

ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

NEWSLETTER
AOUT 2018



***Ironmans : Nice, Norvège,
Frankfurt, Zürich***

DECOUVRIR:

TriatBreizh

Nutrition : tout sur l'ACM20

Séance du coach :

Acclimation à la chaleur



Newsletter Août 2018

✉ Pour recevoir par email notre newsletter

S'inscrire

Eté 2018, on retiendra sûrement la victoire de nos footballeurs, le 15 juillet, 20 ans après les bleus de Aimé Jacquet, un peu moins le titre de champion du monde de triathlon en relais mixte de nos français. Et pourtant, ils le méritent !

Nous, on gardera en tête, une moisson d'émotions, sur les 4 ironmans sur lesquels nous nous sommes alignés. Certains n'avaient



jamais alignés plus de 30km à l'entraînement, et en bon rookie, ou jeune prometteur, sont allés chercher slot et podium. D'autres, comme Mathieu, bien aguerri ont su répondre présent le jour J. On a aussi été impressionné, par Jonathan, double greffé coeur poumon il y a 10 ans, qui à force de volonté a vaincu l'ironman de Nice.

Le dernier jour du printemps 2018, on se souviendra d'une triste nouvelle, la disparition de l'un des nôtres, Julian allait avoir 30 ans. Nos pensées vont à Laura, sa famille et ses proches.

Restez connectés, la fin de saison s'annonce dense : une dizaine de grosses courses à suivre, assorties de 2 championnats du monde (70.3 en Afrique de du Sud et Hawaii).

Sportivement,

Xavier PHILIPPE

Team Manager

Equipe de rédaction :

Coordination : Xavier Philippe
 Relation partenaires : Delphine Bense, Stéphane Bernard
 Contributeurs : Fabien Besançon, Edouard Tiret, Heloïse Focquenoy, Laurie, Canac, Pierre Cochat, Mathieu Paolillo
 Crédits photo : Thierry Sourbier; Marc Sopena, @loreana_rdi, Eric Legrand

Couverture :

Awards ceremony IM Nice 2018
 Crédit photo : @loreana_rdi

web :

www.teamargon18france.eu

Facebook :

@teamargon18france

Instagram :

teamargon18france



- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 3 | Edito
par Xavier | 18 | Prépa Mentale
3 conseils de pro par Pierre Cochat |
| 4 | Ironman
Place aux rookies, retour sur les petits jeunes | 20 | La séance du coach
Spéciale Hawaii : Pierre vous parle d'acclimatation à la chaleur |
| 7 | Ironman Frankfurt
CR Mathieu Paolillo Champion d'europe M30 | 22 | TriatBreizh
Retour sur l'épreuve bretonne |
| 10 | Anything is possible
CR de l'ironman de Nice par Jonathan Drutel | 26 | Interview par GUTAI
Retour sur le début de saison |
| 14 | Nutrition
Focus sur notre partenaire ACM | 28 | Courses et Résultats
le calendrier, les dernières courses |
| 15 | Les 10 conseils du team
10 conseils par nos 10 qualifiés pour Hawaii | 32 | Presse et réseaux
Derniers posts et revue de presse |



Place aux rookies!

Dans le milieu de l'ironman, les rookies, ce sont les petits jeunes qui n'ont pas vraiment encore fait leur preuve, voire jamais fait la distance.

Et cette année, nous en avons quelques-uns ! Prendre des gars confirmés dans le team, c'est pas compliqué, mais donner la chance au produit, accompagner des jeunes sur la distance et confirmer, s'en est une autre. Dans la série des Ironmans de l'été, on retiendra 4 noms, 4 athlètes qui sont allés chercher une qualif ou tout simplement une médaille de Finisher..

Sur l'ironman de Nice, **Edouard Tiret** signe une superbe 19ieme place, 4ieme amateur et 2ieme M25.

Edouard avait un top20 à Embrun en 2017, il avait une très grosse motivation, mais n'avait jamais pris le départ d'un ironman labelisé. Il a fait le job comme jamais, s'est très bien préparé depuis sa région parisienne, et cela a payé.

On reviendra plus loin sur l'exploit de **Jonathan Drutel** qui est allé au bout de lui même pour terminer la course dans les temps. Et lorsqu'on en discutait en Janvier, il nous disait qu'il ferait tout pour, mais qu'il savait qu'il y avait bien une chance sur 2 que ça ne passe pas. Une première mondiale pour un malade de la mucoviscidose greffé coeur et poumon. Il est notre plus grosse source de motivation, et réciproquement !

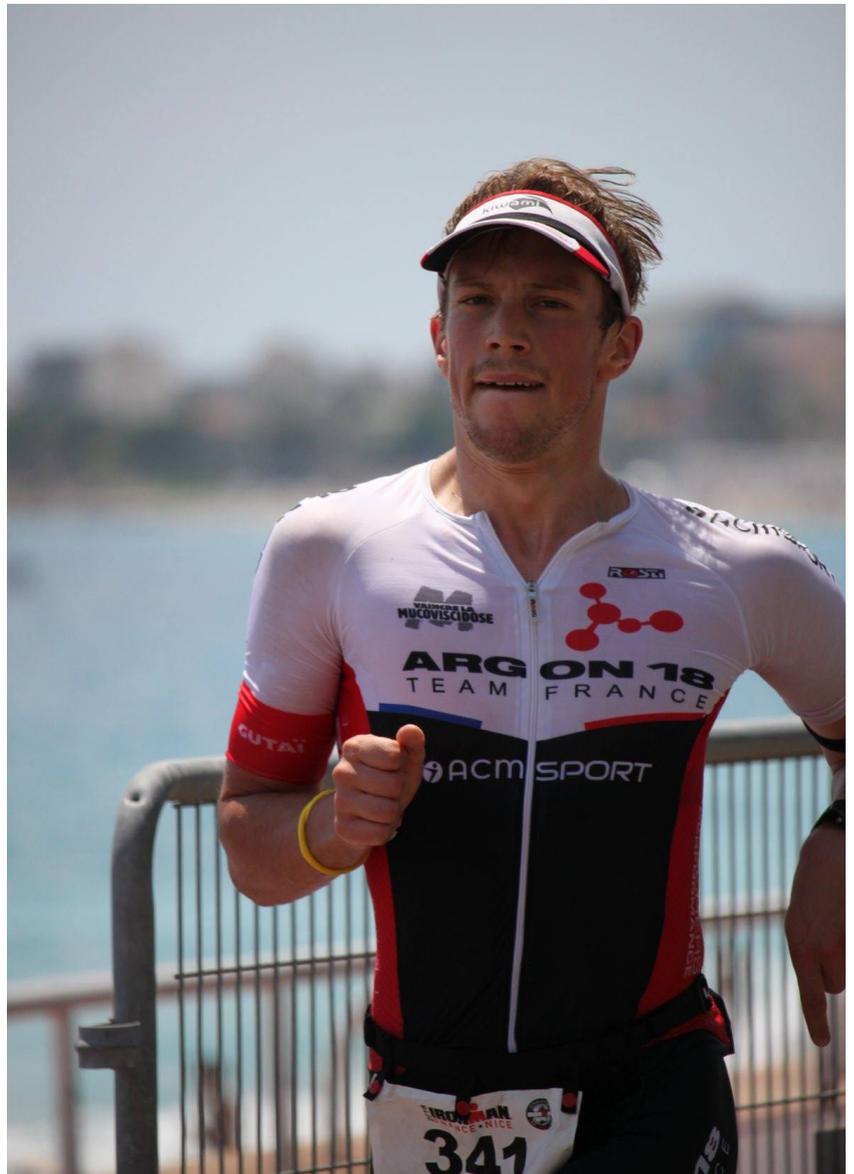
En Norvège, ce sont 2 rookies qui se sont présentés au départ. **Héloïse Focquenoy** qui avait quand même goûté en 2017 à la distance sur Nice, mais plus sur un malentendu, avec une prépa sur cinq

semaines, la fin avait été un calvaire. Elle s'était promise de prendre sa revanche, pour elle, pour son papa, atteint d'un lymphome, qui a su lui transmettre la rage de vaincre.

Fabien Besançon était aussi de la partie, pour le coup, lui, n'avait jamais dépassé 30km à l'entraînement, jamais un marathon, et les 180km de bike, il en tremblait d'avance. Mais en suivant les conseils du coach, Pierre Massoneau, il a su faire face.

Bilan Fabien termine 6ieme scratch, 2ieme M30 et Héloïse termine 6ieme féminine, 2ieme M25

Deux mots quand même sur **JC Holzertny** et **Vincent Darcq**. Ils sont rentrés dans l'équipe en voulant vraiment aller chercher un slot, mais lorsqu'on sort de blessure ou qu'on n'est un peu juste, c'est jamais gagné d'avance une qualif. Alors chapeau messieurs, vous avez assuré !



Le 20 juin, Julian, membre de la team l'an passé s'est éteint après avoir lutté durement contre le cancer. Les jours qui ont suivi, un peu partout en France des bras, des mains se sont levées pour lui rendre hommage. Nous étions sur Nice le WE suivant, merci Julian pour l'énergie que nous a transmise, repose en paix désormais.



“ Nous avons toujours le sourire car nous pratiquons notre sport avec passion et envie mais aujourd'hui nous avons le coeur lourd et la gorge serrée car l'un des nôtres vient de s'envoler.

