

# ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le force du collectif au service  
de la performance individuelle”

**NEWSLETTER**

JUIN 2018



SPECIAL 70.3 BARCELONA

**Champion d'Europe  
Middle East Africa Ironman**

**DECOUVRIR:**

*Héloïse, Anais*

**MATOS : Zone3, Argon18**

**Café philo par JC :**

**Pourquoi aimer souffrir?**





**3** **Edito**  
par Xavier

**4** **Focus : 70.3 Barcelone**  
le Compte rendu du we par Héloïse, les photos, les résultats

**13** **Café Philo**  
"Pourquoi aimer souffrir?" par JC

**18** **Matos combinaison**  
Zone3 Vanquish par l o

**18** **Matos Vélo**  
Route ou Chrono par Antoine

**23** **Découvrir**  
Interview d'Héloïse et portrait chinois d'Anaïs

**25** **Matos E119 Tri+**  
Configuration pour Barcelone par Xavier

**27** **La séance du coach**  
2h30 pour un gros enchaînement par Pierre

**30** **GUTAI 2.0**  
Les impressions de Mathieu sur l'appli Gutai

**32** **Shooting lake rosti**  
avec Laurie

**33** **Courses et Résultats**  
le calendrier, les dernières courses

**34** **Presse et réseaux**  
Derniers posts et revue de presse

# Newsletter Juin 2018

✉ Pour recevoir par email notre newsletter

S'inscrire

**P**our nous, le mois de Mai c'est le lancement de la saison, les premiers triathlons pour se mettre en jambe, réviser les transitions, prendre confiance sur sa condition, sur le matos. Bref, en Mai fait ce qu'il te plait.

Cette année, nous avons coché la date du 20 Mai, WE de trois jours, idéalement placé, pour tous se réunir sur la belle épreuve du 70.3 de Calella support du Championnat Ironman EMEA des clubs. Le résultat a dépassé nos espérances, l'ambiance dans le groupe fût géniale, et les podiums ont suivi. Cela concrétise tout le travail fait durant l'hiver. A découvrir à travers le récit d'Héloïse.



Juin et sa floppée de belles épreuves est déjà parti. Ca a commencé fort le 3 juin, pas de victoire, mais 2ieme place pour Anais à Obernais, 2ieme place pour Laurie sur le challenge Venise, 3ieme place pour Mathieu au L de Troyes, de même pour Pierre au L de Sireuil !

Dans cette édition, vous retrouverez également un super article de JC notre philosophe, les conseils du coach, des focus matos et pleins d'autres choses. Bonne lecture

Sportivement,

**Xavier PHILIPPE**

Team Manager

### Equipe de rédaction :

Coordination : Xavier Philippe  
 Relation partenaires : Delphine Bense, Stéphane Bernard  
 Contributeurs : Fabien Besançon, Edouard Tiret, Heloise Focquenoy, Laurie, Canac, Pierre Massonneau, JC Holzerny, Léo Roca, Mathieu Paolillo  
 Crédits photo : Thierry Sourbier; Marc Sopena, Triathlon\_in\_the\_world

### Couverture :

Awards ceremony 70.3 Barcelona 2018  
 Crédit photo : Marc Sopena

### web :

[www.teamargon18france.eu](http://www.teamargon18france.eu)

### Facebook :

@teamargon18france

### Instagram :

teamargon18france



## Une déferlante d'argonautes sur Barcelone

Quelle dure tâche que de résumer en quelques lignes le week-end barcelonais que nous avons vécu tous ensemble... ou presque. Seuls 3 argonautes (et pas des moindres) manquaient à l'appel : Guillaume, Damien et Alexis. Ce sera pour la prochaine fois sans faute !

Le regroupement tant attendu est enfin arrivé. A quelques jours de l'half chacun commence à se préparer et à migrer vers la capitale de la Catalogne. Le voyage est plus ou moins long et semé d'embûches. Trains annulés pour certains, 16h de voiture pour d'autres... La palme revient cependant à Vincent qui doit passer un examen le samedi matin et se retrouve le samedi midi aux urgences pour son petit bout de 22 mois ! Rien de bien méchant, toutes ces péripéties ne suffiront pas à atteindre les nerfs des argonautes. Les 17 inscrits répondront tous présents sur la ligne de départ.

Le camping Roca Grossa à quelques pas de la ligne d'arrivée a été élu camp de base pour la majorité de la team. La veille de la course une ultime distribution de matériel y est effectuée. Encore un Noël de plus, décidément cette année il y en a beaucoup. Polo, stickers pour le vélo, tréfonctions etc. Les nouveaux reçoivent leur combinaison Zone3 Vanquish.. de quoi bien améliorer leur chrono le lendemain !



*"Non Léo ceci n'est pas une pizza... mais ta nouvelle combi.. La pizza ce sera pour dimanche soir !"*

Nous sommes la majorité de la team à ne pas avoir eu le temps de reconnaître le parcours vélo. Entre les tests du nouveau matos, la dépose des vélos au parc etc, le timing sera trop serré. Qu'à cela ne tienne, on compte sur les "anciens" qui nous transmettent de précieuses recommandations.

On opte donc pour un petit détour à la plage pour tester les combinaisons. Quelques mouvements, des départs groupés pour rigoler, le soleil, Marc, notre photographe attiré, tout y est pour passer un chouette moment de détente tous ensemble !



*La team durant le test combi, le bonheur !*

Bon il faudrait peut-être quand même tester les vélos qui n'ont pas forcément été épargnés pendant le transport ....?

Et c'est parti pour une petite heure (ou plus selon les rituels de chacun) pour faire tourner les jambes. RAS sur les vélos, notre mécano en chef, alias Xavier, a fait les derniers réglages sur les 2 ou 3 montures qui en avaient besoin.

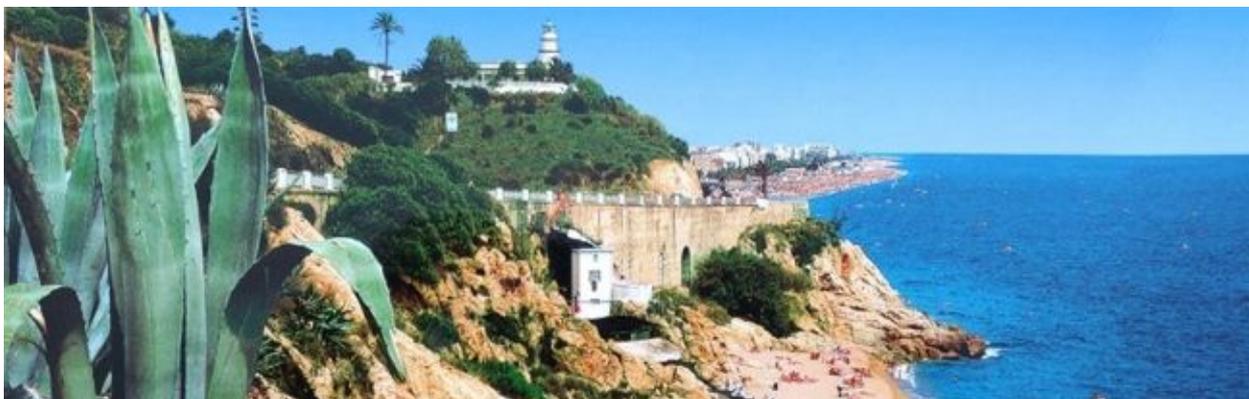
Les sacs de transition sont prêts. Il n'y a plus qu'à faire une sieste (ou à tourner en rond pour les plus stressés comme moi...) avant d'aller déposer les vélos.



