



Newsletter n°11, Mai 2023

Bonjour, le mois de mai est un mois de poursuite de compétitions pour moi et correspond à ma première partie de saison où je dois être en forme. Mes courses en Italie du mois d'avril ont laissé des traces, je récupère de ma chute de plus j'ai pris une bursite à un genou qui me gêne un peu malgré cela tous les autres indicateurs sont au vert ainsi que ma motivation.



La deuxième manche de coupe du monde se court en Belgique, à Ostende, j'ai l'habitude de faire de bons résultats ici. Je commence par le contre la montre, mes sensations sont très bonnes et je finis 2^{ème} à 34s de la gagne et avec 55s d'avance sur le 3^{ème}. Après un jour de récupération j'enchaîne sur la course sur route de 64kms. Dans le deuxième tour, le peloton s'éclate et on se retrouve à 4 devant, les 2 hollandais et 1 chinois, tout va bien pour moi, puis la pluie arrive et dans la partie pavée, j'ai des problèmes d'adhérence et évite la chute de peu. Dans un premier temps je pense être trop gonflé mais dans le tour suivant cela empire, tout à coup ça commence à taper à l'arrière, je comprends alors que j'ai une crevaison lente et je laisse partir les 3 autres, je rejoins tant bien que mal le poste d'assistance pour changer ma roue. Je repars à 10 s du groupe de poursuivants, les rejoins et prend les commandes. Devant, les 2 hollandais ont lâché le chinois, il est à 50 secondes, malgré mes efforts l'écart reste stable. A 2 kms de la fin je me relève pour récupérer avant le sprint pour la 4^{ème} place puis surprise ! On me dit que le chinois n'avance plus, il a un problème et je repars à l'offensive, je dépasse à 500m avec 4 coureurs dans ma roue. A 300m de la ligne je lance le sprint de devant en force et personne ne parvient à me dépasser et gagne une belle médaille de bronze !



Cette coupe du monde se termine sur le relais handbike que je cours avec mes collègues habituels, Riadh et Florian. Le circuit est pavé et très technique, quand je prends mon relais, nous sommes 3^{ème}, je fais l'effort d'emblée pour dépasser les 2 autres concurrents puis petit relâchement, je sors trop large dans un virage et m'encastre dans une barrière, je parviens à repartir sans trop de casse (mise à part index droit qui n'a pas aimé sa rencontre avec la barrière) mais en 3^{ème} position. Je refais un très gros effort pour redonner le relais en première position. Le dépassement sur ce circuit est difficile et malgré nos efforts nous ne parvenons pas à nous détacher et au dernier tour à 200m de l'arrivée je suis dans la roue de l'Espagnol pour la victoire. Nous lançons le sprint qui est très serré, je le remporte de très peu et à nous la médaille d'or !



Entre deux coupes du monde je participe à une course classée internationale à Bourg en Bresse. Malheureusement très peu de compétiteurs ont fait le déplacement et je me retrouve sans réelle opposition. Mes deux courses se résument à des contre la montre, le premier est de 50kms, je l'effectue en 1h18 et sous un gros orage ! Je finis rincé ! Le deuxième est plus court, 20km en 29'20 et surtout au sec. Cette compétition m'a permis de faire de beaux efforts en vue de la prochaine manche de coupe du monde et de monter sur la plus haute marche du podium, toujours bon pour la confiance.



Direction les Etats Unis pour la dernière manche de coupe du monde, à Huntsville en Alabama. Après 4 jours d'acclimatation et des soins réguliers sur mon genou qui n'a pas aimé le voyage, je débute par le contre la montre de 14km400 que je termine en 20'10 et à la deuxième place ! Un chrono qui n'offre à aucun moment du répit sur ces routes larges en fait plat et avec des virages rapides. Le lendemain, c'est la course sur route de 72kms, en plein après-midi, il fait 30°C avec peu d'ombre sur le circuit. Nous roulons sur un rythme tranquille pendant deux tours, puis les deux hollandais commencent les hostilités ! Ils attaquent chacun leurs tours et c'est à moi de combler les écarts. A mi course Mitch, un des 2 hollandais contre et je suis enfermé, personne ne réagit, le temps que la voie se dégage c'est trop tard il a pris une belle avance !



Je me tâte pour y aller mais tout le monde me surveille, en particulier l'autre hollandais. En connaissant les qualités de rouleur de celui qui est devant, je devrai tout donner pour rentrer sur lui et une fois fait, je me ferai sûrement contrer ! Je décide de rester dans le groupe et d'assurer le podium. De plus mon genou me fait souffrir, je pense même devoir abandonner mais je tiens bon, et le rythme n'est pas très élevé, aucune attaque. Nous nous présentons à 10 pour le sprint, je me fais battre de très peu et prend la troisième place, une nouvelle médaille de bronze ! C'est la fin de la manche pour moi car pas de relais cette fois ci, Florian étant absent.

Le lendemain je profite de mon temps libre pour refaire mes valises et aller encourager les autres français sur leur course.



Je rentre à nouveau en France après un mois et demi de déplacements sur les courses mondiales, il me reste les championnats de France mi-juin pour finir cette première partie de saison. En attendant quelques jours de repos et des soins pour guérir rapidement mon genou en vue de mes grosses échéances du mois d'août. Je vais en profiter pour passer du temps avec ma famille et répondre à quelques sollicitations.

A bientôt !