



Newsletter n°13, Juillet 2023

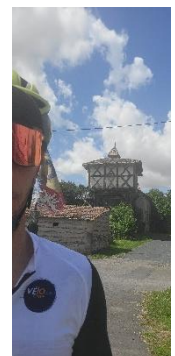
Bonjour, pour débiter ce mois et avant de me consacrer à 100% à ma préparation pour les championnats du monde, je réponds en ce premier juillet à une dernière sollicitation en étant le parrain du défi de « 100kms en ski roues » de David ACCARY. David est depuis plusieurs années mon kinésithérapeute qui soulage et soigne mes douleurs physiques et il s'est lancé ce défi pour récolter des dons contre la lutte pour le cancer. C'est à 7h45



que ma femme et moi-même le retrouvons sur la commune de Pradines à la fin de sa première boucle et l'accompagnons une quinzaine de kilomètres avant de le quitter pour effectuer mon entraînement sous une pluie battante. Nous revenons l'encourager pour ces dernières heures d'effort et l'applaudir à son arrivée pour ce beau et très long défi !



Le lundi 03 juillet, direction le CREPS de Vichy où je vais résider jusqu'au 20 juillet en chambre hypoxie afin de simuler les effets de l'altitude sur mon corps. Le but est d'augmenter mes capacités physiques en stressant mon corps pour qu'il s'adapte à un taux d'oxygène moins élevé en augmentant le nombre de globules rouges. J'effectue ce stage en compagnie de Riadh avec qui j'ai obtenu de nombreuses victoires en relais handbike dont la médaille d'argent aux jeux paralympique de Tokyo et le titre de champion du monde l'année dernière. Le principe est simple, il s'agit de s'entraîner le plus souvent dehors à basse altitude et passer le maximum de temps dans nos chambres, au minimum



14 heures par jours pour avoir des effets bénéfiques. Nous avons décidé d'effectuer ce stage au CREPS afin de bénéficier d'un suivi médical de qualité, nous sommes surveillés et l'altitude est fixée en fonction de notre adaptation et notre état de forme. Nous com-



mençons à 2000m puis au bout d'une semaine nous passons à 2200m qui sera notre altitude jusqu'à la fin. Nous avons chacun nos programmes et faisons quelques sorties communes en découvrant de nouvelles routes. Je profite aussi des installations du CREPS pour effectuer des entraînements spécifiques de répétitions de sprints en hypoxie simulées sur home-trainer, d'abord à 2000m puis à 2300m. Mon stage se passe très bien, je réagis bien et la météo me permet de bien rouler surtout que mon genou va beaucoup mieux grâce à quelques modifications apportées à mon handbike, suggérées par mon docteur du sport, Vincent CAVELIER. Il faudra attendre quelques jours après la fin du stage pour apercevoir les premiers effets qui, je l'espère, seront bénéfiques.



Je finis ce mois de juillet en continuant ma préparation chez moi, après quelques jours d'entraînement foncier, je recommence à travailler en haute intensité et je me sens plutôt bien voire même très bien ! Tous les voyants sont au vert avant de partir en famille le 03 août en direction de Glasgow pour les championnats du monde du 09 au 13 août où je disputerai la course sur route, le contre la montre et j'espère le team relais handbike. J'enchaînerai ensuite sur les championnats d'Europe à Rotterdam la semaine suivante du 17 au 20 août.



A bientôt !