Julian, tu incarnais l'avenir, la fougue, la jeunesse talentueuse, tu as fait parti de notre famille, tu as porté nos couleurs, nos valeurs mais aujourd'hui la vie, la maladie t'ont coupé dans ton élan.

Tu étais discret, rêvais de partager un kona, dont tu avais obtenu la qualification à Vichy en 2016, avec Laura et le reste de l'équipe. Tu avais cette soif d'apprendre, plein de questions, mais aujourd'hui tu nous laisse seuls, les lèvres serrées et les larmes au coin de l'œil.

Il reste de toi un jardin secret une fleur « Hawaïenne » qui nous porte et nous transporte.

Julian, nous t'avons vu te battre contre cette foutue maladie, Laura à tes côtés, tu l'as repoussé le plus longtemps possible avec force et dignité mais malheureusement elle a passé la ligne d'arrivée avant toi. Repose en paix dans cet écrin bleu qui t'a apporté tant de bonheur.

Julian tu vas nous manquer mais ton sourire et souvenir resteront gravés en chacun de nous.

=====

Mot de Laura "Dernière chose : on sait tu n'aimais pas forcément les roses, mais plutôt les lauriers 🌿 alors si certains voulaient t'offrir des fleurs, utilisez plutôt vos sous pour aider à combattre cette maladie

<https://www.leetchi.com/c/pour-julian-don-pour-la-rechercher-contre-le-cancer>



Mathieu Paolillo



CHAMPION d'EUROPE !!

Il était en grande forme depuis le début d'année, il avait déjà accumulé 4 victoires, et pris la première place chez les amateurs sur le 70.3 de Barcelona. Mathieu PAOLILLO est donc arrivé plein d'ambition sur l'ironman de Frankfurt.

Il nous avait confié qu'il ne venait pas pour faire une place, mais pour gagner. Il voulait prendre des risques, partir fort, rouler à fond, et courir à fond aussi longtemps que possible quitte à ce que ça pète, bref, "faire comme les pros".

Retrouvez son compte rendu dans les pages suivantes :





Une journée extraordinaire!!

“ En m’inscrivant à Frankfurt, je voulais faire un beau chrono (mieux que mon 8:54 de 2014), je savais que cela passerait par un bon marathon et j’ai donc suivi un programme d’entraînement GUTAI 2.0, pour être dans les meilleures dispositions possibles.

La préparation s’est très bien passée et me sentant en forme, je me suis mis à rêver d’une victoire dans mon GA, puis à y croire... après tout je n’ai rien à perdre, je ne viens pas pour le slot !!

Me voilà donc au départ de cette course que j’ai déjà finie 2 fois, une fois très bien, une autre très mal. Le parcours vélo est rallongé de 5 kms pour cause de travaux (ce qui n’arrange pas mes affaires pour le chrono). Les récentes performances des autres membres du Team Argon 18 France mettent aussi un peu de pression mais je sais également qu’ils sont derrière moi !!



J’appréhende la natation car je n’ai jamais bien nagé ici, mais là je me colle derrière un groupe et l’allure me semble correcte et les bras tournent bien. Ça passe assez vite et me voilà sorti de l’eau en 52’, ça commence bien. Une longue transition et c’est parti pour le vélo, le vent est tout de suite présent ce qui rend le parcours compliqué, très vite je comprends que le chrono ne sera pas jouable aujourd’hui mais je sais aussi qu’il ne doit pas y avoir grand monde devant moi (je parle des amateurs). A l’entame du second tour, j’ai un passage à vide, il est temps de gérer pour pouvoir courir derrière. Sur la fin de parcours, je me fais doubler par un concurrent de ma catégorie, je sais donc que je ne suis pas en tête mais je sais que tout se joue sur le marathon et j’ai confiance en moi (bizarrement)



A T2, je prends une pénalité pour avoir retiré mon casque trop tôt (alors que mon vélo était posé j'aurais du attendre d'être sous la tente !!), une minute à râler avec l'arbitre...

“Les derniers kilomètres sont magiques”

Place au marathon, je pars plus vite que prévu et Murielle m'annonce 4ème malgré avoir dominé la quasi totalité du vélo. Pas d'effolement, je reste dans ma course et garde mon rythme. Après un tour, je suis premier avec plus d'une minute d'avance (ce qui n'est pas très confortable comme avance), le public me transcende. Petit passage à vide à la fin du premier semi, je passe un ravito en marchant et ça repart. A partir de là, je sais qu'il faut courir, tout le monde a chaud, tout le monde a mal, alors il faut juste courir... les tours passent et je reste premier de la caté. Les derniers kms sont magiques, on entend l'effervescence de la Finish Line de très loin et en entrant dans l'arène je vois Murielle (Coline dormait), j'en ai les larmes aux yeux, les poils se hérissent en traversant la foule... je peux savourer, profiter après 9h04 d'effort je termine à la 17ème place et donc premier de mon groupe d'âge.

Le chrono n'est pas celui que j'attendais mais difficile de faire mieux avec les conditions de la course... mais la satisfaction du classement l'emporte largement !!

Je rentre donc avec mon beau maillot de champion d'Europe à la maison et je n'en suis pas peu fier ;-)



Mathieu Paolillo
IRONMAN, M30 Dossard 173
Temps de fin: **09:04:43** - PROVISOIRE
Team Argon 18 France

🕒 Temps de fin
9:04:43

[Voir les Détails](#)

1^{ère} place sur 246
M30

16^e place sur 2,285
by Gender

17^e place sur 2,606
Overall

PROVISOIRE : les temps et lieux peuvent changer

🔔 Suivre ➦ Partager 👤 C'est vous ? 🏆 Badge



ANYTHING IS POSSIBLE

Vous l'avez sûrement suivi, mais le 24 juin 2018, Jonathan Drutel, celui qu'on appelle plus simplement Jo, ou désormais ironJo, a réalisé un véritable exploit.

Terminer un ironman, est une performance, mais lorsqu'on est atteint de la mucoviscidose et greffé coeur poumon, c'est tout simplement une première mondiale, du jamais vu.

Jo est ce genre de personnage qui force le respect des meilleurs, qui s'est forgé un mental d'acier, qui a su s'entourer et aller au bout de ses rêves et donner de l'espoir à des centaines de malades.

Voici son compte rendu.

“ 7 mois de préparation pour devenir IronJo.

Tout a commencé en octobre dernier, après le Natureman VAR... des échanges avec Matou et Yannou ... le temps de mettre en place quelques conditions de participations, de réfléchir à cette préparation. Savoir si oui ou non j'étais prêt à vivre les 7 prochains mois pour « ironman ». Une discussion au téléphone avec Yves Cordier, directeur France d'IRONMAN France ... est-ce possible que je sois accompagné sur l'épreuve, au cas où ? Oui Jonathan c'est possible, on a hâte de vous accueillir sur la finish line.

A ce moment le projet est lancé et commence à prendre toute son ampleur. Je dois trouver un coach... je ne peux pas prendre le départ d'un truc pareil sans avoir un plan précis.

Et quelle chance j'ai eu de rencontrer Alexandra Louison lors du Natureman 2017.

Un échange téléphonique et Alex adhère à mon projet. Quelques medias s'emparent du sujet, notamment Franceinfo, ce qui me vaut l'appel du Team Argon 18 France quelques jours plus tard. Il me propose d'intégrer le team... les bonnes nouvelles s'enchainent. Alex me dit que c'est une opportunité à ne pas manquer, alors je saute sur l'occasion. Merci Delphine Bense d'avoir écouté la radio ce jour-là... rouler en Argon 18, courir en Skechers Performance Division France sera mon crédo à partir de ce début d'année 2018. Et quelle chance... du matériel de qualité et très performant. Avant de rentrer dans le vif du sujet je veux remercier tous ceux qui m'ont soutenu et aussi ceux qui ont essayé de me faire abandonner ce projet. Vous avez



été ma Force. Bernard Simon et hotel mercure nice, INSA Lyon, toute ma famille, mes amis, l'Hôpital Louis Pradel - HCL Centre Hospitalier Lyon-Sud - HCL et mes docteurs pour leur bienveillance, France 3 Rhône-Alpes France 3 Côte d'Azur, TF1 , tous les copains du team argon 18 et les argonautes, E-Sens SPORT, Tarare triathlon, mon ancienne société COURBON et ma nouvelle société REEL, Les Baïcoeurs / On dit OUI OUI au don d'organes et de moelle osseuse, Cycles Christian Blain, Léa Jacquin pour les sortie nat et vélo, Eve Smn pour la cylco, Bruce Nounours pour le ventoux et le paris roubaix, Isabelle Charles pour la reco, Sandrine Deguine pour l'hébergement lors de la reco et bien entendu vous tous pour votre soutien avant pendant et après l'ironman.

Il est 4H lorsqu'on se réveille le dimanche 24, jour de l'ironman de Nice.

Avec Mathilde Matou, Yann Marchienne, Sergio Karamasov et Karine Celhay, beaucoup de rire ce matin-là. C'est bon de se réveiller entre amis, de se retrouver pour le dernier petit dej avant de se rendre sur le départ de l'épreuve. Arrivé dans le parc à vélo, je retrouve TF1 qui m'attend pour filmer l'une des journées les plus importantes de ma vie. Le stress est bien là. Je prépare mon vélo, vérifie que tout est en place comme me l'a répété Xavier Philippe. Je suis scrupuleusement les conseils du chef. (Dérailleur, frein, mise en place des bidons, nourriture,..). Je surveille régulièrement mon sucre qui a tendance à descendre ce matin-là. Ca m'inquiète un peu et je décide donc de manger une

demie barre énergétique + une pâte de fruit avant de me rendre sur le départ de la nat. Le chemin vers la mer est un long moment avec moi-même.