Les athlètes et les supporters avant la course



Une vraie carte postale ;-)



Avant course

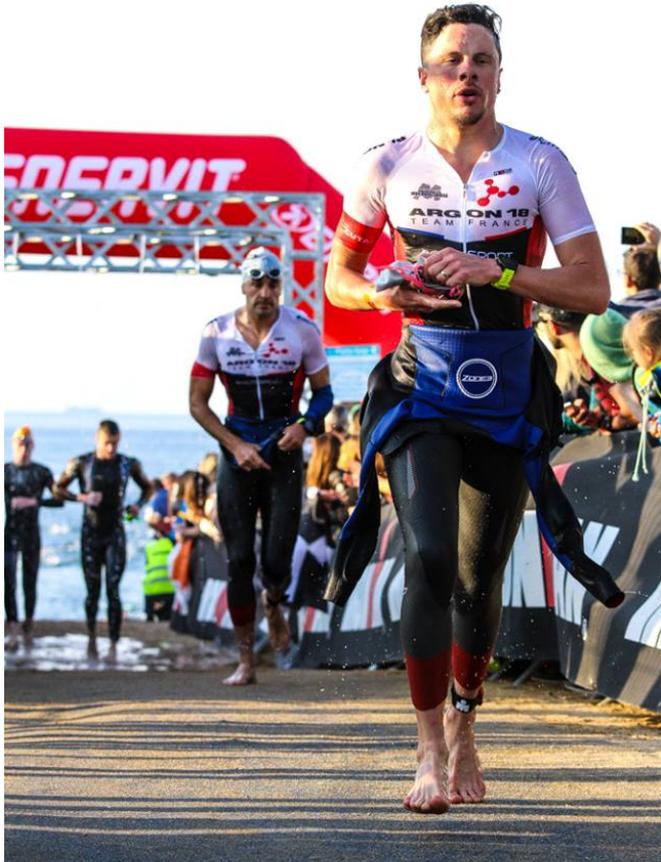




Une fois les vélos et sacs de transition déposés, nous nous joignons à une petite parade des "clubs" présents pour cette course et qui vont se battre pour un titre honorifique de champion EMEA (Europe, Moyen Orient, Afrique). Vincent nous rejoint à ce moment là, il a pu déposer son vélo et retirer in extremis son dossard. Retour ensuite au camping, repas et au lit car le lendemain, le départ de la course est à 7h.

Dimanche, vers 4h30 du matin, le camping commence progressivement à s'éclairer. Les argonautes sont sur le pied de guerre, plus motivés que jamais. Certaines familles ont fait le déplacement et les plus valeureux d'entre eux ont gentiment endossé la casquette de chauffeur pour nous emmener (l'histoire ne dira pas combien d'argonautes peuvent être tassés dans une voiture..).

*Fabien suivi par le coach : Pierre*



## 5...4...3...2...1

C'est parti ! Le départ des pros est lancé chacun est dans sa course plus rien ne pourra nous arrêter. On se répartit selon le temps estimé de natation. Certains prennent le départ en même temps... et feront même plus de la moitié du parcours de natation ensemble (comme Léo et Edward, c'est ça la force du team!). La mer est assez calme et le ciel nous présage une magnifique journée. Les combinaisons glissent (quasi) toutes seules.

Notre nageur préféré, JC pour ne pas le nommer, sort le premier de l'eau... en 25min10 (top 20!). Sur ses talons Pierre, Fabien et Mathieu qui se retrouveront sous la tente de T1. Pierre en profite pour faire une belle glissade sur le plancher mouillé, sous le regard médical de Fabien. Petit check rapide (c'est beau cette solidarité!), tout va bien. Ils sont prêts à enfourcher les Argon E119 tri+, tout comme le reste des argonautes qui profitent un peu plus de cette natation matinale. Chacun son rythme ! Mais prudence... la partie ne fait que commencer.



*JC premier de l'eau en 25min*



*Leo Roca au départ*

C'est parti pour 90km de vélo, 1200 de D+... Les premiers comparses rouleront ensemble (en respectant les règles du drafting bien entendu) sur les 40 premiers kilomètres avant de se séparer, certains étant plus des grimpeurs d'autres des flèches en descente. Vincent, Frédéric, Stéphane et Anaïs ne sont pas non plus bien loin et se retrouvent sur une partie du parcours. Le vélo se passera sans encombres pour l'équipe... ou presque. Une petite chute pour Léo qui ne l'empêchera pas de faire le 4e temps de sa catégorie),



*Stéphane Bernard*

Laurie quant à elle perdra quelques précieuses petites minutes suite à un problème de cintre mal vissé et Héloïse perdra son bidon d'outils sur le parcours (décidément les filles et la méca..). A noter, Xavier bouclera le parcours velo en 2h32, meilleur temps amateur (soit 35.4km/h)..!!



*Xavier Philippe sur le retour*

Une fois les montures déposées au parc à vélo, ne reste plus qu'à compter sur nos jambes pour franchir la ligne d'arrivée. Plus qu'un semi à parcourir en 2 boucles.



*Edouard poursuivi par le prof de philo*

© 2018 Triathlon / @Erosdworld



Fabien Besançon



Jonathan Drutel encouragé par les kids



Philippe Robert sur son Gallium



⇒ Retrouvez sur [Trimax Magazine #175](#) un super reportage sur Jo



Quelle joie de se croiser sur le parcours, de faire un bout de chemin ensemble, voire même pour Edward et Antoine de finir ensemble ! Edward, d'ailleurs, arrivé à T2 en même temps que JC aura essayé de "poser une attaque pour fuir car je n'aime pas les profs de philo" mais peine perdue la sagesse aura gain de cause de la fougue du "jeunot", il sera rattrapé par la suite. Le long de la plage barcelonaise, l'émulation est à son comble. On s'encourage entres nous, les familles sont là ainsi que notre photographe en chef pour nous mitrailler (merci Marc !). La joie est encore plus forte quand on se rend compte que certains ont bientôt fini le semi alors qu'il est à peine midi...



Edouard et Antoine à l'arrivée

Cela laisse augurer une belle remise des prix et ce sera le cas... Mais avant celle-ci, la team se retrouve le long du parcours et sur la ligne d'arrivée pour encourager notre dernier argonaute... et sûrement le plus fou d'entre nous : Jo ! La joie est immense.. il va le faire, il va franchir cette ligne en brandissant avec son amie le drapeau de la lutte contre la mucoviscidose, le combat de sa vie... pour sa vie. Un exemple pour nous tous ! BRAVO Jo !

Mathieu et Anaïs remportent le global scratch amateur. Il y aura des podiums dans toutes les catégories, 9 au total en individuel ! Héloïse empochera un slot pour rejoindre les argonautes déjà qualifiés sur le Championnat du monde de 70.3 en septembre prochain... direction l'Afrique du Sud avec Xavier & Delphine, Fabien et Antoine.

Une flopée de podiums qui nous aura donc permis de passer une sacrée remise des prix, debout presque du début à la fin, tellement nous étions excités de voir monter les copains les uns après les autres sur les podiums... L'apogée ? La team Argon remporte un titre collectif de champion EMEA qui récompense l'investissement de chacun dans cette équipe.

Notre slogan, "La force du collectif au service de la performance individuelle" prend alors tout son sens, et pourrait résumer ce week end de folie.

Allez cerise sur le gâteau...? Mathieu est élu meilleur triathlète du WE par les lecteurs de Triathlete Magazine !



Finish line pour Jonathan et Mathilde  
#vaincrelamucoviscidose

# RESULTATS

Mathieu, **1er amateur**, 16ème scratch, signe une course parfaite en 4h28. S'en suit rapidement en moins de 10', 8 autres athlètes du team !

Léo (22e / 3ème M25), Pierre (27e / 2ème M30), Jean-Christophe (30e / 3ème M40), Edouard (35ème / 6ème M25), Antoine (36ème / 1er M25), Xavier (41eme / 5ème M40), Fabien (50eme / 6ieme M30)

Stéphane, Philippe (153ieme / 3ieme M50, Frédéric (181 / 11ieme M45), Jonathan (2130 en 8h01)

Chez les filles Anais, **1ère amateur**, 9ème Féminine (pro incluses), signe un excellent chrono de 4h54 ! Héloïse (16ème F / 3ème W25), Lionèle (19ème F / 1er W45), Laurie (10ème W25 après quelques problèmes mécaniques)



## La genèse du projet

Le projet #raodToBarcelona avait commencé à Aix en 2017. A cette époque, nous avions déjà fait fort, avec 5 podiums individuels et une 2<sup>de</sup> Place TriClubChallenge qui nous donnait le droit de participer à la finale l'année suivante.

Nous étions déçus, frustrés, car nous nous étions fait voler la première place, simplement parce que tous les athlètes de l'équipe n'étaient pas correctement enregistrés.

L'idée de se mobiliser pour aller chercher une titre Européen à Barcelone, et de faire un regroupement sur une course à l'étranger, nous a donc tout de suite motivés, il y avait du défi !

Le mot d'ordre était donné : 2018, Barcelona 2018, Argon 18, 18 athlètes, le titre par équipe !

*Vous avez été plusieurs à nous demander en quoi consistait ce classement des clubs EMEA?*

Chez Ironman, les athlètes déclarent un club lors de l'inscription. Ça peut être un regroupement de copains, ou un club fédéral (au sens FFTRI). Parfois il s'agit de clubs Corpo (une entreprise), ou encore de Teams amateurs comme nous. Les pros, eux, n'ont pas de classement par équipe. 92 clubs qualifiés (parmi 1500) représentant 21 nations étaient présents.

