



Newsletter n°6, décembre 2022

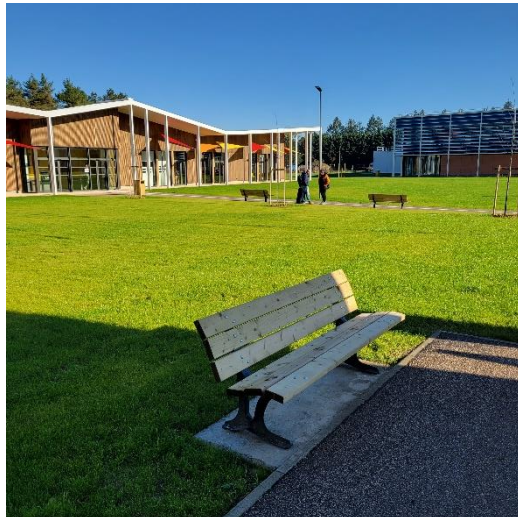
Bonjour à tous,

Cette fin d'année fût bien remplie, le mois de décembre n'a pas été épargné. Bon nombre de sollicitations, stage et reprise des entrainements à un rythme normal et bien sûr les fêtes de fin d'année.

Pour ce premier week-end de décembre, je continu mon rôle de parrain pour L'AFM Téléthon Loire Nord, je parcours donc au côté du coordinateur de l' AFM, Christian BAS plus d'une dizaine de villages ligériens à la rencontre de personnes des plus motivées à faire avancer la recherche, de différentes manières : organisations d'événements, créations et ventes d'objets ou nourriture. Un week-end très intense en déplacements mais fort intéressant et enrichissant sur le plan humain.



Le lundi qui suit, je prends la route pour le CREPS de Vichy où je vais effectuer un stage de 10 jours dans une chambre hypoxie, elle simule les effets de la haute altitude en diminuant la concentration d'oxygène dans l'air. Le principe de ce stage est simple, le maximum de temps à passer en chambre et tous mes entraînements par contre se passent à altitude normale. Pendant ce séjour je bénéficie d'un suivi



physiologique effectué

par les professionnels du CREPS. Ma saturation d'oxygène est enregistrée toutes les nuits, la variabilité de ma fréquence cardiaque, un prélèvement d'urine et ma composition corporelle sont analysés tous les matins. Ces tests permettent de voir si mon organisme s'adapte, il est possible de modifier l'altitude en conséquence. Je commence par une altitude de 2300m mais au bout du

3ème jours nous décidons de redescendre à 2100m, mon corps a un peu de mal à s'adapter et mes sorties handbike de 3 heures avec des températures négatives ne l'aide pas vraiment. Cela a l'effet escompté, mes données physiologiques s'améliorent et nous décidons de remonter à 2200m pour les trois derniers jours. Les bénéfices de ce stage seront minimes et interviendront plus tard, il faut compter 3 semaines de stage pour avoir une nette amélioration des performances. Le but est pour moi de tester les toutes nouvelles installations du CREPS, je suis leur premier pensionnaire en hypoxie, et de voir si cette solution peut être une bonne alternative à un stage en montagne qui est plus difficile à organiser.



Une fois rentré chez moi, rendez-vous pour les victoires du sport 2022 organisées par le département de la Loire et le Comité Départemental Olympique et Sportif. A ma grande surprise je remporte le trophée du meilleur sportif ligérien de 2022 ! Une grande fierté de ramener cette récompense à la maison ! Ce fut aussi l'occasion pour le département de présenter sa Team Elite Loire composé de 7 athlètes, 4 femmes et 3 hommes dont moi. Une belle cérémonie qui permet au département et au CDOS de montrer son soutien au sport ligérien, des aides financières sont remises à cette occasion à plus de 80 athlètes.



Pour cette fin d'année, j'ai eu un petit cadeau de la part de l'entreprise Brisebras, basée à St Germain Lespinasse qui m'a offert un sticker pour mon camping-car où sont mis en valeurs mes principaux partenaires qui m'accompagnent pour Paris 2024.

Je n'ai pas coupé pendant ces fêtes, simplement ralenti et surtout pris beaucoup de plaisir en famille gustativement !

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2023 !
MERCI POUR TOUT !