de Bretagne ?**

Bonjour à tous, cher Duc, le druide de Bretagne est un petit élément, 174cm, de la nature Bretonne né un mois de Décembre 1994 sur le GR34, ce long sentier côtier faisant le tour cette région. Partant du Mont-Saint-Michel et terminant à Saint Nazaire, soit plus de 2000 kilomètres.

Je suis avant tout un amoureux des grand espaces, passer du temps dehors, en courant, principalement, mais aussi à vélo ou en randonnée sur les plages, dans la boue, sous le soleil ou sous le pluie locale ... Le plus souvent en famille ou avec des amis. Car pour moi, le partage dans un sport qui se veut solitaire c'est important. Je ne vois pas notre sport, le trail, comme un sport solitaire, loin de là. Certes le dossard est porté par une personne mais, personnellement, j'ai la chance d'avoir ma famille sur beaucoup de mes trails. C'est un avantage certains d'un point de vue logistique mais surtout un soutien mental.

Je m'entraîne donc en Bretagne. Mais sur deux terrains de jeu différents : Rennes en semaine et la baie de Saint-Brieuc le week-end. Car oui, malgré une charge d'entraînement souvent supérieur à 20h la semaine, je travail dans une grande entreprise à Rennes. Cette ville où pour aller chercher 1000mD+ je dois faire 50 aller retour dans ma tour (#fun). Le Week-End c'est plus sympa, je retrouve les potes et on se ballade sur le GR34, un peu plus technique, avec quelques belles patates. Certes ce n'est pas les alpes, mais c'est quand même bien sympa et fort joli !

## **2 / Pourquoi ce titre de druide ?**

Ce titre a été attribué par Alexandre Boucheix (le Baron de Paris) et Ugo Ferrari (le Duc de Savoie) suite à ma performance à l'Ultra Trail de Cape Town. Ils se connaissent très bien et moi un peu Alexandre à l'époque.

Je m'en rappellerais toute ma vie : avant le départ je m'échauffe avec Ugo et Nicolas Martin, deux élites qui visaient à coup sûr le podium et moi j'étais un coureur lambda. Un petit breton qui sortait de son entraînement hivernal pluvieux pour flâner sur les plages d'Afrique du Sud. Et là, pendant l'échauffement Ugo lâche un « on peut faire 1-2-3 Français aujourd'hui avec François D'Haene en première position, Nico 2 et moi 3 ». Bon ok, moi je suis là, tranquille, sans grosse prétention. La course se passe bien, plutôt très bien même pour moi. Je termine 5ème juste derrière Ugo et Nicolas. A l'arrivée, je leur dit « Salut les gars dommage pour le podium 100% français. Merci pour l'échauffement ça m'a bien été utile ». Bières à la main, ils étaient surpris de me voir arriver si tôt : « c'est quoi ton nom à toi? ». Leurs têtes à l'arrivée, haha. Bon finalement on a noyé notre défaite française dans l'alcool puisque Cody Reed remporte l'affaire devant le grand François.

Du coup, j'ai pris à cœur ce titre de druide. Cela me correspond bien je pense, car je suis attaché à mes origines bretonnes : j'arrive tout le temps avec mon drapeau breton sur les arrivées de compétitions. Aussi, j'aime les valeurs portées par ma région comme l'authenticité et la simplicité. Ce sont deux valeurs qui me caractérise bien. Je suis par exemple moins présent que le Duc et le Baron sur les réseaux sociaux, tels un druide je patiente dans mes terres natale pour sortir le moment venu. Et souvent c'est pour de la longue distance.

En parlent longue distance et amour pour ma région, j'ai organisé un petit « off » après le premier confinement. Une idée stupide et à la fois magnifique, que j'avais en tête bien avant la crise sanitaire mondiale : 34h sur le GR34. Le principe est simple, courir pendant 34h sur mon GR34 et donc un point A de départ mais de point B d'arrivée. Une course contre la montre en soit. Résultat ? 234 km (amour pour le chiffre 34) et quelques 4500m D+ avalé en non stop pendant 34h avec l'aide de quelques amis venu en mode pacer. Le plus ? j'ai récolté 4600€ pour les restos du cœur via une cagnotte solidaire. Un bon Week-end en soit.