Chaque premier athlète de la catégorie marque 3500 points, et ensuite les autres marquent 3500 points moins 18 fois le nombre de minutes qui le séparent du premier de leur catégorie. Et seuls les 5 premiers du club marquent des points. (Plus d'info sur [ironman.com](http://ironman.com))

Et donc, cette année, avec 9 podiums individuels dont 4 victoires, on a remporté le titre EMEA (Europe, Middle East, Africa).



## The Story behind the picture

11h33 Mathieu a terminé le premier, dans les 10 minutes qui suivent 7 autres athlètes du team le rejoignent, sacré tir groupé!

Nous sommes tous sous la tente de ravito avec plus de 1000 chaises vides, Coca, Sandwichs et fruits à Gogo. On consulte le smartphone, déjà 5 podiums confirmés ! Arrivent Stéphane et Vincent, bien entamés.

Le photographe de **Triathlon\_in\_the\_world** nous propose une photo de groupe, on intercepte Anais et Fred à peine arrivés et on cherche de partout JC qui est allé rejoindre son épouse.

Tant pis, nous ne serons que 11, on sait que ce sera compliqué d'avoir tout le monde, le gars ne peut pas attendre.

12h10, on est 11 réunis, médaille de finisher autour du cou, content de se retrouver.

Clic-clac dans la boîte. Quelle course, quelle densité.

Tout le monde a la banane, on serait presque prêt pour remettre ça.

Le reste de la troupe ne tardera pas, apportant 3 autres podiums. On retrouve les familles, on cherche un bar pour boire une bière et on revient sur le parcours pour encourager Jonathan jusqu'à la finish line.



Federmut, Espana (technical Socks)

Instagram : [triathlon\\_in\\_the\\_world](https://www.instagram.com/triathlon_in_the_world)

# POURQUOI AIMER SOUFFRIR?

**JC**, Jean-Christophe Holzerny, est un athlète atypique que vous avez pu découvrir dans [l'article de Jogging International](#) récemment.

*Excellent Nageur, 43min une année à Nice ! il est imposant, massif, des mollets qui font les cuisses d'un mec normal, des palmes (47) à la place des pieds, et une sérénité et une détermination à toute épreuve. On a pu le voir à l'oeuvre à Barcelone, pour aller chercher le podium, et on le retrouvera à Nice prochainement.*

*Dans la vie, Il est prof de philo agrégé. Ca en jette, hein? Alors, parfois il nous pousse à réfléchir un peu, à mettre du sens pour aller toujours plus loin.*

*Ce mois-ci, il nous a préparé un petit texte introspectif. Accrochez-vous et bonne lecture !*



Guillaume, Troyes 2017 - en mode "meme pas mal"

Dimanche 20 mai, Calella, station balnéaire vouée au repos, lieu idéal pour oublier toute forme de contrainte et de souffrance. Pourtant, à 5h du matin, presque 3000 d'entre nous se lèvent dans la nuit, s'apprêtent à plonger dans une eau à 15°, à parcourir 1,9km à la nage, 90km à vélo et 21km à pied. Tout ceci délibérément et même avec une certaine excitation (passées bien sûr les 5 minutes douloureuses pendant lesquelles, le corps et l'esprit encore endormis, chacun fait le constat de l'absurdité de la violence qu'il s'impose à lui-même et plus encore à celui ou celle qui partage sa chambre d'hôtel).

Il n'existe pourtant qu'une seule certitude concernant cette journée ensoleillée : « je vais souffrir ». Certes on a vite fait de trouver les mille et unes raisons qui nous permettent de donner un sens à cette souffrance ; on peut invoquer le dépassement de soi, le défi, la fierté, l'ambition, la gloire, le voyage, l'aventure; on peut revendiquer la lutte contre l'ennui, la banalité de l'existence, la vieillesse, etc. Mais rien ne peut occulter la souffrance nécessaire par laquelle il faudra passer.

### **Une seule certitude : "je vais souffrir"**

Et si c'était elle que nous cherchions ? Non pas comme un moyen mais comme une fin ? La souffrance aurait-elle un sens au-delà des buts qui en feraient une étape obligée ? L'épreuve serait-elle aussi riche et belle si elle ne faisait pas mal, si elle ne se vivait pas dans la douleur ? Pourquoi ces larmes en franchissant la ligne d'arrivée sinon parce que nous avons tant souffert ? Et comment comprendre qu'il s'agisse d'abord de larmes de joie ?



*Guillaume, Troyes 2017 - en mode "meme pas mal"*



Il y a, en apparence et physiologiquement parlant, une contradiction dans cet aveu, qui semble contre-nature : la vie, c'est l'effort par lequel un être fuit la douleur et recherche le plaisir. Faut-il que nous soyons des êtres dénaturés, pervers, pour ne plus écouter la voix de la nature ? Ou bien n'a-t-on jamais véritablement compris ce qu'était le plaisir ?

***“la douleur, comme la santé, ne sont rien en dehors de l'interprétation que nous en faisons”***

Nietzsche a passé l'essentiel de sa vie dans un corps souffrant, douloureux, contraint de vivre reclus, isolé, dans de rares lieux où ses maux pouvaient être supportés et permettre un peu de répit (maux de tête, d'estomac entre autres souffrances horribles, jusqu'à la paralysie ; à peu près sûrement les séquelles d'une syphilis mal soignée). On ne s'étonnera pas qu'il ait consacré sa réflexion au corps et à ce qu'il appelle la « grande santé ». Mais curieusement, sa conception de la santé ne rejoint pas celle qu'on attendrait, que la plupart d'entre nous approuverait, et que Leriche définissait, en 1936, comme « la vie dans le silence des organes ». Il ne dit pas que la douleur nous diminue, ni qu'elle est le contraire du plaisir. Selon lui, la douleur est condamnée parce qu'elle est interprétée comme nuisible; or, en réalité, la douleur n'est pas un mal en soi. L'enfant qui tombe lit la douleur qu'il (ne) ressent (pas) dans le visage effrayé de ses parents ; qu'ils sourient et l'enfant reprendra sa course en riant. Il faut donc comprendre que la douleur, comme la santé, ne sont rien en dehors de l'interprétation que nous en faisons.

On doit distinguer trois sortes de douleur :

- La douleur comme incapacité à dominer des forces externes ou internes : c'est la faiblesse du corps qui se révèle comme vulnérable (affections, maladies, blessure du sportif).
- La douleur qui permet d'oublier cette faiblesse : l'effort régulier, le fameux « sport-santé », dont le rôle est de prévenir la faiblesse, de lutter contre elle.
- Enfin la douleur comme capacité de se faire violence à soi-même, qui permet la transformation de soi par soi, douleur qui est recherchée pour elle-même.



JC - Barcelona 2018



La douleur, dans ce dernier cas, n'est pas une malédiction mais un stimulant, le signe d'une lutte pour la vie. Pour beaucoup, être en bonne santé, c'est oublier qu'ils ont un corps, c'est valoriser l'équilibre, la satiété, la stabilité, bref l'immobilisme et donc en quelque sorte le contraire de la vie qui est mouvement, instabilité, désir, résistance et aptitude à se surmonter soi-même.

### ***“l'absence de douleur, c'est la mort”***

En un certain sens, l'absence de douleur, c'est la mort. L'athlète, quel que soit son niveau, et pourvu qu'il aille au bout de ses forces, sait mieux que quiconque que vivre, ce n'est pas se conserver, mais augmenter son potentiel, créer, inventer, et donc faire de l'adversité un moyen d'éprouver sa propre puissance. Il ne faut pas confondre l'hygiène et la santé, la simple survie ou conservation de soi et le dépassement, la transformation de soi. La « grande santé » ne consiste pas à gérer son corps comme un capital toujours à l'équilibre entre dépenses et recettes. Le corps n'est pas une machine qui obéirait à des normes et mesures, parce que la nature ne crée pas de normes ni des machines identiques mais de la différence, de la diversité et des individus uniques.



Nous aimons souffrir et nous sommes des récidivistes parce que chaque souffrance est une nouvelle expérience. Contrairement à l'opinion commune, il n'y a rien de répétitif dans l'entraînement ou dans la compétition parce que la situation change à chaque fois. «On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve» comme dirait Héraclite. Et la douleur ressentie n'est pas une nuisance parce que c'est elle qui nous porte vers de émotions intenses qu'on ne peut intellectualiser. Si l'on en croit Canguilhem, il y a 1001 façons de vivre et la vie est avant tout improvisation et créativité. La santé véritable, c'est la possibilité de « surmonter des crises et de tolérer des infractions à la norme habituelle », c'est « pouvoir tomber malade et s'en relever ». Il faut se méfier d'un corps silencieux, insensible, ou pire encore de l'idée d'un corps normal, soumis à des lois intangibles. La démesure des performances sportives est justement une revendication de la singularité du corps et de son refus d'être asservi à un modèle.

