

# ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service  
de la performance individuelle”

**NEWSLETTER**  
NOVEMBRE 2018



**Afrique du Sud : photo reportage**  
**Ironman d'Hawaïi : la passe de 10**  
**70.3 Nice 2019 : 10 slots déjà !**

**DECOUVRIR:** *Jeanne & Julie*

**Matos :** *Skechers by Vinc'*

**GUTAI :** *Retour d'expérience par  
Guillaume GILLODTS*

*La séance du coach :  
Circuit training*



# Newsletter Novembre 2018

✉ Pour recevoir par email notre newsletter

S'inscrire

Certains se souviendront que le Team avait démarré sa 6ième année en fanfare, d'autres retiendront que nous l'avons terminée au son du ukulele.

Et l'année prochaine ? La Marseillaise ? bah, oui 2019, ce sera les mondiaux de 70.3 organisés en France à Nice, ça va être la fête, et la chasse aux qualifications a déjà démarrée.



Dans cette édition, nous vous proposons de revivre avec nous nos voyages en Afrique du Sud et Hawaii. Retrouvez aussi notre philosophe JC Holzerny, qui a tenté de nous apporter son éclairage sur la valeur des performances, et les différences entre pro et amateur, accrochez vous !

Du côté des partenaires, Vincent donne son avis sur les différentes paires de skechers qu'il a pu utiliser durant la saison, Guillaume apporte son retour d'expérience sur sa prépa Hawaii avec Gutai.

#### Equipe de rédaction :

Coordination : Xavier Philippe  
 Relation partenaires : Delphine Bense, Stéphane Bernard  
 Contributeurs : Fabien Besançon, Mathieu Paolillo, Guillaume Gillodts, Vincent Darcq, Heloïse Focquenoy, Laurie, Canac, Jean Christophe Holzerny  
 Crédits photo : Thierry Sourbier; Marc Sopena, Monica Gil

#### Couverture :

Hawaiian sun set  
 Crédit photo : Thierry Sourbier

#### web :

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

#### Facebook :

@teamargon18france

#### Instagram :

teamargon18france

Bonne lecture, Sportivement,

Xavier PHILIPPE

Team Manager



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

**4** **Afrique du sud**  
Retour sur un magnifique pays

**9** **Ironman Hawaii**  
Résumé de course et album photos

**16** **Nos photographes**  
Mise en lumière de ceux qui restent toute l'année dans l'ombre

**19** **70.3 Nice 2019**  
La course aux qualifs a démarré, voici la moisson 2018

**24** **Saison 2019**  
Qui sont les 20 athlètes de la prochaine saison ?

**25** **Interview de Jeanne**  
Présentation de notre bretonne

**26** **Interview de Julie**  
Présentation de Julie, une petite nouvelle à suivre de très près

**27** **Café Philo**  
Pro ou amateur, une fausse distinction ? Par JC

**30** **Les skechers de Vincent**  
Présentation des différents modèles utilisés sur la saison

**32** **Préparer Hawaii avec Gutai**  
Retour d'expérience de Guillaume Gillodts

**35** **La séance du coach**  
Pierre vous explique le circuit training



# Afrique du Sud

Loin des bords de plages et de routes de Port-Elizabeth où se déroulaient les championnats du monde 70.3, nos athlètes et leurs familles ont pu découvrir un pays extraordinaire.

De Cape Town à Johannesburg, des paysages époustouflants de Table Mountain aux Townships de Soweto en passant par les Big Five des parcs nationaux, nous vous proposons de partager ces quelques souvenirs ramenés d'ici ou là.

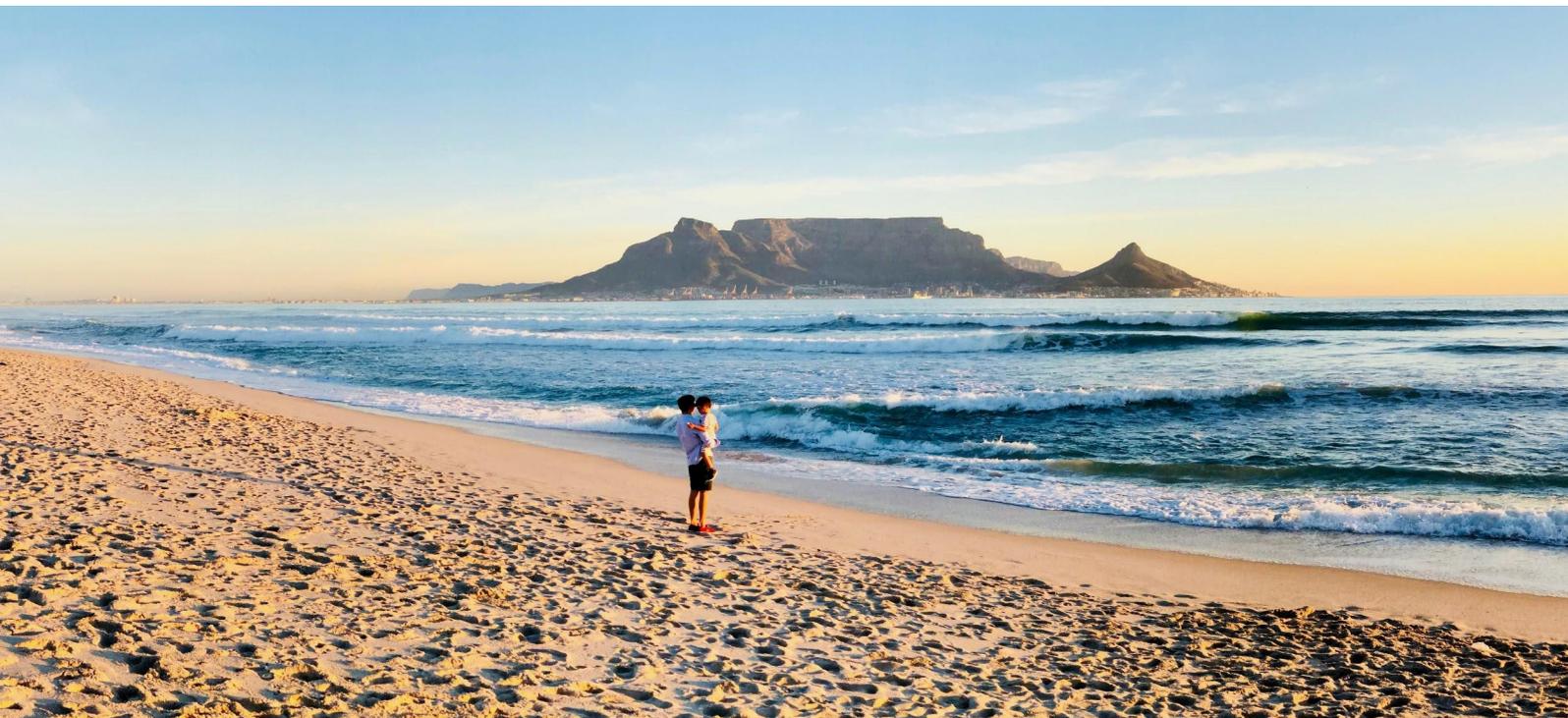
Admirez les éléphants d'Afrique, espèce en voie de disparition il y a quelques dizaines d'années et qui peuplent maintenant ces grands parcs. Tendez l'oreille avec les antilopes *kudu*, attentives aux lions qui règnent sur la savane dans une pose nonchalante. Mais ne vous laissez pas surprendre par ce calme et ce silence, les hyènes ne sont jamais très loin.