“L'émotion est immense. Je suis dans ma bulle”

Je suis dans ma bulle, entouré de Yann, Serge, Mathilde et Isabelle Charles. Dans ma bulle complètement, je ne parle plus et je réponds aux questions de TF1 de manière assez rapide. J'ai besoin de rester silencieux, blotti contre mes amis de temps en temps. La natation... je redoute ces 3.8km... la mer est calme ce matin, mais pas complètement plate. Un petit vent commence à se lever. Et je sais qu'il y aura donc un peu de courant par moment. Notre stratégie est claire. Mathilde fait sa nat et normalement on se retrouvera sur le marathon pour finir ensemble. Yann m'accompagne dès le début et reste avec moi en nat. Le départ est lancé, la musique à fond, l'ambiance est incroyable. Je me répète en continu qu'il faut que je gère mon effort. Deux grandes boucles de natation. La nat de passe pas trop mal, je prends quelques coups au début, mais je suis très vite tranquille pour nager. Yann n'est jamais très loin et ça me rassure. Il fait un peu de dos de temps en temps. Il barbote le Yannou. Il est tranquille. Machine. Sur ces 3.8 km, je retiendrais un moment particulier. Au bout de 2 km on était assez seul, la mer est grande... mais j'étais collé à un nageur ou une nageuse et on n'arrivait pas à se détacher... à croire qu'au beau milieu de la mer, ne pas se sentir seul fait du bien...

A ma sortie de l'eau j'entends nos supporters qui sont à fond, le chrono est pas trop mal, j'ai la banane. Je pars en direction de la transition et je vois mon pote Sergio qui m'attend. Serge a fait juste la natation pour cause de fracture du col du fémur.





(Un mois avant le départ) Il me parle pendant que je me change, me ravitaille, et put*** ça fait du bien. Merci Serge. Je cours chercher mon vélo. Je retrouve Yann dans le parc, et c'est parti pour 180km. Beaucoup d'encouragements sur le bord de la route qui rebooste. TF1 me suit en moto... je profite.. C'est mon moment de gloire Les 20 premiers km sont plats, j'en profite pour me réchauffer et bien boire, j'essaie de manger mais j'ai la bouche pâteuse et je n'arrive pas trop à manger. Alex m'a dit de manger solide le plus longtemps possible, surtout sur le vélo... mais impossible ça passe pas. Je me force. et j'espère que ça ira mieux dans un moment... patience! la course est longue.

“je me remémore le marathon de Paris que j'ai bouclé en 5h16 en 2017... ça va être compliqué de finir dans les délais”

Les 70 premiers kms jusqu'au col de l'Ecre ne sont pas facile, quasi que de la montée et un bon coup de cul juste après le 20ème qui fait bien mal aux jambes. Dans l'ascension, ma pote Angélique est venu m'encourager en scooter. Très surpris et super heureux de la voir. Avec Yannou on discute, on se dit qu'on est bien, que notre moyenne n'est pas trop mauvaise. Qu'il faut continuer comme ça pour être dans les temps. Je monte au rythme, focalisé sur mon objectif. Dans ma bulle, je n'entendrais même pas Yann quand il me dit qu'il a crevé. Je perds Yann au 60ème km. Au ravito perso, je l'attends une bonne minute... j'essaie de manger mon sandwich mais rien à faire...le solide ne passe toujours pas... Je me force un peu. Il faut que je sois patient. La course est encore longue et je serais peut-être mieux dans quelques heures. Patience... Je ne vois toujours pas Yann, je décide de repartir.

Je ferais environ 80 km seul avant de le retrouver. Arrivé au col de Vence, je croise Matou qui termine l'aller-retour jusqu'au col. Elle n'est pas loin et quel plaisir de la voir. Si je continue comme ça, on fera le marathon ensemble. Après 80 km seul, j'entends Yann. Ouff il est là. Assez inquiet pendant ces 80 kms, je suis vraiment rassuré de le revoir. La fin du vélo se fera sous une pluie avec un bon vent de face et une petite douleur au genou gauche... Quand je pose le vélo, il me reste moins de 6H pour la cap... je me remémore le marathon de Paris que j'ai bouclé en 5h16 en 2017...Bordel... ça va être compliqué de finir dans les délais... Mais c'est que du bonus, j'ai fait 4km de nat et 180 de vélo... c'est déjà énorme... petite interview de TF1 avant de repartir....Je suis complètement trempé. Je change de chaussette pour être au sec le plus longtemps possible. On part pour le marathon avec Matou et Yann, comme prévu en trio. Notre trio. Le trio du cœur. Je donne mon drapeau à Matou.

J'ai encore l'espoir de l'amener jusqu'à la ligne d'arrivée. Les premières foulées sont assez rassurantes. J'ai les jambes. Les 1er 10km se passent bien. Je m'arrête à tous les ravitos, j'ai faim ... banane, gel,tuc, saint yorre, coca... oufff, j'arrive à manger... comme quoi la patience paie...

Tous les 1.7km, on dévalise les ravitos. Les bénévoles sont exceptionnels. Ils nous attendent et prennent soin de nous à chaque tour. Au début de la cap, je croise le team, Xav me dit qu'il fait 4 et Edouard 2... Bravo les gars ça me rebooste. Je dois aussi terminer pour eux. A la fin des 10kms, je commence à avoir froid. Le vent et la pluie me tétanise. Et là, vient mon sauveur Xavier me donne son Kway. Je me réchauffe petit à petit et c'est reparti. Arrêt au stand, pause toilette. Après les 20 premiers km il me reste 3 h pour finir. 3h c'est jouable. Les genoux sont douloureux, il faut que je m'économise pour finir dans les délais et debout. Je fais des millions de calculs dans ma tête pour évaluer mon heure d'arrivée en fonction de ma vitesse. J'alterne marche et cap à partir du 20ème.





Certains me disent également : C'est bon, maintenant tu vas arrêter

Pourquoi j'arrêterai ? Je n'ai pas souffert lors de cette épreuve, ça a été un réel plaisir de nager, de pédaler et de courir pour tous ceux qui ne peuvent pas

Enfin, je voudrais remercier tous ceux qui n'ont pas cru en moi, tous ceux qui ont essayé de me prouver que ce projet était irréalisable et dangereux. Tous ceux qui pensaient que j'étais égoïste et que je ne prenais pas soin de mon greffon. Certains disent que le plus grand des plaisirs dans la vie, c'est d'être capable de réaliser ce que les autres vous pensent incapable.

Une vie palpitante est une vie où l'on prend des risques.

Je préfère avoir une vie courte et intense plutôt qu'une vie longue et monotone. À chacun sa manière de profiter, de voir son avenir... Le principal est d'être en accord avec ses convictions et de respecter celles des autres.

A chaque tour, on a des encouragements de dingos. Ma famille, mes potes, le team. Xav, JC Holzerny et Philippe Robert, Edward Tri, Laurie Canac courent avec moi et certains feront le dernier tour avec moi alors qu'ils viennent également de faire l'ironman... c'est beau les potes... messenger à la main pour Philippe, il me fait passer tous les messages des amis du team... A fond comme toujours... quelle belle bande de pote. quelle chance j'ai de connaître ces athlètes hors normes. A 5 km de l'arrivée, je sais que je vais finir. J'ai le temps d'arriver. Bizarrement, c'est sur le marathon que je me suis senti le mieux physiquement. Je profite, je suis dans mon monde. Mes pensées fusent dans tous les sens. Ma famille, mes docs, mes amis, mes donneurs, les petits bouts qui se battent, Julian (un ex membre du team décédé d'un put** de cancer quelques jours auparavant et à toi Anna. J'ai réussi ma belle. Je termine le marathon en 5H30... et c'est juste incroyable. Merci Alex, l'entraînement a indéniablement payé. Main dans la main avec Yann et Mathilde. Merci les amis. On forme un sacré trio. Je vous aime tellement.

3.8 Km de natation en mer, 180 km de vélo avec 2000 D+ et 42.195 km à pied c'est vraiment dingue quand on y pense. Cet Ironman est sans aucun doute le défi le plus improbable que je pouvais réaliser... qui plus est celui de Nice. Être au départ était une victoire mais le réussir est la cerise sur le gâteau, un aboutissement, une belle récompense. Oui au don d'organe, fuck la mucoviscidose. Et n'oubliez pas : Ensemble on est plus fort ! Partageons, donnons, et ne soyons pas jaloux les uns des autres. On a tous le même combat.

Jonathan Drutel



Si vous voulez soutenir la lutte contre la muco, RDV le 30 septembre aux virades de l'espoir un peu partout en France ou donnez pour la recherche :

Faire un don

On dit souvent que l'alimentation est la quatrième discipline du triathlon. L'alimentation en course bien sûr, mais aussi l'alimentation de tous les jours. Sans se priver ni se prendre la tête, la plupart des athlètes essaye d'avoir une nourriture saine et équilibrée. Mais les charges d'entraînement et la récupération nécessite parfois un petit plus que nous offre l'ACM.20.