## **3 / Comment le druide vis-t-il se deuxième confinement ?**

Autant le premier confinement s'est plutôt bien passé car malgré l'annulation de beaucoup d'objectifs de l'année comme le MIUT, le 90km MB et la CCC, j'ai rapidement rebondis sur mon projet de 34h sur le GR34. Avec mon coach on a donc planifié l'entraînement pour être au top le jour J pour ce défi XXL. J'avais un confort de vie car je suis retourné chez mes parents à la campagne VS Rennes et donc à disposition un meilleur home-trainer, un rameur, alimentation au top ... bref un confinement royale avec une météo bretonne clémente. A l'époque la Diag', gros objectif de ma saison était encore debout. Du coup ça m'a beaucoup poussé à continuer de m'entraîner fort.

Mais le deuxième confinement est plus difficile pour 2 raisons : la principale est que beaucoup d'objectifs sont annulés, et même pour 2021 j'ai peur que cela soit dur au premier semestre d'organiser une compétition. Selon moi, l'avenir est encore plus flou qu'au premier confinement. Deuxièmement, je me suis blessé à la cheville, ce qui me contraint à m'arrêter de courir pendant longtemps. J'aime bien poussé la machine mais je suis pas fan de courir amoindri par une blessure. Avec un avenir incertain niveau compétition, je préfère me soigner pour mieux repartir.

#### **4 / Que prévoit le druide en 2021 ?**

Baaah j'aimerais tout simplement te dire de prendre du plaisir et vu ma situation personnelle avec ma blessure, recourir sur le GR34. Je suis plutôt lucide sur la situation comme quoi il n'y aura peu, ou pas, de compétition avant un petit moment, d'autant plus que je vise souvent des épreuves World Tour avec beaucoup de participants venant des 4 coins du monde. Donc le premier semestre 2021, sera focalisé sur une bonne récupération et des projets en « off » que j'ai déjà imaginé. Pourquoi pas plus de vélo, le tour commence en Bretagne cette année, ça donne des idées !

Ensuite, si mon pied me le permet, pourquoi pas la CCC. Mais je ne m'engagerais pas sur une compétition si mon pied n'est pas à 100%. Moi c'est tout ou rien. Si je lance une préparation pour un évènement c'est à fond. Car j'adore m'entraîner notamment lors des semaines bloc en montagne que j'apprécie faire 2 à 3 fois par an, en témoigne une bonne semaine à 240 km et 15000mD+ faites en Juillet cette année.

Ensuite, plus tard vers Octobre, j'aimerais faire un 100 km avec mon frère. Partager cela avec la famille c'est puissance 10 pour moi. On pense à l'endurance trail des templiers, mon premier 100 km en 2018 et un parcours pas trop cassant et plutôt roulant. C'est vraiment dans l'esprit de le faire ensemble du début à la fin et donc aucune prétention de classement me concernant.

Donc une année 2021 qui se fera en fonction de mon pied, plutôt incertaine avec la situation actuelle aussi, mais avec une CCC, 100 km familial et des projets off il y a de quoi faire. J'aimerais aussi beaucoup voyager notamment sur la fin d'année, toujours en quête de nouveaux projets, pourquoi pas un 6000 m sur la cordillères des Andes ou aller courir au Kenya, histoire de prendre une bonne dose en terme de vitesse (#footing3.30aukil).

Pour ne pas te mentir, c'est vraiment 2022 qui me motive. Hé oui, en tant que druide sage, je me projette déjà sur les années suivantes. J'aimerais prendre part à la grande mecque du trail, mais cette fois sur le format royale, mon premier 100 miles, la finale de la coupe du monde du World Tour, le rêve de beaucoup de traileur, histoire de boucler la boucle, faire le tour du cailloux blanc. Je parle bien sur de l'UTMB. C'est mon rêve de gamin et aujourd'hui c'est devenu un objectif car je n'en suis pas loin (18e de la TDS en 2019 sur le format 145 km et 9000mD+). Donc pour arriver en forme sur ce grand évènement, la transgran Canaria et le MIUT sont deux belles courses, dans des paysages magnifiques (surtout le MIUT) et j'ai à cœur d'y aller un jour. J'aimerais vraiment améliorer mon classement World Tour de 2019 (57e) et ces 3 courses me le permettront si je suis performant.

Mais dossard ou pas, covid ou pas, cheville ou pas (non ça j'avoue je vais en avoir besoin) ... le principal pour moi est de passer de bon moments dehors. J'aurais au moins appris quelque chose cette année : c'est qu'avec un peu d'imagination et beaucoup de volonté, la nature nous offre une multitude

de possibilité sportive. Et si possible collectivement car on vas pas se mentir plus on est, plus on rigole. C'est bien là l'essentiel !

**Instagram** ja\_mchl