Et poursuivez votre route le long des côtes, parmi les cabanes multicolores qui jalonnent les plages de Muizenberg. Et profitez de cette promenade pour finir votre journée avec un magnifique coucher de soleil. Asseyez-vous tranquillement dans le sable et admirez ses derniers rayons disparaître sur l'océan infini.

Bon voyage à vous











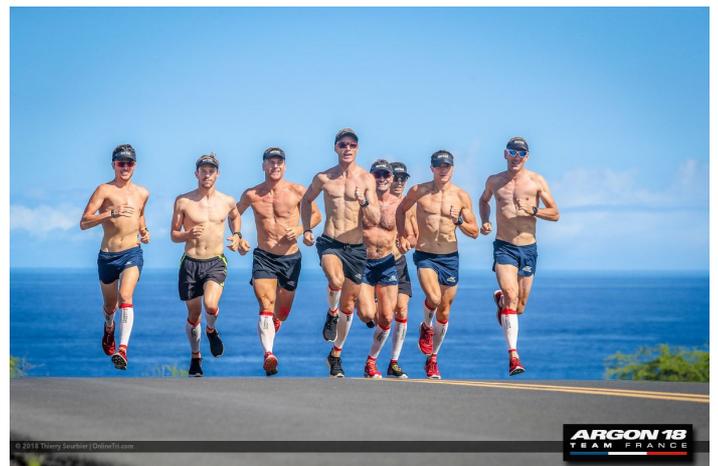
# IRONMAN d'HAWAII

Voilà, c'est fait, l'apogée de la saison est passé. Le rêve est devenu réalité pour les "rookies" comme pour les "routards". Cette année le record de participation a été battu pour la team. Ce n'est pas moins de 10 argonautes qui ont franchi la ligne pour les 40 ans de cette épreuve mythique.

## L'ironman d'Hawaï.

Comment résumer cette épreuve en quelques lignes ?

J-7 (ou quasi), le départ a sonné, les petites molécules éparpillées en France convergent vers Kona. Nous nous rejoignons au fur et à mesure du périple. Paris pour certains, Amsterdam pour d'autres ou encore Los Angeles. Les coeurs se serrent, on y est, on est soudé et on va tout casser ! Certains sont déjà sur place depuis quelques jours mais nous nous retrouvons quasiment tous dans la villa des argonautes. Famille et amis ont fait le déplacement pour nous soutenir. C'est parti pour l'acclimatation, mais surtout les barbecues, les soirées entre nous, les après-midi plage, bref les moments de partage tous ensemble : l'essence même de la team.



Pour les plus assidus aux newsletters, souvenez-vous le conseil de Xavier dans la précédente : "écouter les vieux sages". C'est ce que nous faisons, nous les rookies, à quelques jours de la course. On écoute les récits et conseils de ceux qui ont déjà fait Kona. Un grand merci à eux ! Les athlètes sont prêts, les E119 tri+ également. Pour nous rassurer, tous les vélos sont mêmes passés par le stand Argon pour un check up complet avant le D Day. On est ravi de retrouver notre partenaire et de passer, par la même occasion, une soirée plus que cosy avec Michèle Vesterby, Heather Jackson et Craig Alexander qui



## Quand le rêve devient réalité

nous dévoilent quelques uns de leurs secrets de course. Rien que ça ! Notons également que les légendes du triathlon sont au rendez-vous pour cette édition : Mark Allen, Dave Scott, Paula Newby Father pour ne citer "qu'eux". Paysage, ambiance, légende, vous l'aurez compris rookies ou routards, on en prend plein les yeux.

Enfin, le départ sonne ! Le moment tant attendu est arrivé. Les visages se ferment les uns après les autres. On voit bien que quelque chose se trame... Comme l'a très bien résumé notre philosophe préféré (alias JC), *"nous étions prêt à souffrir, conscient de la difficulté de l'épreuve, mais déterminés à goûter chaque moment"*. Finir, battre un PR, faire honneur, ne rien lâcher, profiter, chacun a son objectif en tête mais le chemin sera le même : 3.8km dans une eau turquoise, 180km sur la Queen K à travers les champs de lave et un marathon sous la chaleur (avec cette année un petit détour supplémentaire dans Energy Lab). Difficile de résumer la course de tous les athlètes.

Ce qui est sûr est que cet iron est une course hors norme de par son parcours, les paysages, la densité des athlètes présents, les conditions météo etc ! **"La force du team, ce sont les athlètes. La force des athlètes, c'est le team"**. Cette phrase prend tout son sens sur le marathon. On se croise, on s'encourage tous. Ces moments nous forcent à ne rien lâcher et au contraire, à accélérer chaque fois un peu plus (sous réserve que ce soit encore possible !). Les proches de certains athlètes sont également là, sur le bord de la route, à des endroits de plus en plus improbables (ubiquité des supporters ou hallucination des athlètes, parfois c'est à se demander !). Chaque athlète est allé au bout de lui-même, jusqu'à la finish line, ce moment tant attendu où le temps semble suspendu... et où les plus fous se disent, "on y retourne quand dans cet enfer au paradis ?"