ACM.20 est destiné à améliorer la tolérance à l'effort et à la récupération lors des périodes de surcharge de travail musculaire.

POURQUOI

Au cours des périodes de surcharge de travail musculaire.
Favoriser le travail du muscle et sa régénération.
Améliorer la tolérance à l'effort.
Favoriser la récupération.

BENEFICES

Améliore la tolérance à l'effort et la récupération lors des périodes de surcharge de travail musculaire.
Testé cliniquement : ACM.20 a fait l'objet d'une dizaine d'études chez l'homme* qui ont permis de confirmer l'intérêt de sa prise au cours des périodes de surcharge de travail musculaire.

COMMENT

Contient du lactosérum, protéine qui contribue à augmenter et à maintenir la masse musculaire. Le lactosérum hautement assimilable comprend tous les acides aminés dits essentiels car non synthétisables par l'organisme. Cette protéine est à très haute teneur en acides aminés ramifiés (25-30%) et en acide glutamique (19%).

Contient des vitamines (B1, B2, PP, B6, E) et des oligo-éléments (zinc, magnésium). La riboflavine (vitamine B2), la niacine (vitamine PP), la vitamine B6 et le magnésium contribuent à réduire la fatigue. La vitamine B6 contribue au métabolisme normal des protéines et du glycogène. Le zinc contribue à une synthèse protéique normale. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale.

CONSEIL D'UTILISATION

1 sachet par jour
Verser le contenu du sachet dans un grand verre d'eau en remuant simultanément avec une petite cuillère.
ACM.20 peut aussi être dilué dans un yaourt ou un jus de fruit
S'utilise en cure de 20 jours minimum

ACM.20 n'est ni un produit dopant, ni un médicament. ACM.20 n'est pas un substitut de repas, sa prise ne remplace en rien une alimentation variée et équilibrée qui reste essentielle pour la pratique d'une activité physique. Ne pas dépasser la dose journalière. A tenir hors de la portée journalière des jeunes enfants.

Références Bibliographiques

- A. MOURIER, A.X. BIGARD, E. DE KERVILER, B. ROGER, H. LEGRAND, C.Y. GUEZENNEC. Effets combinés d'une restriction calorique et d'un régime supplémenté en ACM.20 sur la composition corporelle et la performance. (International Journal of Sport Medicine vol. N° 18, janvier 1997)
- C.Y. GUEZENNEC. Etude des effets de l'administration prolongée d'acides aminés branchés ACM.20 sur le métabolisme de la 13C leucine en phase de récupération. (1992)
- P.R. CHARBONNIER. Possibilités d'intervention par des apports exogènes pour faciliter le travail du myocyte. (Thèse N° 91 TOU3-2088, 1991)
- P. FAVREUILLE. Apport d'un complexe protéique original (ACM.20) sur les variations des enzymes musculaires pendant l'effort, Marathon de NY 1990. (Sport Med n° 35, 1991)
- C.Y. GUEZENNEC, M.G. COMETTI, P. MARTIN, D. LAURENT. Etude des effets d'un complexe protéique original (ACM.20) par l'utilisation combinée de la Résonance Magnétique Nucléaire et de données biomécaniques. (Entretiens de Bichat, 1991)
- M.M. LAGNY. Apport d'une complémentation alimentaire (ACM.20) dans le cadre d'une épreuve de marathon par un groupe de 24 sportifs médecins. (Sport Med n°26, 1991)
- P. BOURBON, J.L. NAVARRO. Action d'un complexe protidique (ACM.20) sur les variations du VO2 Max : Résultats après deux ans d'expérimentation. (Journal de Médecine Pratique n° 11, Octobre-Novembre 1990)



LES 10 CONSEILS DES ATHLETES POUR REUSSIR SA COURSE

Rome ne s'est pas fait en un jour, et nous sommes tous passés par une phase d'apprentissage, d'essais et d'erreurs qui nous ont permis d'être ce que nous sommes.

Nos 10 qualifiés Kona 2018 vous livrent un truc à eux pour performer sur ironman.



9x IM finisher
4x Hawaii
+ Hawaii 2018 (qualif Italie)

Guillaume : **“Bien se ravitailler et ne jamais marcher”**

Quand j'ai commencé le triathlon, terminer un ironman me paraissait tout simplement infaisable, un truc réservé à quelques fous. Et puis, j'ai franchis le pas, sans prétention. J'avais à l'esprit de partir faire une grande randonnée....tout le monde plus ou moins sait nager, rouler et courir après l'intensité que l'on y met est différente. Le seul vrai conseil que je donnerai à part s'entraîner est de bien se ravitailler et de ne jamais marcher.

Laurie : **“Être prêt à tout affronter et avoir envie !!”**

Il faut être prêt physiquement et psychologiquement. Avoir une bonne prépa est essentielle mais un Ironman est une longue et rude épreuve au cours de laquelle n'importe quoi peut se passer. Il faut donc être prêt psychologiquement à tout affronter. Pour moi, quand on est dans cet état d'esprit, on a plus de chance d'y arriver. Faut-il encore arriver à l'être !



5x IM finisher
Hawaii 2016
+ Hawaii 2018 (qualif Malaisie)



Stéphane : "Croire en ses capacités jusqu'à la ligne d'arrivée"

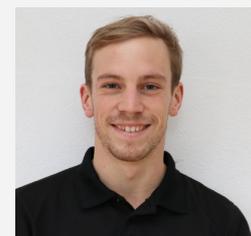
Pour pouvoir dépasser ses limites, il faut s'entraîner (évident), mais croire que tu peux déplacer des montagnes c'est déjà 50% du résultat. Le plaisir doit te guider vers ton objectif en n'oubliant pas que les bons moments de la vie sont tout aussi important. "Je ne perds jamais soit je gagne soit j'apprends" est une devise de Nelson Mandela qui me suit au quotidien.

11x IM finisher
Hawaii 2013, 2016
+ Hawaii 2018 (qualif Malaisie)

Edouard : "Faire sa course et pas celle des autres"

Un ironman, c'est un effort solitaire, que l'on réalise seul contre soi-même (même si les supporters nous portent sur le bord de la route !), il faut impérativement ne pas se laisser embarquer dans de mauvaises allures lors de la course. C'est important de connaître son corps, ses sensations et ne pas hésiter à se ravitailler avant même que le corps le réclame, sinon l'erreur est fatale sur le marathon...

Travaillez les conditions de course à l'entraînement !



3x IM finisher
+ Hawaii 2018 (qualif Nice)



Vincent : "Attendre, attaquer et ne rien regretter"

La patience est essentielle sur le longue distance surtout sur la distance Ironman, et c'est quand tu as réalisé les 80% de ton épreuve qu'il faut commencer à passer à l'attaque, je pense que c'est le meilleur moyen pour atteindre une bonne performance. Si après, l'objectif n'est pas réalisé mais que tu as donné le meilleur de toi même, il n'y aura aucun regret à avoir, il faudra juste connaître les points perfectibles à travailler pour faire mieux.

9x IM finisher
Hawaii 2013, 2014
+ Hawaii 2018 (qualif Zürich)

Philippe : "Arriver frais et plein de jus"

Avant une grosse course, il faut se reposer, arriver frais et plein de jus, donc semaine vraiment light. Et pour ceux qui sont sujet aux ampoules comme moi, je conseille de vous masser les pieds tous les soirs la semaine précédente avec une crème à l'Akileïne ou plus simplement du beurre de karité.



12x IM finisher
3x Hawaii
+ Hawaii 2018 (qualif Nice)



Xavier : "Ecouter les vieux sages"

Lorsque j'ai fait mon premier ironman, je me suis posé des tas des questions, faut-il faire un marathon avant, faut-il faire plusieurs sorties de 180km ... En discutant avec tous les gars expérimentés, j'ai gagnés au moins 5 ans d'expérience et le plan s'est déroulé sans accroc.

16x IM finisher
3x Hawaii
+ Hawaii 2018 (qualif Nice)



Héloïse : “Se faire plaisir avant tout”

2ème année de triathlon, 2eme Iron et le 3ème sera Hawaiï... peu de recul donc pour vous donner un “top conseil”. Pour moi, la clé est de ne pas oublier que nous pratiquons ce sport par passion. Inutile donc de se laisser envahir par le stress avant l’épreuve, la préparation ne sera forcément jamais parfaite. Profite de chaque instant de la course et transforme les aléas en force !

2x IM finisher
+ Hawaii 2018 (qualif Norvège)

Fabien : “Patience et intelligence”

Okay, celle-là, je la dois à mon coach Pierre. Et j’en ai fait mon mantra. Avant la course, mon premier et unique Ironman jusque là, il m’avait prévenu : “ils vont tous craquer au 25ème km en CAP. Tu connais les puissances et les allures que tu as travaillées, tu patientes, tout se joue sur la CAP”. Effectivement : premier Ironman, première qualif !



1x IM finisher
+ Hawaii 2018 (qualif Norvège)



JC : “Prévoir plusieurs scénarios”

Longtemps j’ai pensé que la réussite était liée uniquement à la performance. Mais réussir, étymologiquement, signifie « trouver une issue heureuse ». Quand j’ai découvert la distance IM, une épreuve si longue et si incertaine, j’ai compris que réduire la valeur de la course à un temps ou une place, c’était risquer l’échec.

