



Newsletter n°15, Septembre 2023

Bonjour, ce mois de septembre est un mois sans compétition, j'ai tout même quelques objectifs pour me motiver à m'entraîner et à garder la forme jusqu'à fin octobre où je disputerai ma dernière course de la saison.

Premier objectif, la cyclo rando « La Rémi Cavagna » qui se déroule près de chez moi. Cette année je fais le parcours « La St Just » en compagnie de ma femme, Aurélie, 109km et 1700 m de D+ sous un beau soleil et une forte chaleur. Je l'a boucle en moins de 4h sans compter les pauses aux ravitos pour s'hydrater et remplir les bidons. Une belle journée sur les routes que je connais plutôt bien.



Deuxième objectif, prévu avec Aurélie depuis l'année dernière, la cyclo « La drômoise l'intégrale ». Direction Die pour 135km et 2200 m de D+ sur les routes du massif de Diois dans les Préalpes. Une journée où nous découvrons de magnifiques paysages avec une météo idéale et une organisation au top. Tout de même un peu déçu car nous ne pouvons gravir le dernier col en raison d'un accident qui monopolise tous les services de secours et contraint les organisateurs à rediriger les participants vers l'arrivée. Nous finissons avec 125km et 2000 de D+ et l'envie de revenir pour l'a faire entièrement et peut être découvrir les autres parcours.

Troisième objectif et qui me tenait à cœur, c'est d'accompagner des homologues Italiens sur leur relais qui part de Cortina d'Ampezzo en Italie et va jusqu'à Paris, d'un site olympique à un autre. En compagnie d'Aurélie nous partons de Bourg-en-



Bresse et rejoignons

le groupe d'Obiettivo03 à Nantua puis revenons à Bourg en Bresse avec un para triathlète Italien (Pierluigi Maggio). La mission de cette association est de promouvoir le sport paralympique en aidant les sportifs Italiens à atteindre le haut niveau. J'ai voulu participer car le fondateur est Alex Zanardi, ancien coureur de F1 qui a perdu ces

deux jambes dans un accident d'Indy Car et un de mes modèles sportifs dans mon sport dont il fût plusieurs fois champions du monde mais qui a subi un autre très grave accident en 2021 en handbike.

Un bon mois d'entraînements où j'ai accumulé les kilomètres sous une météo qui reste très clémente, ma condition physique est aussi très bonne pour participer à ma dernière course sur l'île de Majorque.

A bientôt !