### Les résultats

Les bonnes conditions climatiques de cette année ont favorisé de jolis chronos vélo. On ne s'en cache pas !

Guillaume : 9h05, 11<sup>ème</sup> M40

Vincent : 9h20, 66<sup>ème</sup> M30

JC : 9h24, 42<sup>ème</sup> M40

Stéphane : 9h46, 88<sup>ème</sup> M40

Fabien : 9h51, 128<sup>ème</sup> M40

Edward : 9h54, 71<sup>ème</sup> M25

Xavier : 10h05, 135<sup>ème</sup> M40

Philippe : 10h17, 51<sup>ème</sup> M50

Laurie : 10h21, 12<sup>ème</sup> W25

Héloïse : 10h28, 17<sup>ème</sup> W25

Jeanne : 10h49, 28<sup>ème</sup> W25 (la petite nouvelle ;-) )







© 2018 Thierry Sourbier | OnlineTri.com

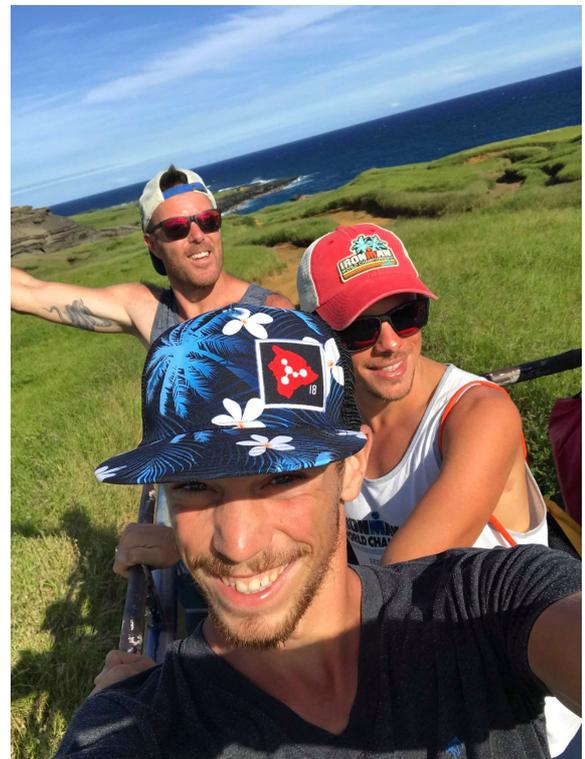


© 2018 Thierry Sourbier | OnlineTri.com



© 2018 Thierry Sourbier | OnlineTri.com











## NOS PHOTOGRAPHES

Souvent derrière l'objectif, ils permettent de vous faire partager nos aventures, capter des émotions et sublimer les moments magiques.

Nous travaillons depuis plusieurs années avec **Thierry Sourbier**, le meilleur selon nous ! (On n'est pas objectif, on l'adore), et cette année, c'est **Marc Sopena** qui nous a pris de nombreux clichés. ... Sans oublier **Monica Gil**, qui est l'auteur d'ailleurs de la photo ci-dessous.



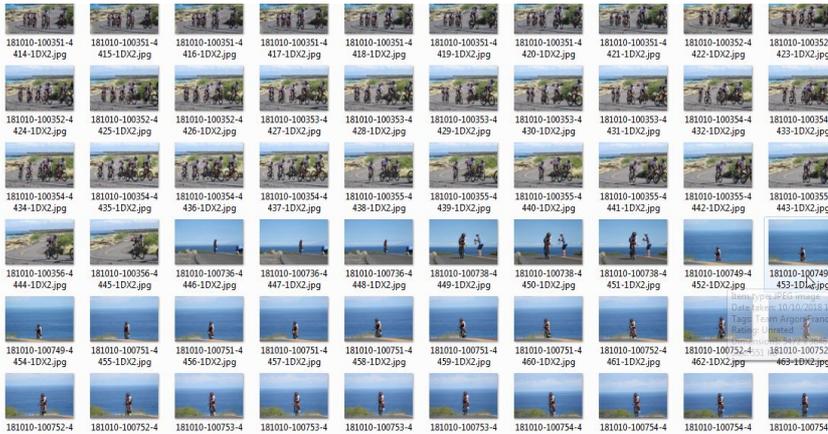
© 2018 Monica GIL | Team Argon 18 France





“Comment fait-on de belles images Thierry ?”

