



Newsletter n°1, Juillet 2022

Bonjour à tous,

Voici ma première newsletter pour vous tenir au courant de ma route pour Paris 2024. Régulièrement je vous enverrais de mes nouvelles sur mes résultats, mes entrainements, mes sollicitations et autres faits de mon activité de sportif.

Pour commencer, un rapide bilan de ma première partie de saison :

Elle a débuté début mai en Belgique par la coupe du monde à Ostende où j'ai remporté la médaille d'argent sur le contre la montre et la médaille de Bronze sur la course sur route. Ensuite je suis allé en Allemagne, à Elzach où j'ai décroché l'argent sur la course sur route et surtout ma première victoire avec le relais en Handbike !



Mon premier objectif était les championnats d'Europe en haute Autriche, Ludovic Narce, Florian Jouanny et moi-même sommes devenu les premiers Champion d'Europe du relais handbike!

Et en individuel, je suis vice-champion d'Europe du contre la montre et de la course sur route !

En juin j'ai eu le plaisir de conserver mes deux titres de champion de France aux championnats qui se sont déroulés en Bretagne à Plouay.

Avant d'effectuer une petite pause bien méritée, ma femme et moi avons réalisé le 18 juin un défi personnel, nous avons participé à la mythique Ardéchoise, la plus grande cyclo sportive d'Europe. J'ai bouclé le circuit la Volcanique, 177 KM et «3100 m de dénivelé positif sous un soleil de plomb !

Ce mois de juillet est consacré à la préparation à mon deuxième objectif qui sont les championnats du monde à Baie-Comeau au Canada, ils se déroulent du 11 au 14 août, la semaine précédente, on aura une coupe du monde à Québec pour bien se mettre en jambes et mutualiser le déplacement.

Mes entraînements se déroulent bien, pour maximiser mes chances je pars 4



jours à Tignes pour travailler en altitude, en hypoxie, j'entraîne mes muscles à fonctionner avec moins d'oxygène ce qui les rendra plus performant ainsi que mon système cardiovasculaire.

A mon retour, la fatigue est présente ce qui d'habitude est normale après des efforts intenses en hypoxie, mais cette fois c'est autre chose...

Après deux ans et demi à passer entre les gouttes, le COVID m'a eu, j'aurais préféré ne pas le prendre mais ce n'est pas le pire des moments pour l'avoir. 4 jours en repos total, une reprise en douceur sans intensités pour voir comment je réagi et tous les signaux sont au vert alors je recommence le travail spécifique !

Je suis agréablement surpris par ma condition, ce n'est pas pour l'instant la super forme mais mes sensations et mes données sont bonnes. De plus le point positif, c'est que je suis tranquille pour quelques temps pour le COVID, du stress en moins pour mes compétitions Canadiennes !

31 juillet au matin départ pour le continent nord-américain et à la conquête de l'Or !

Rendez-vous sur les réseaux sociaux et fin août pour une nouvelle newsletter et le résumé de mon aventure Canadienne, d'ici là passez un bon été !