Il y a mille façons de réussir un IM. Personnellement, j’imagine plusieurs scénarios, les meilleurs comme les pires, qui mènent tous à la même image : le bonheur de la dernière ligne droite avant l’arrivée. Quoi qu’il se passe pendant l’épreuve, je trouve toujours les raisons et les motivations pour aller au bout et être certain que j’en sortirai plus heureux, plus grand, plus fort!

3x IM finisher
Philosophe
+ Hawaii 2018 (qualif Nice)





LES CONSEILS DU PRO

© 2017 Thierry Sourbier | Team Argon 18 France

Nous avons la chance de compter parmi les argonautes un coach spécialiste en prépa mentale : Pierre COCHAT.

Nous lui avons également demandé ses conseils pour réussir ses courses. Voici 3 points clés à travailler.



Pierre COCHAT

Fondateur de Performance et Coaching en 2014, sportif et triathlète confirmé, il fut dirigeant d'entreprise. Il est diplômé en psychologie du sport et préparation mentale. Il réalise des missions de coaching en entreprise et accompagne des athlètes.

TRAVAILLER SUR VOS OBJECTIFS

Ce conseil pourra vous paraître évident : Pour augmenter vos performances, lors de vos entraînements de triathlon, il est important d'organiser ces derniers selon des objectifs particuliers (à court, moyen ou long terme).

Ils doivent avoir une partie résultats mais surtout des aspects d'amélioration, de développement de vos capacités. Exemple « Faire un Ironman en sub 9h en étant frais sur la première partie de mon marathon ».

Ils doivent être « difficiles » et réalisables. Cette approche des « petits pas » est extrêmement stimulante en phase de préparation. Elle vous montre (voir vous démontre pour certains) votre courbe de progression. Elle vous permet de conserver votre motivation durant toute cette période préparatoire. Plus vous aurez des objectifs d'entraînement, plus votre objectif final de réussir votre triathlon deviendra une évidence : « je vais exploiter mes potentialités et dépasser mes limites, lors de mon Ironman de Nice ». Pendant toute cette phase de préparation, les notions de plaisirs, de récupération sont aussi fondamentales : il faut les inclure dans les objectifs.

Une petite astuce concernant votre objectif : n'hésitez pas à l'écrire sur une feuille de papier, dans une formulation positive, et de le relire régulièrement.

Exemples : « mon objectif est de terminer le triathlon de Paris en ayant pris du plaisir en découvrant Paris d'une autre manière », « mon objectif sur le 70.3 de Luxembourg est de faire un chrono de moins de 5h en ayant fait une belle natation », etc. Il faut verbaliser.



CRÉER UNE ROUTINE DE PERFORMANCE

Dans le milieu du sport et de la compétition, la **routine de performance** est une petite succession d'images, de pensées, d'actions ou de gestes que l'on reproduit avant chaque performance. Pour préparer votre triathlon, vous pouvez vous concentrer sur la création d'une routine.

Ce petit rituel vous permettra d'améliorer votre concentration et de diminuer le stress. Exemple de séquence :

- se tenir debout bien ancré au sol, fermer les yeux,
- se relâcher en partant du haut du crâne et en descendant jusqu'à vos orteils,
- faire 3 à 5 respirations « 3 étages » (inspirer en gonflant le ventre, puis le thorax et en montant les épaules. Puis souffler par la bouche en abaissant les épaules, en vidant le thorax et en creusant votre ventre). En soufflant, imaginez les aspects négatifs, le stress que vous expulsez,
- puis continuez par la visualisation d'une image, d'un événement dont vous êtes particulièrement fier et qui vous apporte beaucoup de bien être et d'émotions positives (vous pouvez vous asseoir pour cette visualisation. Prenez le temps de voir, sentir, ressentir tous les détails qui vous font plaisir)
- finissez cette séquence en prenant une inspiration profonde puis une expiration rapide (à faire 3 fois) et vous remobiliserez tous vos membres.

La préparation mentale n'a rien de magique. Elle se pratique comme la préparation physique, ou les séances que vous suivez dans vos 3 disciplines. Il faut donc l'intégrer dans votre quotidien.

Je vous conseille donc de construire votre routine, de la tester régulièrement à l'entraînement (tout particulièrement avant les « grosses séances » de certains week-ends). De cette manière, elle sera pleinement assimilée et vous aidera grandement le jour J

UTILISER LE DIALOGUE INTERNE POSITIF (AVANT ET PENDANT)

Pendant vos séances de préparation, **n'hésitez pas à vous mettre en valeur, à vous parler intérieurement** (voir à voix haute sur son vélo par exemple) afin de vous rappeler que vous pouvez le faire, que vous en avez les capacités, que vous vous entraînez dur pour ça, etc.

Cela peut vous paraître légèrement simplet, mais le dialogue interne positif, s'il est régulièrement répété, favorise la confiance en soi et – surtout – limite la pensée négative de renoncer à la moindre difficulté.

Intégrer ce rituel de valorisation dans votre routine de performance pourra également vous aider lors du triathlon. C'est une variable de la méthode Couet, visant à se mettre en valeur.

Pour ceux qui veulent aller plus loin : une petite vidéo de motivation à l'américaine qui met un peu oeuvre ce type de mécanisme : **"I am a champion - The Greatest Speech Ever"**

<https://www.youtube.com/watch?v=KfDYK0Fen88>





Spécial Hawaï

© 2015 Thierry Sourbier | Team Argon 18 France

l'acclimatation à la chaleur

Dans cette newsletter, nous allons aborder un entraînement spécifique pour les rookies à Hawaï...

Hawaï est souvent le graâl à atteindre pour tout triathlète LD et beaucoup mettent les bouchées doubles pour l'épreuve qualificative, et abordent la messe hawaïenne comme une récompense, un cadeau, un rêve... Néanmoins, pour que l'épreuve ne devienne pas cauchemardesque, il faut tout de même y regarder de plus près et se lancer dans une petite analyse de la tâche (la spécialité du chercheur Francis Trilles, prof d'univ à Poitiers).

Au delà de la densité du plateau présente, les rookies ignorent souvent deux choses :

1/ la difficulté des parcours : la nat' en mer, est sans combi...Le vélo avec beaucoup de vent, et un dénivelé plus important que

presque tous les ironmans hormis les Nice, Bolton, Lanza et Wales... La CAP sous un soleil de plomb (pour l'ombre, oubliez) et un béton qui renvoie une chaleur indescriptible...

2/ le climat. Kona en octobre, c'est l'assurance d'avoir un petit 30 degrés et une taux d'humidité fleurant avec les 70%...Un climat tropical pour nous autres européens..Quoiqu'en ce moment...(article écrit le 5 août 2018, il fait 36 degrés dehors...)

Comme aimait à le répéter mon professeur de physiologie, Benoit Duguet, « l'homme est un animal tropical » : Il s'adapte à son milieu, et son corps thermorégule tout seul... Sur le papier, oui, mais cela demande tout de même une certaine adaptation. Et en général, le triathlète qui part dans l'archipel du Pacifique début octobre, n'y va pas que pour siroter des cocktails sous un cocotier...



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.

Vous l'avez compris, pour faire face à ce climat plutôt hostile à la pratique sportive pour 95% d'entre nous, il faut apprendre à notre corps à faire des efforts dans ces conditions, à thermoréguler dans des conditions chaudes et humides...C'est là que je veux en venir. Comment recréer l'ambiance de Kona ? NB : Cette séance s'applique encore plus pour la Malaisie !!!

C'est simple, vous attendez qu'il fasse bien chaud, vous placez un tapis de sol dans votre salle de bain, avec des palmiers et des cocotiers dessus (hein Xavier ?!), vous installez votre HT, votre vélo, vous fermez la fenêtre, vous faites couler un bain d'eau bouillante, vous allumez le sèche serviette, vous prenez 3 bidons de boisson isotonique légèrement sous-dosée, beaucoup de courage, et c'est parti pour la séance du coach, spéciale rookie Hawaïen:

Ici les mauvaises langues pourraient noter que le vent n'est pas présent et qu'un bon ventilateur pourrait faire l'affaire...Que nenni, on va se cantonner à la chaleur et l'humidité.

Selon l'axe de votre travail, vous pouvez varier les cadences (plutôt en force, plutôt en vélocité, un mix des deux, à vous de voir) mais 1H30 dans ces conditions, les premières fois vous videront totalement, et les veines apparaîtront (non pas sur les jambes mais sur le front). Vous devez y aller progressivement, et cette séance représente une séance exhaustive dans ces conditions, et pour un athlète confirmé, alors ne vous lancez pas d'un coup sur cette séance, tout est affaire de progressivité !!!"