2700 photos



des heures de patience



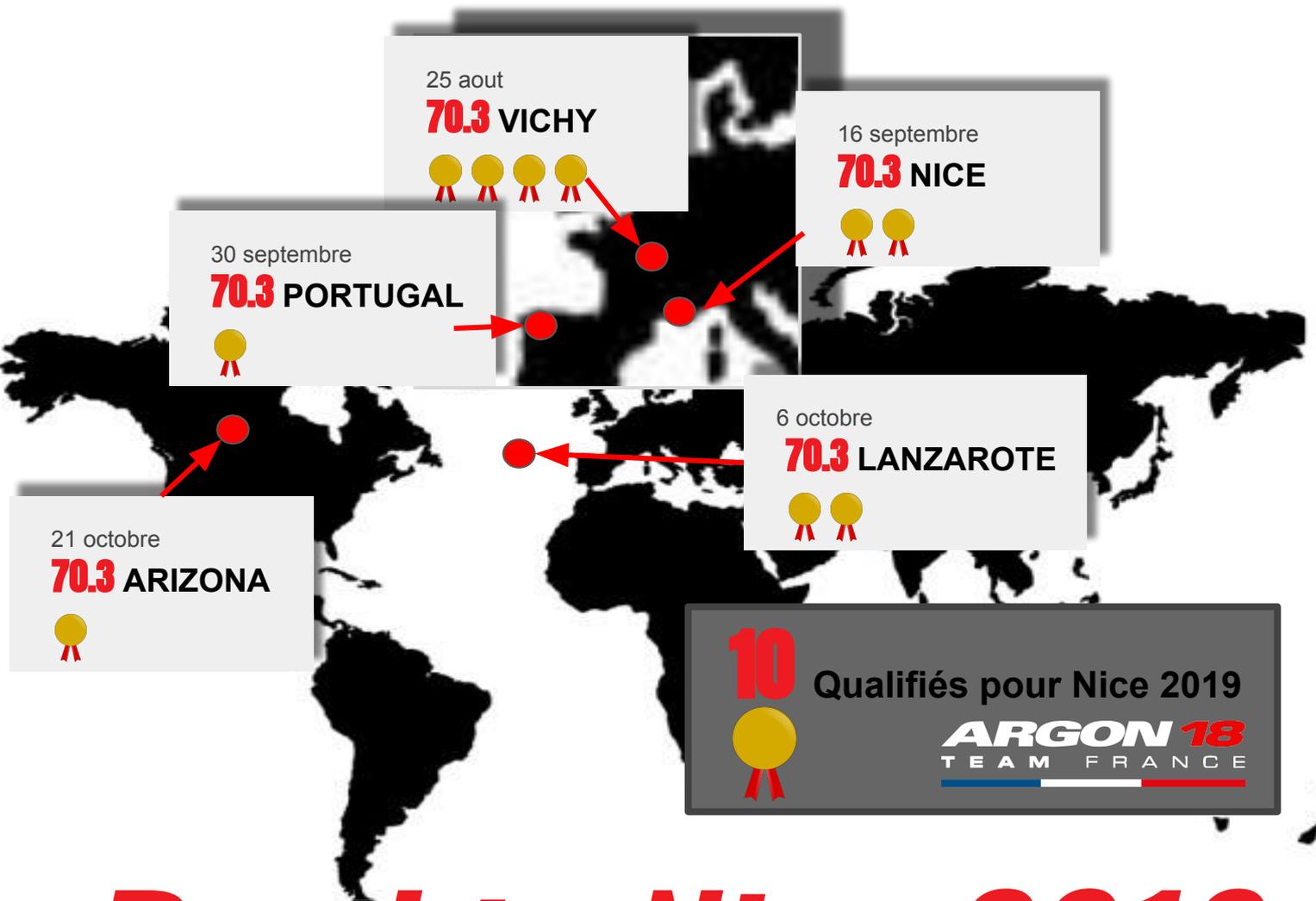
La sélection



Les bons réglages



C'est un métier !!



# Road to Nice 2019

Impossible de loupier l'information, Nice, la French Riviera, accueillera le championnat du monde de Half Ironman 70.3 le 7 et 8 septembre 2019.

Autant dire que nous sommes plus que motivés pour participer à cette belle épreuve. Le problème, c'est que nous ne sommes pas les seuls. Les places qualificatives se disputent durement sur les courses 70.3 en Europe.

C'est donc plein de motivation, mais avec un peu d'appréhension que nos athlètes se sont présentés sur les différentes épreuves qualificatives.

Mais finalement, ce sont déjà **10** athlètes du team 2019 qui sont qualifiés pour cette épreuve.





## 25 août 70.3 VICHY

### 4 podiums, 4 slots

Rendez-vous dans la capitale thermale pour un week-end de triathlon, half Ironman samedi pour Laurie, Stéphane et Damien et Ironman dimanche pour Lionèle, de quoi ravir tout le monde!!

Première course qualificative pour les mondiaux 2019 sur le sol français et beaucoup d'athlètes s'étaient donnés rendez-vous. En pleine préparation pour différents Ironmans, nos 3 argonautes sont là aussi pour sonder leur état de forme.

Ils valident tous les 3 leur billet pour Nice haut la main et se rassurent pour le futur.

Notre nouvelle recrue, Julie, était également au départ (et à l'arrivée, bien évidemment) de ce 70.3. Elle prend également sa place pour les championnats du monde 2019.

**Un sans faute pour eux et on les félicite.**



## 16 septembre 70.3 NICE

### 2 slots

Après le carton plein de nos athlètes lors de l'Ironman en juin dernier, ils arrivaient gonflés à bloc pour cette première édition du 70.3 de Nice, qui servait de répétition générale avant les mondiaux 2019 qui s'y dérouleront les 07 et 08 septembre.

Seule et unique chance de prendre ses marques en condition réelle pour l'an prochain, de nombreux athlètes se sont présentés sur la ligne de départ, ce qui a rendu la course très dense.

Nos 5 athlètes n'étant pas tous dans une forme optimale, car en pleine préparation pour Hawaii, fatigués d'une longue saison ou à peine de retour des mondiaux en Afrique du Sud, ils ont lutté avec les armes à leur disposition et n'ont pas démerité !!

**Antoine** termine difficilement en 5h01, **Léo** signe le meilleur chrono, **32eme en 4h41** (7eme du groupe d'âge M25), **Édouard** 10eme du même GA, ensuite **Jean Christophe et Xavier** se suivent de près respectivement 9 et 10eme M40, non loin derrière. Nos 2 quadra décrochent leur slot pour les mondiaux de Nice 2019.



## 30 septembre 70.3 PORTUGAL

**Pierre : 3<sup>ème</sup> M35, 1 slot**

Pierre a connu des mois d'août plus reposants... Des petits soucis de santé l'ont contraint à arrêter l'entraînement, mais il en faudra plus pour effrayer notre ogre des podiums. Après avoir fait le plein de confiance à Royan, il arrive à Cascais en forme, prêt à montrer le maillot.

Après une bonne natation, il pose le vélo 2<sup>ème</sup> de son GA et court à la lutte pour le podium. Au final, il termine 45<sup>ème</sup> de la course, 3<sup>ème</sup> M35, ce qui le comble après ses déboires de l'été. Cerise sur le gâteau, il décroche, à son tour, le slot pour les mondiaux 2019 de la discipline



## 21 octobre 70.3 ARIZONA

**Antoine : 1<sup>er</sup> M20, 1 slot**

L'an dernier, il avait été séduit par la course à Miami, il voulait y retourner en famille... mais la course n'a pas été reconduite en 2018. Il a dû trouver une autre destination pour sa fin de saison. C'est donc en Arizona qu'Antoine se rendra.

