



## Newsletter n°7, janvier 2023

Bonjour à tous,

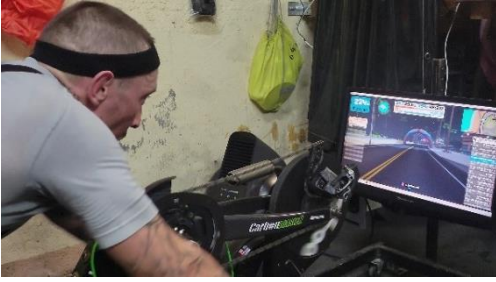
Une nouvelle année commence et mon début de saison se rapproche ! Pour ce mois de janvier, mes entraînements seront axés sur le foncier, je vais aussi répondre à quelques sollicitations.

Mardi 03 janvier, je suis au lycée Etienne LEGRAND en compagnie de Pascal DANIERE, athlète de haut niveau de para-aviron dans mon club, pour témoigner devant quatre classes de première année de CAP pour leur faire découvrir notre vie de sportif et de personne à mobilité réduite ainsi que les jeux paralympiques. Nous avons passé un bon moment d'échanges avec des questions diverses et variées.



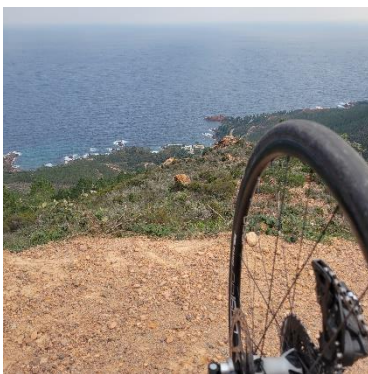
Ce début de mois est assez doux mais les températures descendent doucement et la météo se dégrade tandis que la durée de mes entraînements augmente. Les jours où je ne peux pas sortir, je me réfugie dans mon garage sur mon home trainer pour effectuer mes séances en virtuelle. Je me surprends à pouvoir tenir plus de 4 heures. De plus je participe aux deux dernières manches de la coupe de France FFC E-cycling en catégorie C, je cours contre des valides,





j'obtiens deux bons résultats le 04 janvier, 2<sup>ème</sup> sur le contre la montre et 4<sup>ème</sup> sur la course en ligne, la dernière se passe moins bien dû à une erreur technique mais mes valeurs sont très bonnes pour un mois de janvier.

Le mardi 17 janvier, j'ai le plaisir d'intervenir pour les traditionnels vœux de la Caisse d'Épargne Loire Drôme Ardèche. Je suis accompagné sur scène par Angèle HUG, jeune championne de canoë et kayak et qui comme moi est soutenue par CELDA. Nous échangeons avec le nouveau président du directoire, Bertrand MAGNIN sur nos disciplines et nos parcours sportifs passés et à venir. Bien sûr le sujet central reste nos qualifications pour les jeux de Paris 2024. Cette cérémonie s'est clôturée par un show d'adresse de haute volée avec un footballeur freestyle, une équipe de double dutch et un duo de vtt trial. Ensuite nous avons échangé avec plusieurs collaborateurs de la caisse autour d'un cocktail dinatoire, un moment de convivialité très agréable après deux années de restrictions.



Pour cette fin de mois et afin de m'entraîner convenablement, je pars une semaine en solitaire dans le sud de la France à Saint Raphaël. Le climat plus doux de la côte d'azur me permet de continuer mon travail de foncier. En 6 jours de handbike je parcours 520 kms avec plus de 6000m de dénivelé positif, plus de 20 heures de vélo dans de magnifiques paysages entre mer et montagne.

# A bientôt