LA SEANCE :

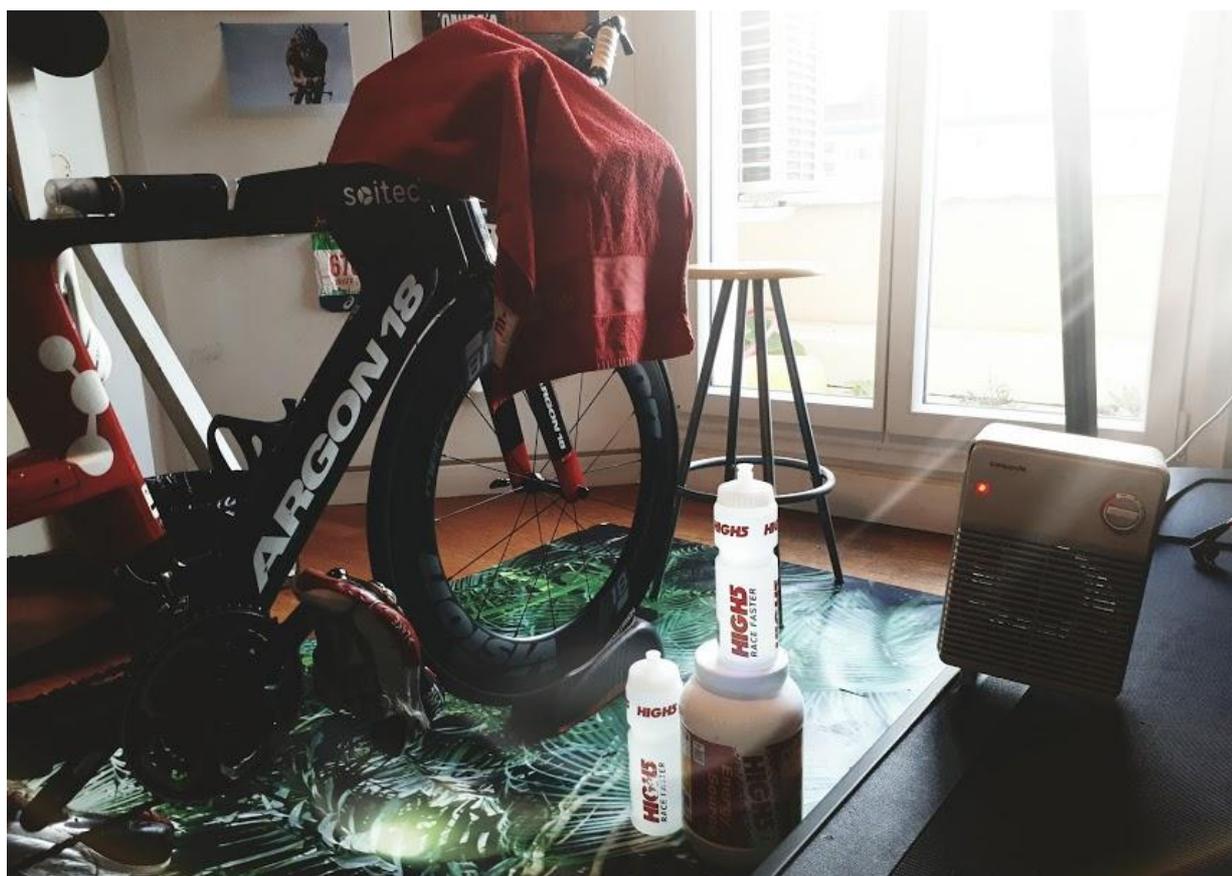
15' mise en route cool, pour s'adapter à l'ambiance

3*20' pacing ironman (aux watts ou 75 à 78% de votre fc max en vélo pour (beaucoup) vulgariser) récup : 5' cool Z1 à 75/80 rpm

Pour aller plus loin, 2 articles par notre partenaire GUTAI :

- <https://gutai.training/dossier-acclimatation-performance-choisir-laltitude-ou-la-chaleur/>
- <https://gutai.training/triathlon-longue-distance-apprivoisez-la-chaleur/>

GUTAI





© 2018 Thierry Sourbier | Team Argon 18 France

“Chéri chéri, t’as vu, Thierry Sourbier est partenaire du Triatbreizh, ça te dirait pas un petit WE en Bretagne? “ Bah oui, on est fan (de Thierry, mais aussi de la Bretagne) !

Parfois ça tient à rien, on était inscrit sur aucune course en Juillet, on avait envie d’aller retrouver la fraîcheur bretonne, et hop, nous voilà inscrit, on embarque au passage Laurie et Philippe. Ce sera l’occasion de prolonger sur les chateau de la Loire la semaine suivante.

Une natation dans un bassin d’aviron, un vélo dans le bocage breton, plutôt bosselé (87km 850D+), mais avec de belles portions roulantes pour envoyer du pâté (Henaff bien sûr !), puis une course à pied sur le chemin de halage, le long de la rivière.





En revoyant les photos, on se rappelle de la brume matinale, en fait ça n'avait pas duré bien longtemps.

Dans la famille Avion de chasse, je voudrais le E117 , pioche Delphine !



On s'est retrouvé le samedi sur le site, bien sympa, de retrouver les Niçois (on ne s'était pas vu depuis Nice), puis le dimanche il a fallu assuré un peu, c'est bien de faire le beau devant l'appareil photo, mais ensuite, faut assurer.

Départ en natation catastrophe pour Laurie (elle suffoque, panique ... bah oui, ça arrive même aux meilleurs), elle sort loin de la tête. Delphine sans complexe sort 3ème féminine à T1, 3 min derrière moi, l'entraînement paye ! Ensuite, j'ai écrasé les pédales, 39 km/h de moyenne, 2ème chrono bike, mais je perds 3 places sur la course à pied, 9ème au final. Philippe a quant à lui fait une course de reprise et termine plutôt frais. Laurie à partir de T1 n'a cessé de rattraper du monde pour réussir à remonter sur la seconde marche du podium.

Un grand merci aux bénévoles (surtout à la dame qui faisait des crêpes) et merci pour l'accueil aux organisateurs Cédric et Sylvain Sudrie.

Une super épreuve, à cocher dans le calendrier.





**NOUS
RECRUTONS**

La saison 2019 se prépare et la période des recrutements est ouverte. Bon, on va être honnête, les places seront rares.

Cette période est aussi l'occasion pour nous de rencontrer de nouveaux athlètes, d'échanger sur leur projets à moyen et long termes et de capter l'image que le team dégage en extérieur. Nous vous livrons quelques citations parmi la centaine reçue. Ça fait toujours plaisir de voir qu'on rame dans la bonne direction. Et si un jour on s'éloigne de nos valeurs, dites le nous aussi ;-)

Le team argon 18 france est pour moi un team amateur de triathlètes passionnés, qui aime sa discipline, la faire découvrir, la promouvoir, qui se fixe des objectifs très élevés. Le team a une excellente image de sportifs exigeants, solidaires et motivés. Il s'agit d'un team amateur qui obtient de gros résultats, que les triathlètes observent et admirent.

Un team qui encourage ses ambassadeurs à se surpasser en les mettant dans les meilleures conditions.

Une "petite" famille qui a pour ambition de partager des bons moments (stages, courses, ...), se faire plaisir ensemble et performer dans un sport fun avec des partenaires premium. Cette famille renvoi une image d'athlètes sympas et performants (les deux sont importants pour moi), désireux d'évoluer et communiquer dans un sport sain, accompagné par des partenaires de qualité!

Le partage, la convivialité, la compétition et la réussite. La team fait avancer et permet d'avancer ensemble dans le but de performer le jour J sur les différents objectifs. L'image reflète une équipe soudée et performante, qui travaille dans la bonne humeur et le plaisir d'échanger les expériences. Ce sport qui paraît tellement individuelle à première vue devient un sport d'équipe. En gros, du sport, du partage, des amis, du triathlon et kona!

"Pour moi le team argon 18 a toujours représenté la force du triathlon ironman. A la différence d'autres équipes il y a la compétence et l'état d'esprit. En plus du matériel de pointe il y a une belle communication et une belle mise en valeur des partenaires et le partage de la passion.

Les athlètes conservent l'image de gars sympas, passionnés et forts!!!! Dans une équipe bénéficiant de matériel haut de gamme.

De ce que je vois sur le team et l'échange que j'ai eu avec les membres c'est un team qui en impose dans les performances mais pas que, c'est un team avec une entente certaine, toujours souriant, ouvert aux discussions (contrairement à d'autres qui n'en daignerai pas lire les messages d'encouragements). Cela reflète le côté famille/fami rassemblé autour de valeurs communes qu'inculque le sport. Aider son prochain, être présent dans la victoire comme dans la défaite, la réussite et la déception.

Pour 2019, c'est déjà un peu tard, mais pour une prochaine, c'est ici :

<https://www.teamargon18france.eu/candidature>

Un petit interview de Xavier réalisée par Jérémy MOREL (GUTAI), retour sur 2018, et perspective 2019

GUTAI - Jérémy : Salut Xavier, tes ambitions de 10 qualifiés au début de la saison sont atteintes aujourd'hui avec la qualif de Vincent Darcq qui passe une course dans le top50 sur l'ironman de ZURICH le week end dernier. Nous imaginons que c'est un plaisir ?

Xavier : Salut, les objectifs sportifs 2018 étaient, le titre IRONMAN Européen (EMEA) par équipe, d'essayer de faire aussi bien que les années précédentes en terme de qualification pour Hawaii et d'accompagner Jonathan jusqu'au bout de la finish line de Nice.

L'autre objectif était de resserrer le groupe, et de bâtir une dynamique positive autour du collectif. Donc, oui, c'est vraiment une super année, avec l'ensemble des objectifs atteints ou dépassés. Chaque athlète, à l'image de Vincent ce WE ou encore de Jo à Nice, a su se dépasser, poussé par les copains. Notre devise "le collectif au service de la performance individuelle" prend vraiment tout son sens.