Après avoir enchaîné les malchances ces derniers temps et les échecs tout l'été, il avait faim, et soif de victoire.

On connaît ses qualités de cycliste et c'est bien sur ce segment qu'il fera briller sa monture en faisant la différence, éloignant la concurrence dans son groupe d'âge à plus d'une dizaine de minutes. Un matelas plus que confortable pour la course pied, et c'est donc, non sans mal, que la première place en M18 lui tend les bras. Antoine prend une belle 6<sup>ème</sup> place scratch sur cette course en 4h28 et il rejoint les qualifiés pour Nice 2019. Place aux vacances pour lui.



## 6 octobre 70.3 LANZAROTE

**Mathieu : 1er M30 - 1 slot**

**Kevin : 1er M25 - 1 slot**

Une île des Canaries que beaucoup connaissent et redoutent pour ses conditions climatiques très venteuses. Mathieu avait fait le choix d'y finir sa saison et d'y défier éole. Son objectif était clair, il voulait rejoindre le club des qualifiés pour Nice 2019. Mais avec un mois de septembre où ses jambes et les résultats l'ont un peu déçu en course, c'est en manque de repère qu'il se présente sur la ligne de départ.

Bizarrement, la course s'est déroulée sans vent mais sous une grosse chaleur, laissant notre athlète s'exprimer à vélo en prenant le commandement de son GA, qu'il ne quittera plus jusqu'à la ligne d'arrivée. Mathieu termine 14eme de cette course en 4h18 et remporte donc sa catégorie. Carton plein pour lui cette saison sur label Ironman avec 3 victoire en GA en autant de courses !! Il sera donc au départ des mondiaux 2019 avec ses coéquipiers.

Sur ce 70.3, Mathieu a pu croiser un futur coéquipier : Kevin CALLEBOUT. Il rejoint l'équipe pour 2019. C'était la première course format half pour ce jeune de 26 ans. Sorti de l'eau aux avant poste, il démarre le vélo en tête, et termine 16eme de la course juste derrière Mathieu (qui a eu chaud !). Kevin remporte également sa catégorie M25. Il décroche aussi sa place pour Nice 2019.



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 nécessitent 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

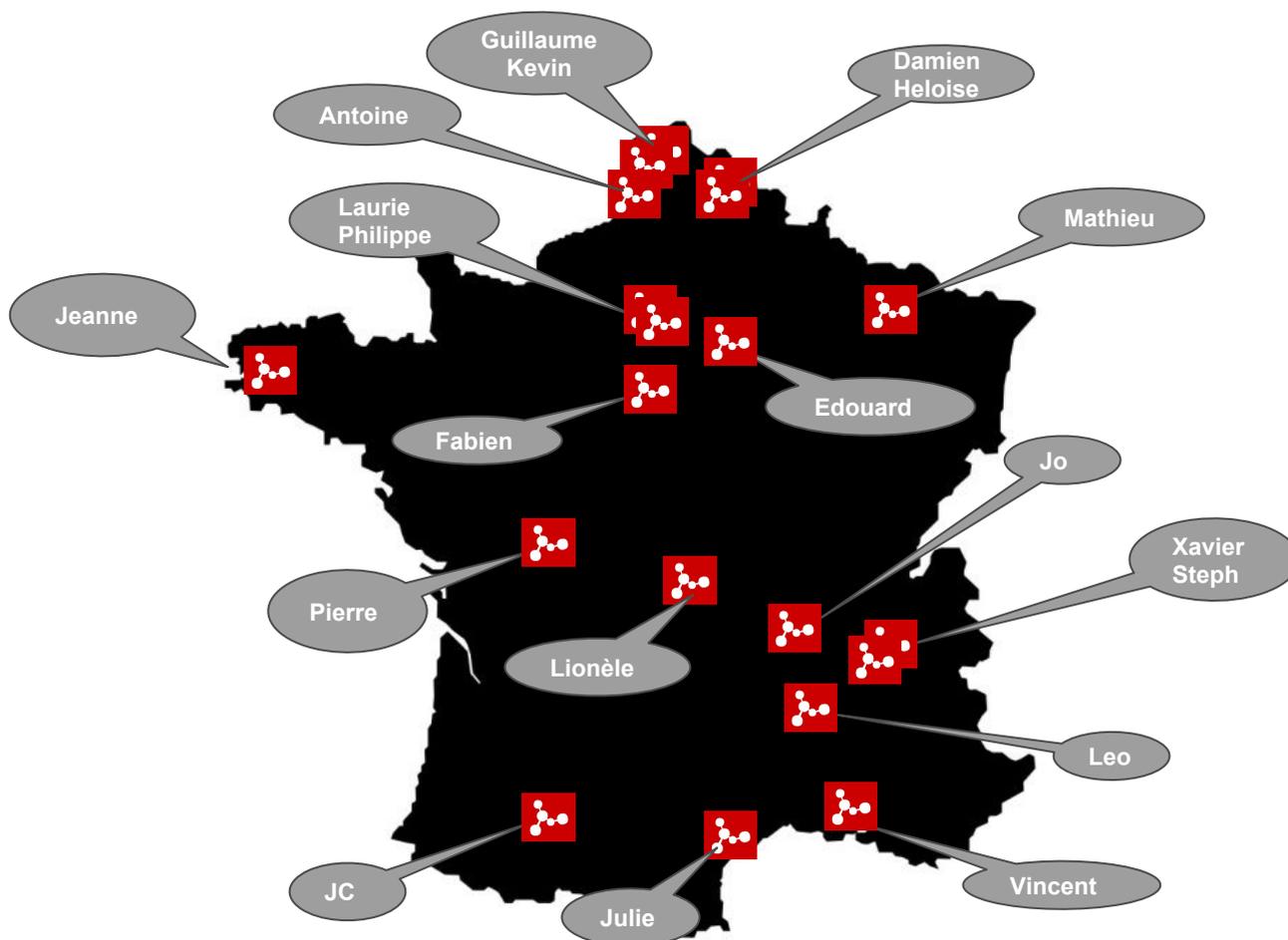
ACM.20 n'est ni un produit dopant, ni un médicament. ACM.20 n'est pas un substitut de repas, sa prise ne remplace en rien une alimentation variée et équilibrée qui reste essentielle pour la pratique d'une activité physique. Ne pas dépasser la dose journalière. A tenir hors de la portée journalière des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