### ***« Anything is possible », une phrase banale qui devrait être le moteur de notre existence.***

Chez Ironman, le slogan c'est « Anything is possible », la phrase est banale et on en oublie vite le sens tant elle est réduite à sa dimension marketing, mais à bien y réfléchir elle devrait être le moteur de notre existence. Elle est en tout cas ce qui crée, au matin d'une course comme celles que nous pratiquons, une angoisse profonde et ambivalente : l'ignorance totale de ce qui nous attend à condition d'accepter d'aller au bout de la souffrance que l'épreuve requiert, mais aussi la jouissance de découvrir cet inconnu.

Julie MOSS - Hawaii 1982



Si le sport paraît dangereux pour la santé, c'est parce qu'on conçoit celle-ci comme rejet de la douleur. Mais on ne peut se sentir vivant sans se mesurer sans cesse à un nouvel obstacle, à une nouvelle entrave. Les images de Julie Moss à Hawaï en 1982, terminant l'épreuve en rampant, totalement déshydratée, ont fait le tour du monde. Son obstination à franchir la ligne d'arrivée a largement contribué à la renommée de cette course, à sa dimension mythique, et à son succès.



Pierre, Luxembourg 2017 - arrivée

N'était-ce que du voyeurisme, un goût malsain pour la souffrance d'autrui ? Ou la preuve concrète que la véritable compétition n'est pas celle qui nous oppose aux autres, mais celle qu'on remporte sur soi-même, avec les autres et même grâce à eux ? Comment faire l'expérience concrète de mes capacités si ce n'est dans la résistance des éléments ? **Si la vie est l'ensemble des forces qui luttent contre la mort, la douleur est la preuve concrète que je suis toujours en vie.**

On se trompe donc autant sur le plaisir que sur la douleur. Le plaisir est dans l'excès et non dans l'équilibre, et la douleur est le signe de cet excès par lequel on se grandit soi-même. La douleur n'est pas la maladie. Elle n'est pas un dysfonctionnement du corps mais un état normal du corps confronté à un environnement nouveau qu'on cherche à découvrir (que ce soit le monde ou les autres : le repli sur soi est un aveu de faiblesse et une peur de la douleur ou de la peine d'être incompris). Il faut passer d'un rapport passif à la douleur à un rapport actif susceptible de développer la force plastique du corps. Il ne s'agit pas de souffrir pour souffrir mais pour apprendre à se découvrir. De la même manière on peut être malade ou l'avoir été et rechercher ardemment la douleur.

***“la douleur est le privilège de ceux qui aiment la vie”***

Combattre la maladie ce n'est pas fuir la douleur mais la rechercher comme la preuve que le combat n'est jamais perdu (n'est-ce pas Jo ?). Vaincre la maladie et recouvrer la santé ce n'est pas en finir avec son corps, mais avoir le luxe de choisir une souffrance au lieu de la subir, et se réconcilier ainsi avec ce corps si longtemps meurtri. Ainsi, la douleur est le privilège de ceux qui aiment la vie.  
**JC Holzerny.**

## ZONE 3 VANQUISH : "L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER"

Samedi 19 Mai, à la veille de l'IRONMAN 70.3 BARCELONA, les derniers arrivés (dont moi!) réceptionnent leurs combinaisons Vanquish ZONE 3. Pour se familiariser un minimum avant la course, nous décidons de tous aller nager en mer dans une petite crique paradisiaque juste à côté de Calella.



Une foi enfilée, la Vanquish me va parfaitement. Le choix de taille intermédiaire permet de s'adapter aux différentes morphologies. Idéal pour les cuisseaux de cyclistes comme moi !

Maintenant, à l'eau ! J'ai été tout d'abord surpris par la grande flottabilité de cette combinaison. On se sent littéralement porté. Point très important pour moi, le serrage au niveau du cou. La Vanquish ZONE 3 ne me donne pas cette sensation d'oppression que j'ai pu ressentir avec d'autres combinaisons et ça c'est tellement agréable!

En nageant, la sensation de liberté de mouvement est très impressionnante. Le néoprène est très extensible sur toute la partie haute du corps (bras, épaules, buste). C'est la première fois que j'ai la sensation de nager ma nage comme si j'étais en piscine et en maillot de bain. Ce petit essayage m'aura donné pas mal de confiance pour le lendemain.



Pendant la course, supers sensations.

Je sentais que j'allais bien car j'avais cette impression de « vitesse » (à mon niveau ! 1'29/100m). Je posais ma nage naturellement et sans avoir de fatigue qui s'accumule dans les épaules grâce à la facilité mouvement qu'offre la cette combi. A la sortie de l'eau, je réalise mon meilleur temps sur cette distance à seulement 3 minutes des meilleurs nageurs du groupe. alors que je nageais pour la première fois en mer et la deuxième fois seulement avec cette combinaison.

Maintenant, cette combinaison m'est indispensable pour mes prochaines courses !







PAR ANTOINE SAISON

**A l'occasion du triathlon de Cannes, (109km 2500D+) Antoine Saison a opté pour le Gallium Pro, et il nous dit pourquoi. Découvrez son analyse comparative entre ces 2 best sellers Argon 18.**

### ARGON 18 E-119 TRI +

Avec le E-119 tri+, Argon 18 propose un vélo spécifique au triathlon qui ne correspond pas aux normes UCI.

Tubes de cadre massifs, direction dans le prolongement du cadre, carénages au niveau des freins, tout y est afin de rendre le vélo le plus aérodynamique possible.

Même si le E-119 tri+ est particulièrement léger par rapport aux autres vélos de sa catégorie, et qu'il supporte parfaitement les dénivellations, il reste un vélo conçu pour les efforts solitaires de longue durée durant lesquels la vitesse sera la plus lissée possible. Comme tous les vélos de contre la montre, il est difficile de supporter les changements de rythme au pilotage de celui-ci.

Il permet cependant d'adopter un certain confort grâce aux nombreuses possibilités de réglages qui sont offertes tant au niveau du poste de pilotage que de la selle.



### ARGON 18 GALLIUM PRO

Le gallium pro apparaît plutôt comme un vélo « passe-partout ». Léger, rigide et réactif sont les mots qui pourront au mieux le qualifier. Il est le préféré des grimpeurs de l'équipe Astana. Pour les triathlètes, il pourra être utilisé sur tous types de parcours équipé de prolongateur. S'il montre ses limites sur les longs bouts droits par rapport à un vélo de contre la montre, il est un véritable allié dès que la route s'élève. Pour ma part, il est également celui qui m'a accompagné durant toutes les sorties hivernales. Le gallium Pro est donc un vélo très polyvalent qui ravira particulièrement les adeptes de la montagne.



## POURQUOI LE GALLIUM PRO À CANNES ?

Le triathlon de Cannes est la course parfaite pour évaluer le travail réalisé l'hiver. Avec une moyenne de 16 m de dénivelé au km, la partie cycliste est exigeante. Du km 11 au km 97 on ne rencontre pas un mètre de plat qui permette de laisser exprimer les pleines capacités de l'E119 tri+. Grosso modo, l'E119 sera efficace sur les 10 premiers et 10 derniers km du circuit, ce qui représente moins de 20% du parcours.

Le Gallium quant à lui, comme expliqué au-dessus, est un vélo léger et réactif. Avec une paire de prolongateur il permettra de perdre un minimum de temps sur la partie plate et sera plus efficace et confortable lorsque la route s'élèvera. En sachant qu'il reste la partie pedestre après le vélo, le gallium moins massif et donc moins compliqué à emmener dans les bosses permettra à vitesse égale une économie d'énergie non négligeable. Plus maniable, il permettra également d'être beaucoup plus à l'aise en descente et donc là encore de gagner en efficacité.

Autre point : bien souvent on tarde un peu à sortir le vélo de contre la montre, on attend les beaux jours. Au vu de l'hiver que l'on a pu avoir, je ne l'ai utilisé que pour quelques sorties de 60km tout au plus tandis que le gallium compte 3000km au compteur et il est évident que je suis plus à l'aise dessus.

En conclusion, l'E119 tri+ était efficace sur 20km du parcours. Le reste du temps le gallium est beaucoup plus confortable, maniable et efficace et est capable de faire le taf sur les 10 premiers et 10 derniers kms. Couplé à une paire de Vision Metron 50mm il est l'allié parfait pour réaliser une performance sur ce genre de parcours.

## ET A NICE, ON FAIT QUOI?

Dans le Team, le débat fait rage !

Pour Xavier, pas trop de surprise, le col de l'Ecre ça passe sur les prolongateurs, il partira donc sur le E119 avec la lenticulaire.

