



Newsletter n°2, Août 2022

Bonjour à tous,

Petit retour sur mon séjour au Canada où j'ai disputé la coupe du monde à Québec et les championnats du monde à Baie Comeau.

Je suis parti de chez moi le dimanche 31 juillet à 06h00 pour prendre l'avion à Lyon, direction Paris Charles de Gaulle où j'ai rejoint l'équipe de France. Nous décollons pour Montréal dans l'après-midi et 7 heures plus tard nous sommes arrivés mais une partie du matériel tarde à nous être restitué. Après plus de 3 heures d'attente, nous prenons la direction de Québec en voiture et arrivons à notre Hôtel à 3 heures du matin, heure locale soit 9 heures en France, un voyage de 27 heures !

Après une petite nuit, premier petit déjeuner en équipe et on se met au montage des vélos pour effectuer une petite sortie de déroulage l'après-midi. Le mardi et le mercredi, commence le rituel des compétitions, on débloque le corps et commence les premiers repérages du circuit qu'on découvre pour la première fois. Il correspond à ce que j'apprécie, soit un parcours roulant avec un peu de dénivelé, 8 km 700 avec 55 de dénivelé positif.



Jeudi 04 août à 13h47 je pars pour un contre de 2 tours, mes sensations sont plutôt bonnes, je boucle le premier tour en tête avec 30 s d'avance mais dans la fin de course je suis dans le dur. Je finis tout de même en tête avec 44 s d'avance. Je suis très heureux de cette **médaille d'or** et de pouvoir chanter de nouveau la marseillaise. Je n'ai toujours pas totalement récupéré du Covid et je fais donc l'impasse sur le relais du lendemain ce qui permet aussi à Joseph Fritsch d'avoir sa première sélection et de remporter la course permettant ainsi à l'équipe de France de finir **première au classement de la coupe du monde 2022**.



Samedi, après une journée de récupération, je m'élanche pour la course sur route, dès le deuxième tour on part à 4 et on creuse rapidement un joli écart. Tout le monde participe et je me sens bien, mais le handbike est un sport mécanique et à 2 tours et demi de la fin, avant que la bagarre commence, je prends un trou à 45km/h sur une partie de la route en très mauvais état et mon pneu avant éclate. Je laisse mes 3 compagnons d'échappée partir et je continue comme je peux pour rejoindre le poste d'assistance à 5kms, je parviens à finir 4ème et heureux de cette médaille en chocolat car elle m'assure le classement général de la coupe du monde 2022. Je ramène le **trophée** !



Dimanche 07 août, je récupère et je plis mes affaires pour partir le lendemain, 6h de route jusqu'à Baie Comeau où se disputera les championnats du monde.

Mardi et mercredi je remets le corps en route et effectue des tours du circuit urbain de 9km3 comportant 20 virages et une bosse à plus de 10% sur 500m. Je connais déjà ce circuit et il me réussit plutôt bien.

Jeudi 11, je dispute le contre la montre de 2 tours, je suis dans le coups au début puis je baisse un peu de régime tandis que mon adversaire principal réaccélère. Je décroche la **médaille d'argent** à 56s du vainqueur hollandais, Mitch Valize et avec 1' 19 d'avance sur le 3ème.



Le lendemain c'est la course que j'attends depuis des mois, le relais handbike ! Que j'effectue avec Florian Jouanny et Riadh Tarsim, première fois que nous sommes réunis depuis les jeux paralympiques et cette fois aucun incident, on gagne avec 56s d'avance sur les champions paralympiques Italien, aucune discussion possible, nous dominons chacun nos concurrents directs ! Nous sommes **champions du monde** et très, très heureux de chanter la marseillaise sur le podium !



Samedi, dernier jour de compétition pour moi, il s'agit de la course sur route longue de 66km100, 7 tours. Après 2 tours à allure modérée, le champion paralympique et du monde Hollandais en titre, Mitch Valize place la première accélération dans la bosse, je suis le seul à pouvoir le suivre, nous prenons une dizaine de secondes d'avance mais nous nous faisons rejoindre par un groupe de 4 dans la partie roulante. La bosse revient et Mitch remet ça, je tiens sa roue jusqu'à 50m du haut, je suis trop juste et le laisse partir, l'écart entre lui et moi va grandir au fils des kilomètres et celui avec mes poursuivants aussi. Je suis de nouveau **vice-champion du monde** derrière le même Hollandais mais je suis très satisfait ! Je n'étais pas dans les meilleures conditions possibles, le COVID contracté 3 semaines avant, a perturbé ma préparation et a peut être aussi laissé des traces dans mon organisme.



Mon bilan de cette campagne canadienne est très satisfaisant, je reviens avec un titre de champion du monde en relais, deux titres de vice-champion, deux classements de la coupe du monde et une victoire sur une manche de coupe du monde. Il est temps pour moi de prendre quelques jours de vacances à Québec en famille pour me ressourcer avant de rentrer et de finir ma saison.



Bonne fin d'été et à bientôt !