***L'équipe 2019 est désormais au complet. Du Nord au Sud, de l'Est en Ouest, de partout vous croiserez des Argons sur le territoire l'an prochain.***



Antoine SAISON (M29)  
 Damien BETHENCOURT (M30)  
 Edouard TIRET (M25)  
 Fabien BESANCON (M30)  
 Guillaume GILLODTS (M40)  
 Héloïse FOCQUENOY (W25)  
 Jeanne COURTOIS (W25)  
 Jean-Christophe HOLZERNY (M40)  
 Jonathan DRUTEL (M30)  
 Julie HEMAR (W35)

Kevin CALLEBOUT (M25)  
 Laurie CANAC (W25)  
 Léo ROCA (M25)  
 Lionèle BAROUX (W50)  
 Mathieu PAOLILLO (M30)  
 Philippe ROBERT (M50)  
 Pierre MASSONNEAU (M35)  
 Stéphane BERNARD (M40)  
 Vincent DARCCQ (M30)  
 Xavier PHILIPPE (M40)

**En savoir plus**



**Bonjour Jeanne, et tout d'abord félicitations pour Hawaii. La qualification dès la deuxième année de triathlon, c'est assez exceptionnel. Qu'est-ce qui s'est passé, pour qu'un jour tu te décides à te mettre au tri et finir à Hawaii au bout de deux ans ?**

En fait c'était un défi avec ma sœur jumelle. On voulait faire un 70.3 ensemble, ce qu'on a fait à Vichy. Mais dès le départ j'avais cet objectif ultime de passer sur le full.

**J'imagine que ça ne s'est pas fait non plus comme ça, comment se sont déroulées ces deux dernières années ?**

Et bien Vichy le 70.3, avec ma sœur jumelle justement, où je fais 5ème de mon groupe d'âge et 26ème féminine, avec quelques S et M dans l'année. Et puis cette année Lanzarote avec ma sœur, où je fais première de mon groupe d'âge et où je prends mon slot pour Kona.

**Mais ce n'est pas les deux seules courses que tu as faites cette année ?**

Non effectivement. J'ai aussi fait 3 half : Lacanau, l'Emeraude Tri Event, et le TriBreizh.

**Une grosse année donc.**

Oui

**Tu fais ton entrée au team Argon 18 France juste après Kona où tu as d'ailleurs fait la connaissance des dix athlètes du team qualifiés, qu'est-ce qui t'a motivée à entrer dans le team et qu'est-ce que tu entends comme possibilités maintenant que tu les connais un peu mieux ?**

Un vrai esprit de groupe. J'ai pu échanger avec ceux qui avaient une expérience de la course, et c'est ce que je cherche, partager avec des gens qui ont l'expérience. Et puis faire des courses ensemble, avec des athlètes de la même équipe, c'est quelque chose de fort.

**2019, première année au team donc, quels sont tes objectifs ?**

Et bien tout d'abord me qualifier pour Nice avec le maximum d'athlètes du team. Pour ça je pense que je vais aller à Barcelone.

Et ensuite le Challenge Roth où une bonne partie du team sera également présente.

Deux belles courses avec le maximum d'athlètes de l'équipe, ça va être génial.

**Et bien merci Jeanne, et on te souhaite une très bonne année alors.**

Merci

**Bonjour Julie et félicitations pour ton résultat au marathon de Cannes, ça augure une belle saison.**

Oui, 3h12, mon meilleurs temps, et 10ème féminine, je suis contente. D'autant plus que je n'étais pas sensée le courir comme ça, mais plutôt en mode tranquille vu qu'on est plutôt rentré dans la période hivernale des entraînements.

**Donc tu termines ta saison sur cette belle performance. En fait, c'est même ta première saison de triathlon, c'est ça ?**

Exactement. J'ai toujours été sportive, mais sans jamais m'attacher à un sport en particulier. Petite j'aurais voulu faire un sport étude de ski, mais évidemment on n'était pas à la montagne.

**Qu'est-ce qui t'a poussée à faire du tri ?**

Je courais déjà, justement un peu trop peut-être, et puis j'ai eu une blessure au genou, chirurgie du ligament croisé antérieur et du ménisque. Du coup, il fallait que je diminue la course à pied. Je me suis dit que passer au tri serait un bon moyen de diversifier l'effort. Bon, au final en passant sur la longue distance, je pense que je cours autant qu'avant voire plus...

**Et donc pour cette première année, un beau programme.**

Oui, le M de Mimizan, le L de Revel et pour finir le half de Vichy.

**Le half de Vichy où tu prends le slot pour Nice 2019 et tu as tes premiers contacts avec le team.**

C'est ça. Je fais 3ème de mon groupe d'âge. Premier temps en vélo, premier temps en course à pied, et...27ème temps en natation. Du coup, pour l'année qui commence j'ai décidé de faire un gros travail en natation.



*A l'arrivée du marathon Nice-Cannes avec Xavier et Delphine*

**Et donc qu'est-ce qui t'a motivée à rentrer dans le team ?**

Une vraie émulation de groupe, et un but clairement orienté vers la compétition. C'est génial de se dire qu'on est entouré de supers athlètes avec un très bon niveau.

**Et le programme 2019 alors ?**

Encore un beau programme : le L de Cannes, le 70.3 d'Aix, le Challenge Roth avec une partie du team, et si je l'ai eu Nice. Et peut-être que pour finir l'année j'irai au 70.3 de Marrakech ou alors faire l'ironman de Calella.

**Effectivement, un beau programme. Et bien merci Julie, et bonne route alors.**

Merci



# Pro ou Amateur, une fausse distinction?

© 2018 Thierry Sourbier | TRIMAG

**A**près Hawaii, les éternels débats sur le drafting, sur la valeur des chronos, sur l'équité, le respect des règles et de l'esprit originel de l'ironman, ont fait la une des réseaux sociaux dans notre petit microcosme triathlétique.