Jonathan va opter pour le E119 également. Pas pour l'aérodynamisme, mais pour le confort. Plus il passe de temps dessus, plus il se sent bien.

Y'a finalement que Philippe, un vrai cycliste à l'ancienne (50 ans cette année le fifi) qui va conserver la monture qui lui a si bien réussi à Barcelone : Le Gallium avec des 50mm. *"Dans les bosses je monte mieux en danseuse et j'ai plus confiance en descente"*



## **Héloïse FOCQUENOY - Interview**

**Héloïse, tu étais à Barcelone avec tout le team, c'était comment ?**

C'était top !

Retrouver toute l'équipe, surtout que l'on est éparpillé un peu dans toute la France, c'était un chouette moment de cohésion. Il y avait une super ambiance, sur la course et dans le team.

Et puis la course s'est bien passée. Je ne m'attendais pas à ça. Mon but était avant tout de retrouver tout le team, et ce n'était surtout pas un objectif de performance. C'était un peu un test en préparation de mon Ironman en Norvège. Le parcours vélo n'était pas facile, c'était mon premier half en contre la montre et je sens que je commence à dompter la bête... magique !

**Oui, parce que tu fais 3ème de ton groupe d'âge et tu prends un slot pour les championnats du monde en Afrique du Sud.**

Exactement. C'était une grosse surprise, et il a fallu prendre la décision rapidement. Je rejoindrai donc les autres membres du team déjà qualifiés!



**Faire partie du Team Argon 18 France, qu'est-ce que ça t'a apporté sur cette course ? Et du manière générale, qu'est-ce que ça représente pour toi ?**

Retrouver l'esprit d'équipe et de partage d'un petit groupe. Je viens de la danse puis du handball où la cohésion est particulièrement forte. Je fais partie du club Lille triathlon qui est un gros club avec pleins de passionnés et une large panoplie d'entraînements, c'est l'idéal pour progresser. La team Argon est le petit plus qui me permet de me dépasser davantage grâce à cet esprit familial et au soutien que l'on a les uns envers les autres.

Et puis c'est un team qui est reconnu, avec un soutien matériel et moral important qui booste notre pratique au quotidien.. En commençant le triathlon il y a à peine 2 ans je n'aurais jamais imaginé en arriver là (et rouler sur un CLM) ... merci la team !

**La suite de la saison pour toi c'est quoi ?**

Cette année j'ai allégé un peu. J'en avais fait beaucoup l'année dernière. Je découvrais le triathlon, j'avais eu des opportunités de dernière minute... dont un dossard donné 3 semaines avant Nice. J'avais pris le départ avec un vélo que l'on m'avait prêté et en ayant fait l'Etape du tour une semaine avant.

Prochains objectif donc, faire mieux sur l'Iron de Norvège en juillet, en étant cette fois préparée. Bon, ce coup-ci j'aurais fait l'Ardéchoise une semaine avant avec mes collègues...

Et puis après, les championnats du monde en Afrique du Sud !

**Et bien merci Héloïse, et surtout bonne saison !  
Fabien Besançon**



# **Anais MARTIN - Si tu étais ...**

(source : Est Républicain 30 mai 2018)

## **UN SPORTIF**

Martin Fourcade, un grand sportif avec un palmarès d'exception.

## **UN SPORT**

Du coup le **biathlon**. L'aptitude à baisser son cardio et viser après un effort, ça m'impressionne.

## **TON MEILLEUR SOUVENIR**

Amatrice de randonnées, je dirais les 7 jours intenses sur la **superbe traversée des Alpes du Lac Léman à Thonon** avec le sac à dos et la toile de tente. Parfois, c'était 11 heures de marche par jour, le tout partagé avec mon mari, mon frère et mon père. J'ai beaucoup appris sur moi-même, les limites physiques puisque j'ai perdu entre 4 et 5 kg sur le périple ! Des moments intenses. C'est aussi ça le sport.

## **UNE CELEBRITE**

Omar Sy. Il te donne le sourire le gars !

## **UN PLAT**

Les **lasagnes** de ma mère, que je n'ai jamais réussi à reproduire.

## **UN LIEU**

Le **jardin**. J'aime y passer du temps. Pour bricoler, récolter, picorer et finir la journée sur la terrasse.

## **UNE DESTINATION**

La Nouvelle-Zélande.

## **UNE HANTISE**

Ne pas avoir le temps de faire la multitude de choses que j'ai prévu de faire. Certaines journées, je cours partout.

## **UN LIVRE**

Ce serait un **livre de recettes**. J'adore cuisiner.

## **UN CHANTEUR**

Tracy Chapman. Ce sont les premières chansons que j'ai jouées à la guitare... et chantonnées ! Je les ai répétées et jouées des dizaines et des dizaines de fois.

## **LE MOMENT PREFERE DE LA JOURNEE**

Le **soir vers 20h30**, après un bon entraînement lorsque je me pose.





**En Avril, nous vous avons présenté le vélo sorti des cartons. Cette fois-ci, c'est un focus sur la monture de Xavier (meilleur temps vélo amateur à Barcelone en 2h32)**

Comme **#EveryDetailsCount**, notre géo-trouve-tout n'a pas résisté à apporter sa touche personnelle et optimiser 2, 3 trucs.

**Hydratation** : pas de bidon sur le cadre, c'est pas bon pour l'aéro (4 à 5 Watts d'après les tests en soufflerie) - un bidon derrière la selle + le kit de réparation - un bidon version type aeroDrink réalisé avec un bidon HIGH5 et un tube HIGH5 zero+ pour le remplissage en roulant. Simple et efficace. Et la bento box pour quelques barres et cacher la jonction box du Di2

**Design** : Un petit lifting histoire d'être encore plus furtif : cache-freins repeints en noir et sticker sur la fourche aux couleurs du team !

**Pneumatique** : sur la lenticulaire (Vision Disc), boyau Michelin PRO4 et sur l'avant un pneu Michelin Prototype (une évolution de la gamme Power non encore commercialisé). Ces pneus permettent de très bons rendements de l'avis de tous nos grous rouleurs:





**Transmission SCYS :** Shimano Di2, chaîne SCYS avec un traitement de surface et chappe oversize SCYS avec roulements céramiques, on arrive sur les gains marginaux, mais le pédalage est vraiment fluide avec ce type de montage.

## SCYS

SIMPLE CYCLING SOLUTION



**Di2 :** Les changements de vitesse du Di2 ont été réglés finement : changements de pignons avec les boutons sur les freins et boutons Bas des shifters : Droite pour descendre, Gauche pour monter. Pour le changement de dérailleur, ce sont les 2 boutons Haut des shifters, Droit Gros plateau, Gauche Petit plateau. Le mode semi sync Shift a été activé : lorsqu'on passe le petit plateau, l'arrière chute d'un pignon. Lorsqu'on passe le gros plateau, l'arrière monte de 2 pignons. Une vraie boîte automatique.

## FSA

**Manivelles :** après pas mal d'années sur du 175mm, Xavier a choisi pour son PowerBox FSA du **172.5mm** pour suivre les conseils de l'étude posturale faite en 2017 avec Seb.

**Poste de pilotage :** Xavier arrive à obtenir une position très groupée en resserrant les appuis coude au maximum, les barres sont positionnées avec un angle de 15° et les shifters se touchent presque pour avoir les mains qui se chevauchent, le compteur est quant à lui au milieu des barres, juste sous les yeux.

**Kit de réparation :** La boîte fournie avec le E119 est sympa à l'entraînement, mais elle ajoute près de 400 g. La solution retenue par nos athlète est une chambre ou boyau entre les barres avec démonte pneus et percuteur, le tout maintenu par du scotch. Et en plus, cela permet d'améliorer l'aéro au niveau du poste de pilotage. Certains rajoutent aussi une chambre à air sous la selle.







PAR PIERRE MASSONEAU

**P**ierre Massonneau vous livre une séance de son cru “spécial athlète LD expérimentée mais qui n’a pas le temps”. Attention ça décoiffe!

Plutôt que vous décrire un enchaînement spécifique, que vous trouverez dans tous les magasins spécialisés, je vous propose dans cette newsletter, un **enchaînement pour triathlète LD, chef de famille, très occupé professionnellement que j’ai testé et fait tester à plusieurs athlètes manquant de temps, mais pas d’ambition.**

En effet, vous disposez de 2h30 et vous préparez un half ou même un ironman, voici un exemple d’enchaînement à allure spécifique, certes peu volumineux sur le papier mais au combien rentable !



### Pierre MASSONNEAU

Membre de Team depuis 2016, Entraîneur des Lions de Châtelleraut, Coach personnel, Pierre est titulaire d’un BF4, du BEESAN, et a un Master 1 ingénierie sportive et rééducation du handicap.

