

Vendredi 8 décembre 2023.

Dans 6 mois, je serai de nouveau face au contraste, celui de l'effervescence d'une tentative de record et de la sérénité intérieure que nécessitera le fait de donner 100% de soi-même pendant 60 minutes.

Ce 8 juin 2024 à Roubaix, je m'attaquerai au Record de France de l'heure de la catégorie 35.39 ans.

Six mois pour vivre l'aventure à bloc et en essayant d'être au mieux sur chaque point essentiel de la performance, là où chaque détail compte : l'entraînement, l'alimentation, le repos, les stages, le matériel, l'aérodynamisme... Et c'est cette aventure que j'ai envie de vous conter au jour le jour.

Cela avait été un petit regret de ne pas avoir suffisamment partagé mon aventure au jour le jour lors de mon record des 100 km l'an passé et j'ai l'occasion de faire bien mieux cette fois-ci avec ma page « My cycling lifestyle », avec l'occasion de combiner les différentes facettes de moi, le sportif, l'entraîneur et l'écrivain.

Et comme il est bon de se rappeler, à chaque départ, d'où l'on vient, je vous offre mon livre « A-tout cœur » en téléchargement libre sur mon site internet :

https://www.vincentmartins.fr/wp-content/uploads/2023/12/A-tout_coeur_version_a_telecharger.pdf

Un site sur lequel vous pourrez suivre mon aventure prochainement, avec l'objectif que l'essentiel soit opérationnel le 1^{er} janvier 2024. Ce ne sera parfait en 3 semaines, mais j'essaie chaque jour de m'améliorer, step by step !

[Ma préparation – VINCENT MARTINS](#)