*On peut chercher les responsables : la société Ironman qui tente de toujours plus densifier les courses ? Les pros qui nous vendent du rêve en réalisant des chronos inaccessibles pour le commun des triathlètes ? Les photographes qui idéalisent la course en transformant les vainqueurs en idoles, ou qui, au contraire, la décrédibilisent par des instantanés toujours trompeurs de cyclistes aspirés plutôt qu'inspirés ? Les athlètes eux-mêmes qui ne respectent pas les règles ? Interminable débat.*

*Nous avons soumis nos interrogations à notre philosophe, qui a choisi d'y répondre en questionnant le sens ambivalent de l'esprit de compétition.*

Le triathlon est l'un des rares sports où l'on peut voir se côtoyer les amateurs et les professionnels. Mais que recoupe cette distinction si l'épreuve et le but sont les mêmes ? Suffit-il de différencier ceux qui vivent de leur pratique et ceux pour qui elle ne serait qu'un loisir ? On aurait vite fait d'opposer le sérieux des uns et le dilettantisme des autres, ou à l'inverse la motivation financière des premiers et le noble désintéressement des seconds. Or bon nombre d'amateurs sont aussi investis que les professionnels, dans l'implication psychique sinon dans le volume horaire, et certains sont prêts à tous les sacrifices pour gagner le moindre « panier garni ». De sorte que, sans vouloir blesser quiconque, l'amateur serait un professionnel sans le talent nécessaire pour le devenir...



## JC HOLZERNY

Ex-membre du Lagardère Racing dans les années 2000, excellent nageur, JC est également Prof Agrégé de Philosophie. Sa sagesse et ses réflexions nous apportent le petit plus qui fait la différence.

En réalité, la différence pourrait être clarifiée en reprenant une définition très ancienne du travail, à une époque où celui-ci était dénigré. Pour les Grecs, dans l'Antiquité, l'homme libre, celui qui parvient à l'excellence et à l'accomplissement de soi, est précisément celui qui ne travaille pas (c'était le bon vieux temps !). Le travail était en effet ce qui nous ramenait à notre dépendance à l'égard de la nature, à la nécessité de survivre : celui qui travaille « perd sa vie à échapper à l'imminence de la mort » comme dit Foucault (Michel bien sûr pas l'autre...). Quel rapport avec le triathlon me direz-vous ?



La question est de savoir si dans l'esprit, et non dans les faits, l'athlète pratique son sport comme un travail ou comme un loisir: le triathlon est-il une activité médiante, qui vise une fin autre qu'elle-même ? Ou bien est-il un loisir (skolè en Grec, qui a donné le mot école !), une activité immédiate, qui est à elle-même sa propre fin ? Peu importe qu'on en tire un gain matériel ou non, c'est son sens qui interroge..

Cette distinction comprise, il est facile de reconnaître qu'il y a des amateurs « professionnels » pour qui le sport est un travail, un « job », dont le salaire est un temps, une place, voire un gain financier, et des professionnels « amateurs » qui trouvent dans leur pratique un épanouissement, un sens, une quête de soi, comme dans toute œuvre culturelle (où culture, colere en latin, signifie cultiver, et donc prendre soin de soi). Un sportif comme Lance Armstrong, obsédé par la victoire et le gain, et pour qui cette fin (faim ?) justifie tous les moyens, est assez emblématique de cette catégorie, mais nous en connaissons tous quelques-uns dans notre entourage. Pour la seconde, j'ai côtoyé un athlète, 7<sup>e</sup> aux championnats d'Australie sur courte distance à l'époque (je tairai son nom par respect pour sa modestie), donc très talentueux, très sérieux et investi dans sa pratique, mais qui n'a jamais compris pourquoi il devait demander qu'on lui finance ses transports ou ses courses, et qui refusait de prendre plus que le matériel dont il avait effectivement besoin, parce que le triathlon était pour lui tout, sauf un travail. Dans un autre registre, et sans le connaître, mais au regard de sa longévité et de ce qu'il en dit, Cameron Brown (encore 23<sup>e</sup> à Hawaï en 2018 à 46 ans), me semble illustrer parfaitement ce profil : c'est le plaisir et non l'intérêt qui semble le guider, le sport étant un mode de vie plus qu'un moyen pour vivre.

C'est, à mon sens, cette conception de la pratique sportive qui pourrait écarter toutes les dérives qui lui sont si souvent associées, à quelque niveau de pratique

que ce soit. Le sport en lui-même n'a aucune valeur, mais il peut développer certaines vertus s'il s'appuie sur une éthique. Si je suis un « amateur » dans l'esprit, la compétition n'est plus confrontation aux autres, volonté d'être le meilleur, mais confrontation à soi et volonté d'être meilleur. Là aussi on peut reprendre une distinction entre deux termes grecs : agôn et arété. Le premier désigne le combat, la rivalité avec quelqu'un tandis que le second signifie l'excellence, le fait de mener à bien une tâche et de l'accomplir au mieux. Il est vrai que dans le sport antique, ce qui importait c'était de battre l'autre, de remporter la victoire. Le « record » (terme anglais signifiant l'enregistrement de la performance) n'avait que peu d'intérêt. Le sport moderne est au contraire davantage fondé sur le dépassement de soi : il s'agirait moins de battre l'autre que de se vaincre soi-même.

A partir du moment où la performance signifie l'évaluation des capacités humaines, la compétition est en réalité compétition contre soi-même ou contre l'humanité : « par le sport et pour la première fois, l'idée d'un progrès corporel de l'homme apparaît dans l'histoire de l'éducation physique (...). A travers l'adversaire que l'on vainc (...) c'est l'homme que l'on vainc (...) et c'est l'homme qu'on laisse derrière soi. Le sportif n'affronte jamais, sous des visages singuliers, que l'humanité ». (J. Ulmann, De la gymnastique aux sports modernes). Ceci est d'autant plus vrai que la construction de la victoire se fait à l'entraînement et donc par des exercices qui mettent l'athlète en confrontation avec lui-même, avec ses propres données, mesures, qu'il tente de bousculer. On ne se contente pas ici de la victoire sur l'autre, mais on vise la victoire, encore une fois, sur soi, ou/et sur l'homme.