Le but de ce genre séance est de pouvoir aller retrouver les sensations à pied, au moment où la course se joue, de connaître à l’avance les éventuelles sensations musculaires, mentales qui pourraient intervenir le jour J et ainsi, pouvoir trouver les solutions face aux problèmes qui se dresseraient sur la route de votre GRAAL, à savoir, une course maîtrisée, donc aboutie et réussie.

Pour moi, un triathlon LD réussi est un triathlon un poil frustrant, car on se dit qu’on aurait pu donner plus, car on a maîtrisé son sujet, et qu’on finit souvent fort et, soyons fou, avec encore un peu de fraîcheur.

### INGRÉDIENTS

Pour cette recette, il vous faut les ingrédients suivants :

- un HT
- un mur
- votre tenue de CAP
- un couvre-chef de votre choix
- une serviette
- de quoi vous hydrater et vous sustenter
- une grosse motivation et beaucoup de fraîcheur



**2h30**



## PARTIE 1 : HT

On démarre évidemment sur le HT : Cette séance ne va durer que 45', et va servir d'échauffement général dans un premier temps puis de pré-fatigue musculaire. Durant cette partie, vous ne buvez que de l'eau pure. (**Pas d'apport glucidique**)

Après un échauffement de 15' progressif, l'athlète enchaîne 3 x 10min (10= 9' + 1' recup à 80 rpm)

Les 9' sont décomposées en 3 sections de 3' :

- 3' à **75 rpm allure ironman**. Si on vulgarise beaucoup, je vous conseille 140 puls. Si vous connaissez vos allures avec le capteur de puissance, c'est encore mieux.
- 3' à **65 rpm allure half ironman**. Idem, si on vulgarise beaucoup, on tournera aux alentours de 147/148 puls
- 3' à **95 rpm allure ironman** à nouveau. Le fait de re-cadencer après 6' en légère force est souvent difficile et permet, après un travail musculaire, de travailler la coordination nerveuse et musculaire, et ainsi permettre de gagner en fluidité (ce qui est rare chez les athlètes ironman).



## PARTIE 2 : Chaise

Une fois vos 45' de HT effectuées, vous vous séchez surtout bien la tête et le dos, vous vous changez rapidement, vous vous couvrez la tête dans un premier temps, et vous courez jusqu'à un mur plat :

Vous partez selon votre expérience sur :

**6\*(45" à 1'15 de chaise isométrique, r : 30")**

La récup, c'est sans bouger, sans masser, sans rien faire, vous laissez agir.... **Le but ici**, vous l'avez compris, est **de vous tétaniser un peu plus les quadris**, légèrement échauffés en vélo. C'est souvent ce qu'on peut ressentir en CAP sur un ironman, vers les 30e km à pied, quand **nous avons des poteaux à la place des jambes**. Bien évidemment, il est impossible de re-crée la fatigue musculaire du jour J, mais à ce stade, vous aurez quand même un peu mal aux jambes.





## PARTIE 3 : La CAP

1' de mise en route, toute douce, pour placer votre foulée et vous partez sans progressivité sur 15' en Z4. La Z4 est une allure légèrement plus lente que votre seuil. Si on vulgarise, on va dire que cette Z4 est l'allure que vous parvenez à tenir sur un triathlon M. 15' c'est long...Evidemment, le but de ces 15' est encore de **fatiguer vos membres inférieurs sans empêcher le bon déroulement et la suite de la séance.**

Dès que vous avez atteint ces 15', vous lapez votre montre et vous entrez dans le money time de l'ironman. Dans votre esprit, vous êtes au 25e km à pied, et **vous partez pour 1h15 allure ironman** (la encore, en vulgarisant beaucoup environ 140 pulsations ou encore 78% de votre vitesse critique si GUTAI vous l'a calculé par exemple). Et vous cherchez rapidement à atteindre votre rythme de croisière. Vous vous visualisez sur le parcours. Les sensations de vos jambes vous aideront, normalement en ce sens...Ici, vous avez désormais le droit de boire un peu de boisson isotonique, de prendre un gel (le même que celui du jour J, au bout de 30' et 1h à l'allure de croisière ironman). Et vous tenez, vous tenez et vous prenez des repères sur vos sensations musculaires, mentales. **Vous n'oubliez pas de terminer par 5' de footing très souple.**



**Remarque 1 :** Attention à ne pas reproduire trop souvent ce genre de séance. Il **ne faut pas griller toutes vos cartouches mentales** à l'entraînement, mais à deux mois, 5 semaines et 3 semaines, cet enchaînement est judicieux.

**Remarque 2 :** Si vous êtes très expérimentés, et que vous voulez pousser la logique encore plus loin, vous prévoyez de vous priver d'apport glucidique sur la journée complète de la veille. Vous attaquerez ainsi cette séance, avec un taux de glycogène légèrement affaibli, ce qui sera le cas le jour J au 25e km à pied...Mais il faut bien vous connaître.

**Remarque 3 :** N'oubliez pas que la douleur est le privilège de ceux qui aime la vie (hein JC) et qu'en fait, tout ça n'est **juste que de l'inconfort.**

**Bonne séance !!!!**



## Mathieu PAOLILLO suit le plan GUTAI 2.0 pour sa préparation sur l'IM de Frankfurt. Il nous livre ses impressions sur l'application

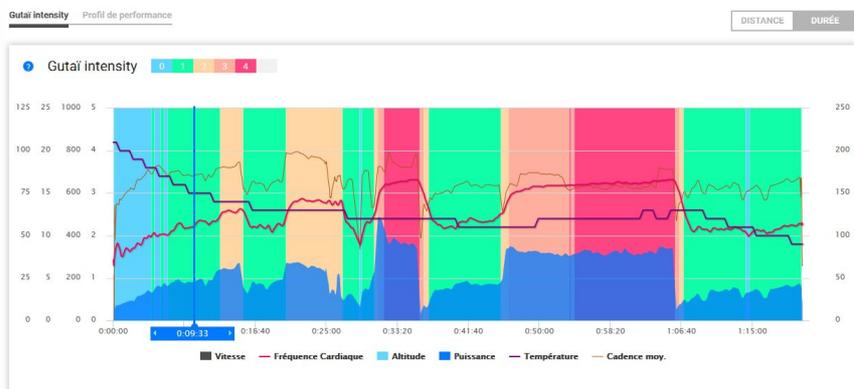
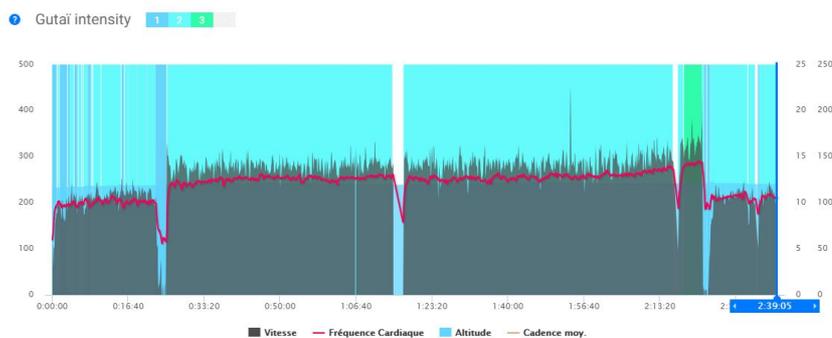
Voilà bientôt 6 semaines que je m'entraîne avec Gutaï 2.0, la moitié de ma prépa (plan sur 12 semaines) pour l'IM de Frankfurt et je commence à avoir un peu plus de recul sur l'utilisation de l'appli. Premier constat, je trouve ça peu adaptatif, pas de prise en compte de contraintes perso, compétitions de préparation ou période de stage (mais cela devrait bientôt changer d'après ce que nous dit Karoly.)

Avec mon expérience, j'arrive à réorganiser mes semaines en essayant de répartir les séances quand je ne peux pas suivre le plan à la lettre (ce qui est souvent le cas puisque je bosse les weekend où sont placés les gros blocs d'entraînement) et je trouve que cela devrait plus prendre en compte les contraintes perso. Imaginez un novice qui utilise ce plan pour son premier IM et qui n'a aucune d'expérience de l'entraînement, comment fait-il pour réorganiser sa semaine sans risquer de se cramer en essayant de tout faire sur des périodes plus courtes et d'engendrer de la sur fatigue (voire blessure)?



Mais comme, l'appli prend en compte le Wellness (état physique de l'athlète) et le ressenti des séances (RPE), elle peut aussi faire évoluer la programmation sur les prochaines semaines si de la fatigue s'accumule.

