



## Newsletter n°14, Août 2023

Enfin ! Mon objectif de l'année est en vue et tous les voyants sont au vert. Le jeudi 03 je prends la route en compagnie de ma famille pour 2 semaines et demie dans le nord de l'Europe. Après un long voyage en camping-car entre coupé d'une traversée en ferry, nous arrivons le samedi soir à Carlisle, à 1 h de Dumfries-Galloway où se disputera les supers championnats du monde. Je rejoins l'équipe de France le dimanche matin.

Le lundi 07, première épreuve pour moi mais elle n'est pas officielle. Elle permet de déterminer qui fera les relais, le staff de l'équipe de France a décidé de nous tester sur un parcours et les plus rapides feront la course. Dès mon arrivée sur le site je comprends que cela va être difficile pour moi face à mes deux collègues H4. La boucle choisie est totalement plate avec des virages rapides et il y a du vent ! Ma position à genoux me désavantage par rapport à leur position couché et je perds avec un gros écart sur ces deux kilomètres. Grosse déception pour moi, je pensais pouvoir me défendre sur un circuit qui serait ressemblant au circuit du relais mais le seul avantage de celui-là c'est qu'il était sécurisé.



Mercredi 09, c'est le jour du contre la montre, ma défaite de lundi est encore dans ma tête et un autre problème se résout seulement 3 heures avant mon départ. Je n'avais pas encore de combinaison de contre la montre, le fournisseur m'avait donné qu'une combi de route, pas très aéro et pas coupée comme je voulais. Le contre la montre fait 17kms, il y a 4 parties, une partie en ville un peu technique de 2kms puis 7kms vallonnés avec un vent de face avant une montée de 900m avec des passages à





10% et un retour rapide pour finir. Je finis 3ème à 4 secondes de la médaille d'argent, je suis très déçu et je sais que cela est dû à ma gestion du début de contre la montre qui n'était pas bonne. J'ai eu du mal à rentrer dedans, les soucis de début de semaine plus un maudit bout de scotch qui se colle sur mon pneu avant dès mon départ m'ont déconcentré ! Une médaille de Bronze c'est mieux que rien mais ce n'est pas ce que j'étais venu chercher !

Vendredi 11, la course en ligne pour finir ces championnats et je ne veux pas rentrer avec des regrets alors ma stratégie est de me faire plaisir et de durcir la course. De fait, dès le premier tour sur les quatre à faire, j'attaque dans la bosse à mi-parcours et je m'échappe seul, je prends une trentaine de seconde max. Au bout de 16 kms en solitaire, Tim un des deux hollandais rentre sur moi mais ne veut pas rouler et le peloton rentre sur nous. Ce n'est que



partie remise, 4 kms plus loin sur un faux plat je repars avec Tim dans ma roue, rebelote il ne roule pas mais après 1km Mitch son coéquipier rentre sur nous et nous voilà partis tous les trois. Malgré quelques tentatives l'entente est bonne jusqu'au dernier tour où Mitch pause une accélération, j'arrive à le suivre un moment mais les efforts de début de course commencent à se faire sentir, il part tandis que Tim rentre sur moi. Nous roulons tous les deux jusqu'aux 700 derniers mètres où je tente de sortir mais je suis trop juste, Tim me contre à 200m de l'arrivée et je prends une petite crampe qui m'empêche de sprinter. Une superbe course où je prends beaucoup de plaisir et même si la couleur reste le bronze, la saveur n'est pas la même.

Championnat du monde terminé direction Rotterdam pour les championnats d'Europe avec une petite pause à Londres pour visiter et récupérer 2, 3 jours. Cela me permet de digérer ma petite déception et de me relancer sur ce nouvel objectif.



Ce championnat d'Europe se déroule sur un circuit fermé de 5kms200 sur une base nautique autour d'un plan d'eau pour l'aviron. Le parcours est totalement plat avec 8 virages plus ou moins rapides. Le vendredi 18, je commence par le contre la montre de 2 tours, cette fois, la tête est au même niveau que le corps et je deviens vice-champion d'Europe entre les deux hollandais, à 15 petites secondes de la gagne et avec 29 secondes d'avance sur le 3ème. Très satisfait de me remettre à ma place et montrer que ma perf aux championnats du monde était une petite erreur.

Le dimanche 20, il s'agit de la course sur route de 63kms, cette fois ma stratégie est plus dans l'attente, je souhaite me tester au sprint et je gère. Mitch tente quelques attaques dans le final, mais je résiste et ne le laisse pas partir tandis que l'autre Hollandais reste à l'abris. On arrive à 5 pour le sprint, Le Portugais Luis tente de partir au kilomètre et je fais l'erreur de me mettre dans sa roue. Du coup je suis devant les hollandais et doit les surveiller. A 300m Mitch se met à ma hauteur et nous sommes trois de front avec le portugais. TIM est dans la roue de son collègue qui accélère à 150 m pour le lancer, je les vois tous les deux me passer et je ne peux aller plus vite. Je finis 3ème mais j'ai acquis une bonne expérience car c'est la première fois que je sprint avec eux sur le plat et si cela se reproduit j'éviterai de reproduire les mêmes erreurs.



Voilà ce périple dans le nord de l'Europe est terminé, je rentre chez moi pour prendre quelques jours de repos avant de repartir avec un nouveau cycle d'entraînement pour finir ma saison et tester de nouvelles choses en vue de la prochaine.

## A bientôt !

