



### Préface du Kenyan blanc

Il existe des courses où l'on cherche un chrono, un classement, une performance mesurable. Et puis il y a la Backyard , celle du TP, cette épreuve à part, où le temps cesse d'être une référence et où seule compte la capacité à repartir, encore et encore.

Le principe est aussi simple que redoutable : une boucle de 6,706 km, à parcourir chaque heure, départ donné à heure fixe. Tous les coureurs repartent ensemble. À la fin de chaque boucle, le chrono s'arrête, mais le compte à rebours commence déjà pour la suivante. Celui qui ne se présente pas sur la ligne de départ est éliminé. Il n'y a qu'un seul vainqueur : le dernier encore en course.

C'est dans cet esprit notre ami Guy a décidé de parcourir 800 kilomètres pour venir s'aligner au départ de notre Backyard organisée par la famille Delfau /Breard , avec 84 autres participants ( exclusivement des copains copines pour garder l esprit familial de l évènement ). Un déplacement qui, à lui seul, raconte déjà quelque chose de l'état d'esprit nécessaire pour affronter ce type d'épreuve : engagement, curiosité, et une certaine attirance pour l'inconfort.

Une Backyard n'est pas seulement une course d'endurance. C'est une expérience mentale, une succession de choix lucides et de moments de doute, une confrontation permanente avec soi-même, mais aussi avec les autres, dans une atmosphère paradoxale faite à la fois de convivialité et de tension silencieuse.

Ce récit est celui d'une victoire, au final , de votre Guy , chers Macadamiens/miennes ! bien sûr. Mais surtout celui d'un voyage : celui d'un coureur venu de loin, d'une boucle répétée jusqu'à l'épuisement des autres, d'une ligne de départ franchie une dernière fois, seul. Il raconte ce que l'on ressent quand le corps fatigue, quand l'esprit vacille, et quand, finalement, on comprend que l'on est le dernier à repartir...

Bravo pour cet exploit Guy !! Et reviens l'année prochaine avec des runners de Villeparisis car il y a des talents dans cette belle association ! Et pas que pour boire l'apéro !!! 😊

Cela faisait plusieurs années que je voulais venir. Après un passage éclair par Toulouse fin Août, c'est topé, je viendrai pour la Backyard 2026, et Boris viendra au Villepatrail 2026.

## Novembre 2025

Début de la préparation spécifique. J'avais déjà une base de ma stratégie de course.

Mais je me documente en suivant les pro du domaine, leur gestion de course. Les tours se font entre 53 et 55 minutes. Je n'ai pas beaucoup de vitesse naturellement, donc beaucoup moins de marge aussi.

03/11 Une première sortie 25Km/Backyard\*3 se déroule très bien, très régulière.

La nouvelle montre est géniale, à réguler ma vitesse, me buzzer toutes les 20 secondes si je dérive.

08/11 Une seconde sortie 45Km/backyard\*5 avec le macadam se déroule bien également.

Je pars de la maison dans la nuit, et trottine tranquillement avec Alice, mais bien loin derrière le peloton.

Ca y est, plus aucune vitesse dans les jambes; je souffre à 6'30 sur le plat.

Et en bonus, je remonte avec Flo et Stéphane vers Bernouille à l'agonie pendant qu'ils se marrent et trottinent comme des chamoix.

17/11 52km/backyard\*8

Je pars joyeusement et sous un temps magnifique et sur les bords de Marne en direction de Paris.

J'ai prévu une pause en bas des Champs là où travaille le fiston, car 40km en autosuffisance, ça suffit.

Une grosse averse qui détrempé tout, et un lacet qui me lacère le coup de pied droit dès 20km , GRRRRR. J'aurais beau tout essayer, je vais finir bien abimé sur ce point.

## Décembre

07/12 J'avais planifié les 40 bosses comme une sortie longue de préparation.

Au final, je sors avec seulement 2h15 de "Course" et une cheville gauche abimée.

Ce n'était vraiment pas l'idée du siècle, mais je ne pouvais pas anticiper un terrain aussi pourri.

