

# Record du monde d'endurance à l'Accordéon : 265 heures

J.Paty, M. Dejean Remiot, D. Berges, D. Cugy

Bordeaux, Cenon, Mérignac – France

E-mail : didier.cugy@neuf.fr

## Objectif:

Jean-Michel Guenichot est un accordéoniste français qui, à l'âge de 30 ans, en 1994, a réalisé le record du monde d'endurance à l'accordéon en jouant 251 heures en continu. Ce record a été homologué. Vingt ans plus tard, en 2014, il décide de battre son record.



## Méthode:

La préparation du record repose d'une part sur la mise en oeuvre de micro-sommeils contrôlés d'une durée inférieure à 3mn de façon à éviter le passage en sommeil lent profond; d'autre part sur une préparation physique. La technique de micro-sommeils qui avait été mise en oeuvre en 1994 a été retravaillée durant l'année précédent la tentative de record. Un suivi clinique a été effectué durant toute la durée de la performance.



La préparation physique est organisée selon deux axes : la compensation des effets liés au vieillissement et l'entraînement à la performance. Un bilan médical et somnologique a été réalisé 8 mois auparavant associant biologie, enregistrement de sommeil, imagerie ostéo-articulaire. La compensation des effets liés au vieillissement a reposé essentiellement sur une approche nutritionnelle (perte de poids, rééquilibrage nutritionnel et supplémentation micro nutritionnelle), de rééducation posturale et d'entraînement à l'effort. L'entraînement à la performance a été mis en place progressivement.

## Résultats :

Le record a été battu le 27 octobre 2015. Sur le plan nutritionnel un important travail consistant à équilibrer l'apport alimentaire et liquide pour permettre un bon équilibre énergétique et d'éviter un risque de somnolence a été effectué. Une supplémentation en sel, protéines et glucides a été nécessaire après le 6e jour de la performance. M. Guénichot a pu effectuer des micro-sommeil durant les périodes de pauses (5min), qui étaient autorisées toutes les 3 heures.

## Conclusion :

Jean Michel Guenichot a battu le record du monde d'endurance à l'accordéon en jouant pendant **265 heures (11 jours et 1 heure)** sans aucun problème somatique ou psychique. Il a dépassé son propre record (sous contrôle d'huissier). Ce résultat démontre l'intérêt des micro-sommeil pour prévenir les effets de la privation de sommeil. **Il s'agit d'une double performance** : d'une part du fait de l'amélioration du record; d'autre part du fait de la compensation des effets du vieillissement.

