

Des choix difficiles, mais nécessaire, pour réussir (ou pas) mes objectifs 2026 après mon arthroplastie complète de la hanche gauche en novembre dernier. Facebook et communication ont été mis en standby.



Sur le plan professionnel :

Reprendre entièrement l'étampe du minuscule ressort de l'objectif 2025.

Pour résoudre la quadrature de l'étampeur afin d'éviter un « arrondi de découpage » incontrôlé sur le bout des pattes. A voir sur : <https://kif-parechoc.ch/actualites/kif-parechoc-entreprendre-par-val-tv/>. C'est la pièce grise (pour vous représenter, les dimensions du fil de ce ressort sont équivalentes à celles d'un cheveu).

Les nouvelles pièces produites avec l'étampe ont été validées la semaine dernière (21.07.26).

Sur le plan sportif :

Retrouver la mobilité, reconstruire ma musculature pour digérer les énormes dénivelés et gros volumes d'entraînement nécessaire. Tout en m'autonomisant pour espérer franchir la ligne d'arrivée de l'aventure tessinoise ([Ticino wildland 500](#)) en moins de 10 jours, sans l'assistance de Biche.

Après les 3 mois de convalescence imposée par mon chirurgien. De la physiothérapie intensive chez [on-move](#), j'ai pu commencer à reconstruire ma musculature (avec l'âge c'est de plus en plus difficile). Au niveau de l'endurance, j'ai longtemps buté sur la barrière des 3h avec des douleurs qui m'obligeais un repos forcé. Si je ne la respectais pas !

A force de persévérance, courant mai, ma hanche finit par accepter des entraînements de plus en plus long. Et en juin, j'ai réalisé la charge et le volume d'entraînement minimum nécessaire (jusqu'à 12h/jour avec une moyenne supérieure à 3h/jour) pour être au départ de Roveredo (GR), avec mes 73 concurrents et amis, le 8 août à 9h.

Compte tenu du repos nécessaire pour digérer tout cela (physique et mental), pas d'autre choix que faire des choix. Je m'excuse auprès de tous ceux qui m'ont souhaité un bon anniversaire, sans réponses, ni remerciement de ma part.

J'espère tout de même votre soutien psychologique, ces prochains jours... et vous promets des nouvelles aussi souvent que possible, compte tenu des zones hors réseau et de la gestion des batteries, sans compromettre ma sécurité, durant les 515km et 39'800m de dénivelé de mon [Ticino wildland 500](#).

Marc Baumgartner

Groupe WhatsApp : <https://chat.whatsapp.com/FBvHtZdEyGqFZMrLasYr34>