## Janvier

67km/Backyard\*10

La sortie est planifiée de longue date. Elle se fait dans les conditions de la course.

Mais quelles conditions !!! Je pars de Paris à 17h30 à la frontale via le canal Saint Martin et ensuite 7 cycles planifiés autour de la maison, les bords de Marne sont une patinoire.

Cycle 7, la tuile. Je finis le cycle et en arrivant au ravito, je me rends compte que j'ai tout dévoré et la compote est complètement gelée, il fait -3 dehors.

Ce sera un donc un dernier cycle jusqu'à 1h30 du matin.

## JOUR J

L'ambiance que j'aime. Enormément de convivialité. Chacun amène et partage quelque chose pour le ravito. Ca rigole. Les braseros, barbecues et planchas sont prêts.

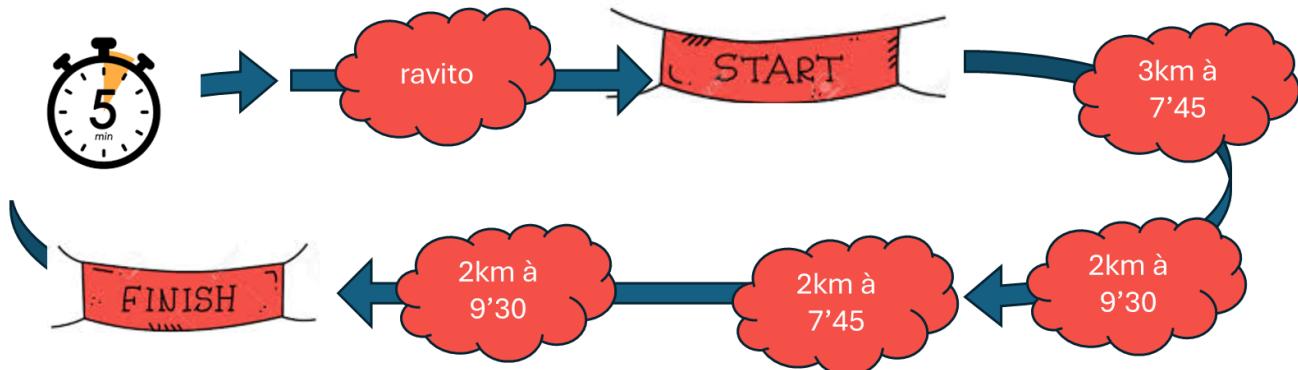
BORIS annonce au micro du briefing que certains seront là cette nuit et même demain comme GUY !!!

Mon dossard est caché, personne ne me connaît et on joue à "Trouver GUY" dans les concurrents 😊



Tour 1 Je pars en mode serre fil avec Samuel et Emma, a l'accent Britannique adorable pour 1h de blablarun. Le terrain est idéal pour utiliser le mode "Rase caillou" de la légende Jean Noël. Economique en énergie, et moins de contraintes sur le corps.

Tour2 Samuel ne fera pas plus de 2 tours donc on continue notre blablarun en fin de peloton  
Ensuite, j'active le régulateur de vitesse, le mode pilotage automatique, et je n'en bougerai plus.



Je ferai les tours 8 avec Enzo et Thibault, pour un échange sur le sport et autres. Et le tour 9 avec seulement Thibault. 60km è seulement 18 ans, respect.

Avec, à chaque tour, de la saucisse, des plateaux de fromage et de la soupe.

Tour10 ça y est, on est passé en nocturne. Et nous sommes encore 3.

J'ai complètement déconnecté le cerveau, et je n'ai aucun mal à continuer mes cadences des autres tours. Mes 2 camarades décident de s'arrêter là, il me suffit donc de faire un 11eme tour doucement. Pour le fun, et pour tester tout ça, je garde le même rythme.

C'est ainsi que s'achève cette très belle aventure en occitanie, un peu noirce par la blessure de Boris qui n'a pas pu courir. De l'effort, mais tellement d'échanges, de bonne humeur, de bienveillance entre coureurs, bénévoles