Ce qui est pas mal non plus, c'est qu'on ne se prend pas la tête sur les allures, une fois l'appli étalonnée avec les tests, GUTAI me donne les allures à suivre sans se poser de question. Parfois c'est très dur et long, parfois beaucoup plus facile. On ne s'ennuie pas, c'est varié.





Autrement, j'ai eu une petite période d'adaptation aux méthodes de travail de l'appli qui n'était pas du tout les miennes (cela doit bien me réussir vu la performance du week-end à Barcelone !!) (ndlr : Mathieu fait 16ème scratch et 1er amateur). Mais avant cette course, je dois avouer que j'étais souvent déboussolé, car je n'avais plus mes repères sur mes séances de référence à moi. GUTAI m'a obligé à sortir de ma zone de confort, et aborder les choses différemment. J'ai du faire confiance à l'appli et aujourd'hui, après le résultat de Barcelone, je suis plus serein pour la fin de la prépa, je sais que je peux faire confiance à Gutai 2.0 pour être au mieux le 8 juillet en Allemagne.

Un autre truc, ma première séance natation prévue était en Pull Boy du début à la fin. J'ai fait un blocage, impensable pour moi (conviction personnelle de nageur ;-)) donc je n'ai jamais suivi les séances natation prévues par Gutai, je reste sur mes séances classiques. Bon, ok, ce n'est pas là mon point faible et peut être aussi que je n'ai pas envie de me coller des séances 8x400m à 1'20/100m ça fait un peu peur !

## CONCLUSION

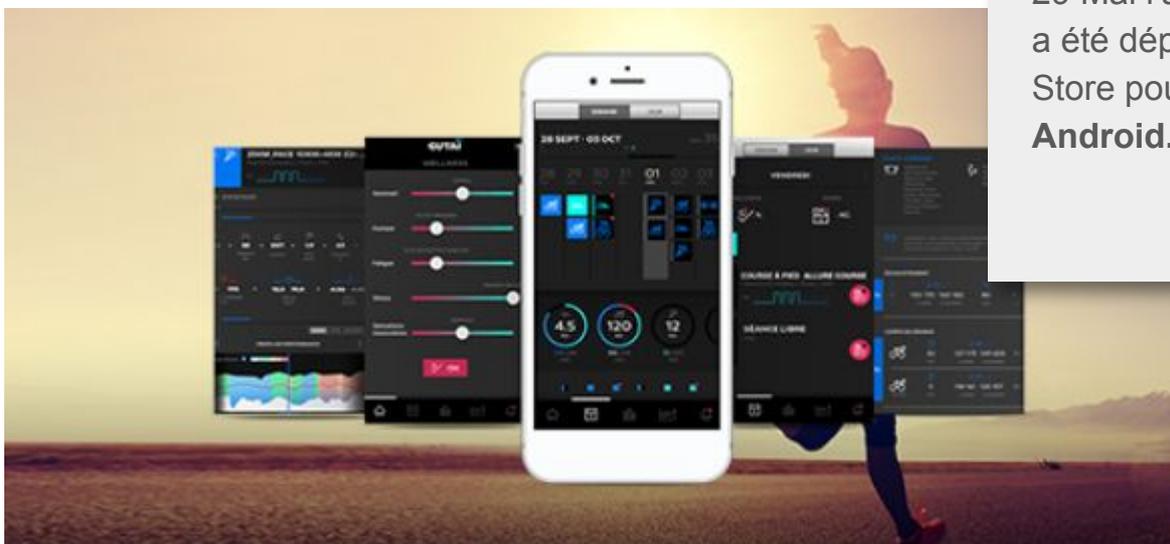
Dans l'ensemble, c'est plutôt positif et j'aime bien le fait de ne pas avoir de compte à rendre à une personne physique, je n'aime pas savoir quelqu'un me juger sur mon travail et là je trouve mon indépendance respectée 😊 le revers de la médaille est forcément le manque d'adaptation aux contraintes perso ou pro, mais qui peut être gommé par un peu d'expérience.

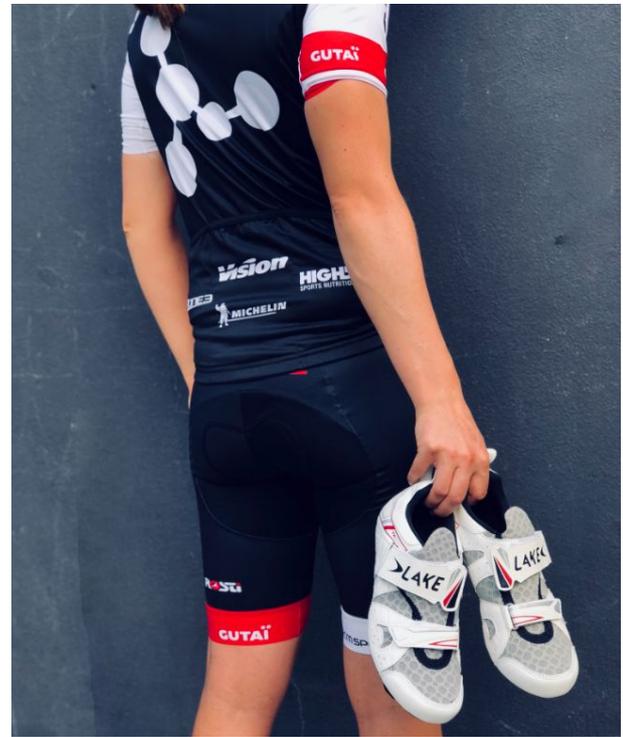
Je ne le conseillerais tout de même pas pour un débutant ayant de grosses contraintes horaires comme moi.

Sinon, GUTAI donne des séances et des allures très précises et parfaitement calibrées (en watts et allures), et pour le prix très raisonnable, c'est clairement intéressant.

## Mathieu Paolillo

Elle était très attendue, le 29 Mai l'application GUTAI a été déployée sur le Play Store pour les **smartphone Android**.





**E**nfin, après avoir été assidue tout l'hiver, l'ensemble du Team était prêt à s'aligner sur les premiers triathlons de la saison... Les sudistes ont pu commencer dès le début du mois d'Avril et les Nordistes, plutôt début vers le début du mois de Mai.

## Un début en douceur...

Le 8 Avril, **Héloïse** s'aligne sur le triathlon Villeneuve d'Ascq équipe mixte (S) et termine 2ème au scratch. Le 14 Avril, **Damien** sur l'aquathlon de Lille, signe un podium chez les séniors (5ème scratch). et le S de Vitrolles

## Le 29 Avril, les premiers grands rendez-vous....

Du côté du Nord de la France direction Douai : **Damien** gagne le duathlon distance S en 1h06. Tant dis que **Philippe** sur le duathlon L (support des championnats de France) signe un très bon chrono de 3h38 sous un déluge continue, et se classe 3ème de sa catégorie (60ème au scratch)

## Du côté du Sud : Le triathlon international de Cannes distance L

**Antoine**, fait un beau numéro et se classe 14ème sur cette course avec une belle densité, à noter la présence de **Jean-Christophe** (43ème) sur un di2 récalcitrant et **Stéphane** encore en convalescence (dû à une chute).

## Début Mai, le festival des triathlons français :

- Triathlon de la Mutche (S) : **Mathieu** gagne la course en duo en 1h14
- Triathlon de Saint Raphaël (M) : **Vincent** 5ième, **Héloïse** (4ème F - 2e caté)
- Triathlon de la Vallée d'Oise (S) : **Laurie** (4ème F - 2e caté), **Edouard** (9ème - 2e caté) et **Fabien** (13ème)
- Lacanau (M) : comme à la maison, **Pierre** termine 2ème au scratch
- Dauphiné (S) : **Léo** et **Xavier** termine respectivement 7ème et 14ème

**13 Mai : Pierre, l'infatigable...** qui enchaîne les weekends sur la boîte, termine 2ème (encore!) du M de Saint-Cyr.

**Après le 70.3 Barcelone** a apporté 9 podiums en individuel et le titre par équipe

**Certains ne sont pas rassasiés** : le WE suivant, le **27 mai** Double victoire d'**Anais** et de **Mathieu** sur le triathlon Moselle et Madon (M)

**Damien**, qui n'a pas pu être des nôtres à Barcelone, signe un beau podium sur le M de Sangatte (3ème au scratch)





Les résultats du we (2 et 3 juin):