GUTAI - Jérémy : Depuis le début de la saison, vous avez parcouru une bonne partie du globe. Les résultats ont-ils été à la hauteur de tes attentes ?

Les 13 participations sur IRONMAN se soldent par 11 slots (Mathieu, champion d'Europe Ironman à Francfort, ne prend pas la qualif), 1 finisher hors catégorie : Jonathan Drutel (double greffé coeur poumon atteint de Mucoviscidose), et malheureusement 1 abandon sur blessure.



Je tiens à le souligner, même si cela à l'air évident, presque facile, derrière chaque qualification il y a un énorme boulot, des sacrifices, beaucoup de volonté et parfois un peu de chance. Donc, oui, nous sommes tous hyper-satisfaits de ce début de saison.

GUTAI - Jérémy : Pour Hawaii, quels sont les objectifs du Team Argon 18 France ?

Xavier : Il faut être réaliste, pour des amateurs comme nous, se qualifier c'est déjà un exploit. Nous composons tous au quotidien entre Famille, Travail, Entraînement. Même si on est de bons amateurs régionaux, on a tous des capacités "normales", avec des emplois du temps très loin de ceux des pros.

Remarque, c'est là d'ailleurs, qu'un plan d'entraînement optimisé par un coach, ou par GUTAI 2.0 est indispensable, car il faut optimiser chaque heure d'entraînement disponible.

Sur cette course hors norme, à l'autre bout du monde avec les meilleurs mondiaux il faut être humble. Donc avoir 10 finishers, qui auront tous fait la meilleure course possible, le 13 octobre au soir, ce sera déjà beau. Un TOP100 scratch ou un TOP10 en catégorie pour l'un d'entre nous serait la cerise sur le gâteau.





GUTAÏ - Jérémy : Quelles seront les nouveautés du team et les objectifs en 2019 ?

Xavier : La saison 2018 n'est pas terminée, mais effectivement on est déjà en réflexion pour la suivante.

Sans tout dévoiler, nous pouvons déjà vous dire qu'une petite délégation ira outre-Rhin tenter de faire tomber les chronos sur la distance reine, à Roth. Tandis qu'une autre délégation ira gravir l'izoard aux alentours du 15 Août, à Embrun. Et un peu plus tard, début septembre, nous tenterons d'être bien représentés sur les mondiaux de 70.3 à Nice.

Et sinon, nous avons lancé cette année le programme Argonautes, une association qui vise à regrouper tous les amoureux de la marque aux molécules, faire partager nos expériences, notre passion à un plus grand nombre. Pour le moment, c'est un petit groupe virtuel sur les réseaux sociaux, ils bénéficient de remise par nos partenaires, de tenues inspirées des nôtres, et nous avons plein d'idées (des sorties, des stages, des apéros loin de la malto/patte de fruit – mais plutôt rosé saucisson), mais les journées n'ont que 24 heures, donc cela avance à petit pas... Bref, une année qui s'annonce encore pleines d'aventures et de challenges.

Merci Jérémy !



IRONMAN 70.3[®]

WORLD CHAMPIONSHIP

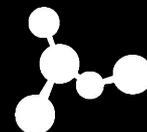
Nice | France

ARGONAUTES France

PASSION, PLAISIR, PARTAGE

REJOIGNEZ-NOUS !

Partager la passion
Défendez une cause
Soutenez nos athlètes
Profitez de nos partenaires



INFOS et INSCRIPTION sur notre site :
<https://www.teamargon18france.eu/argonautes>

La saison bat actuellement à plein régime. Les Argonautes s'alignent sur tous types de triathlons : Iron, half, S, Championnat de France ou triathlons de leur ville, plus rien ne les arrête. Et surtout pas les Ironman !

12 athlètes, 5 Ironman

La team a répondu présente sur 5 Ironman sur juin et juillet. Cela a commencé avec Laurie qui boucle le Challenge Venice en 10h24 en finissant ainsi 2e de sa catégorie.

S'en est suivi l'Ironman de Nice, pas moins de 5 représentants de la team ! On ne vous répète pas les performances qu'ils ont faites. Jo finit avec un énorme smile et pour le plaisir de tous ce défis improbable ! Les 4 autres Edouard (2e de son AG en 9h19), Xavier (9h27, 4e AG), JC (9h40) et Philippe (10h05) repartent chacun avec leur slot en poche. La razzia !



Le mois de juillet débute sur les chapeaux de roue. C'est au tour d'Héloïse et Fabien de se lancer sur leur Iron de la saison. N'aimant pas la chaleur se sera celui de Norvège. 2 argonautes finissant chacun 2e de leur catégorie et avec... encore 2 slots. Fabien (9h39), Héloïse (10h54)



C'est au tour de Mathieu, la force de l'Est de s'envoler sur la distance mythique. Il boucle l'Ironman de Frankfurt, en 9h04, devenant ainsi le champion européen !



Fin juillet, le dernier slot de la team est empoché sur l'Ironman de Zurich. Après 9h20 de course pour Vincent, il accroche la médaille en chocolat mais quelle belle médaille ... Une catégorie bien relevée sans aucun roll down, bravo Vincent !





Mais il n'y a pas que les Ironmans non plus !

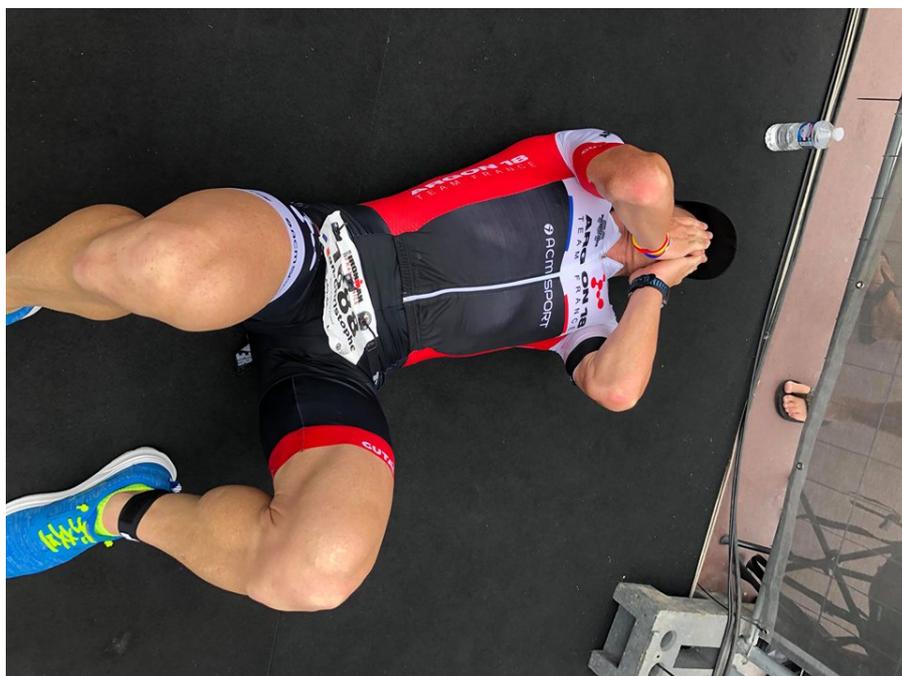
La team compte également de beaux résultats hors Ironman, petit aperçu :

- **Léo Roca** : 2e de sa catégorie sur le 70.3 du Luxembourg.
- **Antoine Saison**, fini quant à lui 8e au scratch du triathlon L de Deauville
- **Pierre Massoneau** 3ieme aussi au L de Sireuil derrière Valentin Rouvier (champion de France LD et Florian Luquet
- **Le Duo de l'Est, Anaïs Martin et Mathieu Paolillo**, remporte le triathlon de Sarrebourg
- **Anaïs** remet le couvert 3 semaines plus tard sur le triathlon de Val de Gray et se hisse une nouvelle fois sur la plus haute marche.
- **Stephane Bernard**, le lendemain, finit quant à lui à la 3e place de sa catégorie sur le L
- **Laurie Canac** s'empare de la 2e place sur le TriatBreizh, Xavier finit 9e et Philippe dans le top50

La team fut également bien représentée au Championnat de France LD fin juillet, sous une chaleur accablante : Anaïs termine 4ieme scratch (2ème de sa catégorie) et Damien 12ieme scratch (3ème de sa catégorie).

Un mois d'août qui commence fort :

- **Anaïs Martin** grimpe l'Alpe d'Huez en moins d'une heure et monte sur la 2e marche d podium du M.
- **Léo Roca** finit quant à lui 3e de sa catégorie sur le format L de l'Alpes d'Huez
- **Mathieu Paolillo**, à peine un mois son Ironman remporte le Triathlon du Lac Vert... De quoi en bluffer plus d'un... !





Depuis le début de l'année, nos athlètes sont montés déjà **60** fois sur des différents podiums (dont 27 première places) pour 95 dossards épinglés !



[Voir tous les résultats](#)

Prochaines courses

Les prochaines grosses courses à suivre :

25 Août : Laurie, Stéphane et Damien seront sur le **70.3 de Vichy**

26 Août : **Ironman de Vichy** avec Lionèle
#roadtokona2019

2 Septembre : **Ironman 70.3 WC AFS** pour Fabien, Héloïse, Xavier et Antoine

16 Septembre : **Ironman 70.3 de Nice** avec Xavier, Edouard et Léo

22 Septembre : **Ironman d'Italie** pour Damien

30 Septembre : **Ironman 70.3 Portugal** avec Pierre

6 Octobre : **Ironman 70.3 Lanzarote** pour Mathieu

13 Octobre : **Ironman WC Hawaï** avec : Héloïse, Laurie, Fabien, Edouard, Guillaume, J-C, Stéphane, Vincent, Philippe et Xavier !



