



## Newsletter n°8, février 2023

Après une semaine dans le roannais à profiter de ma famille et de la douceur hivernale, je pars pour une semaine de stage avec l'équipe de France dans les Canaries sur l'île de Lanzarote. Ce fut l'occasion de retrouver quelques collègues et de pouvoir rouler en groupe dans de bonnes conditions, Après 4 jours d'entraînements en enchaînant des sorties longues et spécifiques, je participe à ma première course de l'année à Playa Blanca. Le



vendredi je finis 2<sup>ème</sup> du contre la montre mais le lendemain après être partis au km 0 et fais un peu plus d'1h en solitaire à plus de 38km/h de moyenne, je remporte la course ! Je signe de belles performances qui valident le travail hivernal. Les deux derniers jours sur l'île sont plus délicats, le vent à 50 km/h rend mes sorties difficiles, je suis soulagé de rentrer chez moi pour retrouver mes petites habitudes et mes routes.

Mon entraîneur Vincent Terrier profite de ce mois de février pour me faire passer des tests terrain qui vont définir ma PMA et ma FTP, deux termes désignant pour le premier la puissance que je tiens sur 5' et le deuxième celle sur 1h. Ces valeurs lui servent à me calibrer mes différents entraînements pour qu'ils soient le plus efficaces afin que je puisse progresser et être au top les jours J. Les résultats confirment les données constatées pendant mes courses, je suis en très bonne forme, en avance par rapport à l'année dernière ! J'en profite aussi pour tester mes handbikes dans différentes configurations.



Ces deux derniers jours du mois de février se déroulent à Paris où cette fois il s'agit de la fédération Française Handisport en collaboration avec L'INSEP qui me font passer des tests en utilisant différents outils de mesures. Ils servent à définir mon profil complet afin de repérer des axes de travail, des points où j'ai une marge de progression. Ils ont mesuré mes puissances sur les efforts courts, moyens et longs en mesurant ma consommation d'oxygène et celle de mes muscles, ainsi que mes lactates et bien d'autres paramètres. Deux jours enrichissants qui serviront à me faire progresser en vue de cette saison mais surtout pour les jeux paralympiques de 2024 !



**A bientôt !**