- **Mathieu Paolillo** 3ieme au L de Troyes derrière antoine Perche et l'inoydable Ben Pernet (joli podium). **Guillaume Gillodts** fait 7
- **Pierre Massoneau** 3ieme aussi au L de Sireuil derrière Valentin Rouvier (champion de France LD et Florian Luquet
- **Anaïs Martin** 2ieme au L de Obernais, elle a trouvé de la concurrence made un Germany !. Au passage elle prend le titre championnat grand Est 🏆
- Peut être là perf du WE : **Laurie Canac** boucle son marathon en 3h26 sur le full challenge Venise **IT** de bonne augure pour Kona. Elle termine 6ieme overall et 3ieme W25
- **Vincent Darq** 5ieme au L de Hyères reprend confiance #roadtozurich 🚴
- et **Stephane Bernard** 8ieme au L du Salagou , 2ieme veteran

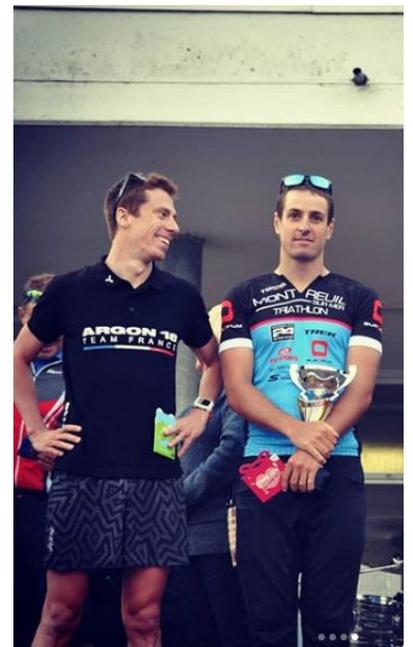


© Eric Rodriguez Photo





Depuis le début de l'année, nos athlètes sont montés déjà **36** fois sur des différents podiums pour 59 dossards épinglés !



Voir tous les résultats

# Prochaines courses

Les prochaines grosses courses à suivre :

17 Juin : Léo sera sur le **70.3 Luxembourg**

24 Juin : **Ironman de Nice** avec Edouard, Jonathan, Jean-Christophe, Philippe et Xavier

1er Juillet : **Ironman de Norvège** pour Fabien et Héloïse

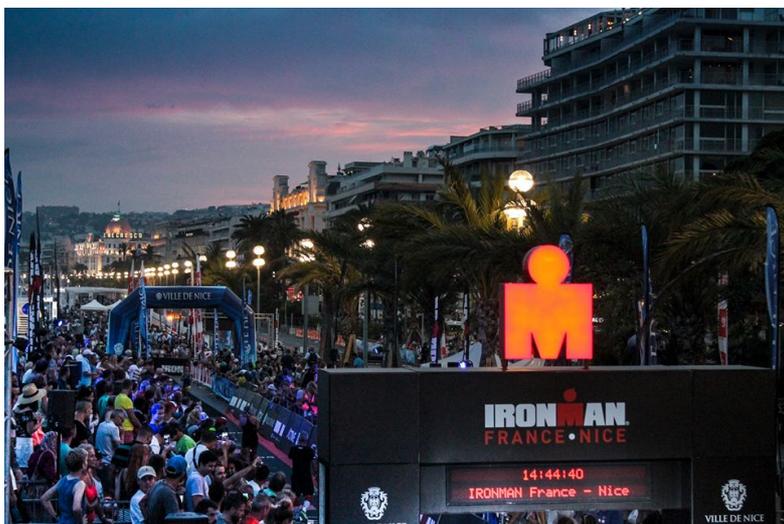
7 juillet : **France LD** avec Anais, Laurie, Léo, Damien et Antoine

8 Juillet : **Ironman de Frankfurt** pour Mathieu

22 Juillet **TriBreizh** avec Laurie, Philippe et Xavier

29 Juillet : **Ironman de Zurich** pour Fred et Vincent

Début Aout : **Alpes d'Huez**



[Voir tout le Calendrier](#)

Quelques articles dans lesquels vous avez vu apparaître nos athlètes

**TRIATHLON >**

## « J'ai repoussé mon seuil et ma résistance »

Son premier passage sur un Ironman, un 70.3, le week-end dernier à Barcelone a été une réussite. Première amateur, neuvième au scratch, la Néodomienne Anaïs Martin veut voir plus grand

**Si vous aviez déjà couru deux fois la distance (1,9/90/21,1), c'était la première fois sous le label Ironman bouclé en 4h54. Qu'est-ce que ce change ?**

Mon mari et mes parents étaient venus m'encourager, donc ça restera pour moi un joli moment. Au point de vue de la performance, avec le label, le plateau est plus relevé. Mais comme les pro partent avant, on ne peut se mesurer à eux. La nage en eau salée, c'était une première pour moi. Mais je suis surtout contente de mon passage vélo, car il y avait 1.200 m de dénivelé.

**Quels enseignements tirez-vous de Barcelone ?**

Que je tiens très bien l'allure semi-marathon (NDLR : en 1h28) que j'avais envisagée. Comme souvent c'est sur la route, qu'on reprend des concurrentes. Mais surtout j'ai la sensation d'avoir repoussé mon seuil et ma résistance.

**« Ça valide l'idée et l'envie de tenter un jour et peut-être l'année prochaine le grand format », analyse Anaïs Martin.**

Ça valide l'idée et l'envie de tenter un jour et peut-être l'année prochaine le grand format.

**Vous vous y préparez déjà ?**

J'y pens. J'envisage de faire un marathon en novembre pour tester ma résistance sur une distance je ne connais pas.

**Après votre disqualification l'année dernière alors que vous étiez première, il n'y a pas une petite revanche à prendre à Messein ?**

Non, j'y vais sereinement. **Avouez : Barcelone c'était pour préparer Messein ?**

(Rire) Non. C'est la compétition de mon club. Donc, bien sûr, je serai sur la ligne de départ, mais surtout pour garder le rythme entre Barcelone et Obernai.

**C'est complet**

**TRIATHLON DE MOSELLE ET MADON**  
Ce dimanche, à Messein

Les concomitances du triathlon S de Metz et du Trail de Laxou n'ont pas impacté le triathlon Moselle et Madon qui, pour la première fois, affiche complet avec 580 inscrits. Les tarifs resserrés cette année ainsi que les départs différés hommes femmes, ont donné au rendez-vous messinois un label qualité, apprécié à cet instant de la saison.

**Choquet se jette à l'eau**

Au carrefour de la saison de triathlon en vue de plus grandes échéances, à une semaine du triathlon d'Obernai ou au cœur des préparations pour les longues distances et Iron Man, s'assure ce dimanche une affiche, sur le moyenne distance, jusqu'alors jamais entrevue par Neuves-Maisons triathlon, organisateur de l'événement. Les yeux seront virés sur Benjamin Choquet, fraîchement sélectionné pour les Mondiaux du duathlon, qui arrivera avec un 5.000 m couru la veille au soir en Belgique. « On m'attend sur la natation » sourit le Nancéien qui espère ne compter par plus de 3 ou 4 minutes de retard avant d'enfourcher son vélo.

Car avec Mathieu Paolillo (Team Argon), le coureur de long Benjamin Pernet, et dans une moindre mesure, Alexandre Florimond (Tri Toul team), Sébastien Florimond (Trityc) et le Tomblainois Alban Tripone, Messein n'a jamais connu une tête de course aussi ouverte. A suivre donc dès 14 h, ce dimanche



**Benjamin Choquet.**  
Photo Eric DUBOIS

**LE PROGRAMME**  
9 h : distance S (750/19,8/4,8) femmes. 9 h 05 : S (hommes). 11 h 30 : 12/15 ans. 12 h 15 : 8/11 ans. 14 h : distance M (1500/39,8/10,6km) femmes. 14 h 05 : distance M (hommes).

**Triathlete Magazine**  
23 mai, 10:56 · ©

Voici les résultats de l'élection du triathlète du week-end.

Le grand gagnant est... Mathieu Paolillo qui a obtenu 40,51 % des suffrages.

Les autres concurrents nommés se classent dans l'ordre suivant : ...

Afficher la suite



On prend les

Cette année, on n'a pas et on revient à la sortie de l'eau sienne qui tient la série de très près par Magali Drison avec onze secondes.

**Triathlete Magazine**  
23 mai, 17:51 · ©

Ironman 70.3 Barcelone : de nombreux groupes d'âges français sur le podium.

<https://bit.ly/2IEv5IO>



**Ironman 70.3 Barcelone : de nombreux groupes d'âges français sur le podium - Triathlete Magazine**

L'Ironman 70.3 de Barcelone se déroulait ce week-end. Plusieurs triathlètes comme Javier Gomez et David McNamee étaient attendus en tête de la feuille des temps...

REDAC.TRIATHLETE.FR



# ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le force du collectif au service de la performance individuelle”