[Voir tout le Calendrier](#)

Quelques articles dans lesquels vous avez vu apparaître nos athlètes



ACTU OUEST RHODANIE 19

TARARE MALADIE

Atteint de la mucoviscidose, Jonathan Drutel a accompli un exploit

Sa devise : donner de l'espoir à toutes les personnes malades. « Le triathlon est un sport qui se pratique seul, mais ensemble grâce aux encouragements. Il faut jouer contre soi-même », explique le sportif avant de se rendre à une journée découverte.

Jonathan Drutel, 33 ans, ingénieur dans un bureau d'étude, est atteint d'une maladie génétique : la mucoviscidose. D'abord greffé des poumons puis du cœur en 2006, il peut être fier de ses parcours. Les hôpitaux, les opérations et les médicaments, il connaît bien. De l'énergie il en a revendu ! Il est le preneur que sport et maladie ne sont pas incompatibles. En effet, Jonathan Drutel a su se surpasser dans de nombreuses épreuves. J'ai découvert la discipline du triathlon en accompa-

gnant des amis. L'ambiance était très sympa, ça m'a donné envie. Depuis, nous partageons cela ensemble... »

15 h 52 de temps à l'Ironman de Nice
En 2016, il débute en se faisant plaisir. Puis, petit à petit, il enchaine les compétitions afin de se surpasser, comme le marathon de Paris, Natureman, etc. Le samedi 23 et dimanche 24, c'est l'Ironman de Nice, sa plus importante performance qu'il termine, hier de lui, en 15 h 52 : un des triathlons les plus difficiles de France avec 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de marathon, stimulant les articulations. Aucune contre-indication n'était imposée au jeune homme. Malgré cela, les médecins se sont dits inquiets puisque c'était la première fois qu'une telle performance était réalisée. Jonathan Drutel avait évidemment bien préparé son triathlon, ce qui a nécessité une quinzaine d'heures d'entraînement par semaine et un coach pour le conseiller. Désormais, il a repris une vie un peu plus calme. Après s'être remis de ses émotions, il sera présent ce samedi, dès 9 heures, pour le dernier entraînement du club de triathlon de Tarare, afin de parler de ses exploits et d'animer une journée découverte dédiée au triathlon. À noter que sa sœur et son beau-frère font partie du club et que Jonathan Drutel l'a d'ailleurs rejoint en octobre dernier.

PRATIQUE Ce samedi, à partir de 9 heures, à Agnyvel, atelier découverte et test de matériel, puis rendez-vous au stade à 20 h 30 pour un parcours en VTT. Rencontre avec Jonathan Drutel. Plus d'infos sur : www.facebook.com/JonathanDrutel42 ou @JonathanDrutel42 sur Twitter.

• Jonathan Drutel, Photo DR

SFR 4G 19:03 100%
redaction.triathlete.fr

ACTUALITES > Reportages > Résultats CALENDRIER SHOPPING

CHTS D'EUROPE IRONMAN FRANCFORT : FRODENO ET RYF COMME PRÉVU, TROIS BLEUS DANS LE TOP 15

mardi, juillet 10 2018 - Actualités - Lien permanent

Photos : Ironman
Jan Frodeno est devenu champion d'Europe Ironman après sa victoire ce dimanche sur l'Ironman de Francfort. L'Allemand a devancé le Suédois Patrik Nilsson et un autre Allemand, Patrick Lange.
Les trois hommes sont sortis groupés de l'eau (séparés par seulement trois secondes). Rien n'était joué non plus après le vélo. Frodeno ne comptait qu'une dizaine de secondes d'avance à T2. Mais l'Allemand a ensuite sorti le grand jeu à pied sur le marathon, terminant la course avec 8 minutes d'avance sur son plus proche poursuivant, le Suédois Patrik Nilsson, qui avait doublé Patrick Lange.
Le premier Français, David Berthou, termine l'épreuve à une remarquable 9e place. Deux autres Bleus figurent dans le Top 15 : Lucas Amiraault (11e) et Mathieu Paolillo (15e).

Vous trouverez ci-dessous le classement de tous les tricolores.

Publication de Triathlete Magazine 14

Commenter Partager

L'aventure continue sur les réseaux :

- Facebook : <https://www.facebook.com/teamargon18france/>
- Instagram : <https://www.instagram.com/teamargon18france/>



teamargon18france • S'abonner

teamargon18france Champion d'Europe !
Bravo 🎉🎉🎉 #ironmanfrankfurt
#imfrankfurt #frankfurt
#triathlonlove
#teamargon18france #argon18
#argon18bike #triathlon #triathlonlife
#triathlonworld #swimbikerun #trilife
#trilifestyle #tripics #triathlete
#triathletraining #triathletesrock
#triathlonteam #ironman #ironmanhawaii
#ironmantraining #ironmantri #bike #bikelife
stef_briquez Bravo Mathieu. Superbe saison.
raf_rup Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! Strong Man

170 J'aime
9 JUILLET



teamargon18france • S'abonner

teamargon18france @darki22, Fred et Vincent notre argonaute ont pris le départ de Zurich.
Avec une natation en1h07 pour Vincent et 1h07 pour Fred.
Allez les gars !!! 🏊
#ironmanzurich #imzurich #zurich
#triathlonlove
#teamargon18france #argon18
#argon18bike #triathlon #triathlonlife
#triathlontraining #triathlon_in_the_world
#triathlonworld #swimbikerun #trilife
#trilifestyle #tripics #triathlete
#triathletraining #triathletesrock
#triathlonteam #ironman #ironmanhawaii
#ironmantraining #ironmantri #bike #bikelife
tytounne_frt Tient je connais le Cannondale qui est à coté :) @deniscsvetrot

250 J'aime
29 JUILLET



teamargon18france • S'abonner

teamargon18france Vous avez chaud ? Pensez à Léo qui est en train de faire chauffer la machine sur le parcours de l'Alpes d'Huez !
Allez Léo !!!
#alpesdhuez #triathlonalpesdhuez
#triathlonlove
#teamargon18france #argon18
#argon18bike #triathlon #triathlonlife
#triathlontraining #triathlon_in_the_world
#triathlonworld #swimbikerun #trilife

186 J'aime
IL Y A 4 JOURS

Team Argon 18 France

Publié par Xavier Philippe [?] · 22 juillet, 17:15 · 🌐

Triatbreizh, une course à refaire ! Super orga, parcours vélo top exigeant, varié, roulant par endroit, une course à pied sur un chemin de halage au frais. Merci encore à toute l'équipe.

Laurie prend la 2ieme place chez les filles.
Xav visait un top10, il termine 9ieme. (A 10sec du meilleur tps vélo ...va falloir revenir 😊)
Philippe fait le Top500 ... Bientôt un nouveau tube ?... Afficher la suite



teamargon18france • S'abonner
Haugesund, Norway

teamargon18france Le carton plein continue !
Deux athlètes sur l'Ironman Norway et deux secondes places en AG et... deux slots pour Kona !

Énormes félicitations à @helo_fm et @fbesancontri !
#RoadtoKona
Un grand bravo également à @helo_fm qui termine en 10h54 avec un excellent

118 J'aime
2 JUILLET

Team Argon 18 France est avec Anaïs Martin et 2 autres personnes.

Publié par Xavier Philippe [?] · 2 août, 17:50 · 🌐

TIME Triathlon Alpe d'Huez : Léo Roca 12ieme (5ieme french), 3ieme S2) en 6h34. 🏆
Ce matin, on vous avait dit qu'il avait déjà fait 20ieme en 2017, il a donc continué sa progression sur cette course toujours aussi relevée (vainqueur FVL 🏆).
Edouard, et notre partenaires Zone3 était là pour les encouragements, merci !

Bonne récup, et bonne chance à Anaïs Martin qui s'alignera demain sur la distance M avec #nitrogenpro... Afficher la suite



Team Argon 18 France est avec Anaïs Martin.

Publié par Xavier Philippe [?] · 4 août, 10:49 · 🌐

Meilleur temps hier de la montée de l'alpe sur le M pour Anaïs Martin à TIME Triathlon Alpe d'Huez en 0:59:43 ...
Un temps qui ferait rêver plus d'un garçon 🤔
#argon18 #nitrogenpro #21virages



teamargon18france • S'abonner

teamargon18france C'était il y a un peu plus de 2 semaines et on ne se lasse pas de revoir ces images ! @tri.edward quelle course, bravo ! @trilife quel plaisir de voir un petit dauphin comme ceux que tu verras à Kona
#ironmannice #imnice #nice
#triathlonlove
#teamargon18france #argon18
#argon18bike #triathlon #triathlonlife
#triathlontraining #triathlon_in_the_world
#triathlonworld #swimbikerun #trilife
#trilifestyle #tripics #triathlete
#triathletraining #triathletesrock
#triathlonteam #ironman #ironmanhawaii
#ironmantraining #ironmantri #bike #bikelife
xavier.philippe38 Superman style? No ... ironman!
lorena_rdi 🏆🏆🏆

189 J'aime
11 JUILLET

ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