**Ironwar, le retour? Patrick Lange - Hawaii 2018 : "You can only achieve your personal best when you have people that challenge you. For me, that's what our sport is all about ! Thanks for that awesome moment Cameron Wurf."**



L'esprit sportif consiste donc à aller là où personne n'est allé pour les meilleurs, là où on pensait ne jamais pouvoir aller pour les plus modestes d'entre nous.

La perspective éthique suppose cette recherche et cette foi en une création de soi et en une œuvre jamais réalisée, une lutte contre ces barrières psychologiques si souvent évoquées (les 4' au mile, les 9m en longueur, les 8000m sans oxygène et en solitaire,...). Elle est en parfait accord avec cette compétition avec soi-même déjà soulignée, et elle correspond à l'évolution du sport actuel : la tendance à des pratiques extrêmes, d'endurance, née dans les années 70's. Paul Yonnet, dans son Système des sports, distingue la compétition avec les autres qui rassemble tous les sports classiques, fruits du sport moderne et issus de la conception anglo-saxonne, sports où il y a confrontation avec un adversaire dans un

## **“ la véritable noblesse en sport vise à l'affirmation de soi et conduit à la victoire sur les autres comme conséquence secondaire.”**

régime d'égalité, et la compétition avec soi-même, qui regroupe essentiellement des sports d'endurance et dont le développement est récent comme l'engouement actuel pour le marathon ou les trails ; la mesure est soit abolie, soit laissée au second plan de même que la confrontation directe à un adversaire. Elle exprime le refus d'une référence absolue, d'une mesure rationnelle et implacable, de la nécessité, pour la remplacer par la confrontation à soi seul et la libre création. La pratique sportive éthique consiste à se rapporter à un ordre intérieur et non plus extérieur à soi. Le triathlon longue distance, le trail, l'alpinisme et même les sports plus «classiques» peuvent reprendre

à leur compte cette phrase de Mohamed Ali : « rendre le défi possible et défier l'impossible ».

Ainsi pensée, la performance recherchée peut être subjective, personnelle, parce qu'elle prend son sens et sa valeur à partir du parcours de chacun ; il peut sembler tout aussi impossible à tel individu de descendre sous la barre des 4h au marathon, qu'à Kipchoge de descendre sous les 2h ; à Jo Drutel de finir un Ironman après une double transplantation cœur-poumons, qu'à Patrick Lange de descendre sous les 8h à Hawaï sur la même distance. Et la comparaison n'a pas lieu d'être parce que cette performance n'est plus seulement quantitative mais qualitative. Elle évite l'aigreur de ceux qui ne réussiront jamais à gagner une course, les comportements malsains de ceux qui sont prêts à tout pour espérer en gagner un jour, les jugements encore plus malsains et infondés de ceux qui ne peuvent que se comparer aux autres et sont animés par la rancœur d'une carrière objectivement ratée. La véritable noblesse en sport, c'est celle des forces actives comme les nomme Nietzsche, celles qui visent l'affirmation de soi et qui conduisent à la victoire sur les autres comme conséquence secondaire, par opposition aux forces réactives : celles qui ont besoin de la victoire sur l'autre pour s'affirmer... Lorsque Mark Allen revient sur sa confrontation avec Dave Scott, en particulier lors de l'« Ironwar », il dit très bien que son adversaire n'était pas un rival, mais celui qui lui a permis d'être encore meilleur, et donc un partenaire indissociable de sa propre performance.

A. Ehrenberg met en évidence le passage, dans les 70's, d'une forme d'hétéronomie (que m'est-il permis de faire dans le cadre des règles instituées ?) à l'autonomie (que suis-je capable de faire ?). Il y a, dans notre sport en particulier, cette volonté nietzschéenne, parfois en apparence absurde (traversée de l'Atlantique à la rame, à la nage, etc...), d'un « débordement nécessaire par-delà toutes les limites », mais cette démesure est en même temps réfléchie. L'épreuve sportive ainsi conçue instaure une sorte de sublimité de la performance, et la souffrance de l'athlète, loin d'être absurde, révèle son utilité par la confrontation de l'individu à la fin de l'homme (son but et ses limites). Dans ce cadre, l'athlète véritable ne peut accepter de se mentir et de fuir ce qu'il cherche : se doper, tricher (« drafter » ?) n'a aucun sens puisque c'est refuser de se connaître soi-même. Et finir derrière ceux qui le font ne peut en aucun cas nuire à sa performance personnelle, puisque celle-ci est son œuvre, une création authentique. R. Messner, immense alpiniste, ne comprenait pas l'intérêt d'escalader un 8000m avec de l'oxygène puisque cela reviendrait à escalader seulement un 6000m...

Être un « amateur » c'est donc aimer se confronter à la démesure, aimer le risque d'échouer, et ne voir dans la victoire comme dans la défaite qu'une étape sur le chemin de la découverte de soi : c'est pouvoir s'estimer soi-même comme individu singulier (et non comme un numéro de dossard dans un classement). Tout le reste n'est que vanité...



## Les Skechers de Vincent

Nous avons la chance d'avoir un partenaire qui nous aide au quotidien en nous fournissant de nombreuses paires tout au long de la saison. Skechers a un panel de chaussures "performance" qui permet de choisir chaque paire suivant les entraînements ou les courses prévues. Le fait de pouvoir changer souvent de chaussures au cours de l'année, nous donne un confort et une aide précieuse permettant d'éviter les blessures sur les nombreux kilomètres que représente une préparation axée sur la longue distance.

Voici donc une petite présentation des paires que j'ai pu utiliser toute au long de l'année, en particulier, pour me préparer sur l'Ironman de Zurich et l'Ironman d'Hawaï.



### VINCENT DARCO

Triathlète depuis 13ans, 3x Finisher de l'Ironman d'Hawaï, Vincent est aussi entraîneur et titulaire d'un BF4 de Triathlon

### Surnom : "Mes Grosses"

**Nom :** GoRun Ultra R2

**Poids :** 275g

**Utilisation :** J'utilise cette paire pour les sorties run pépères, à basse intensité et sur les séances longues à allure marathon. Sa grosse semelle choque un peu au déballage mais on se rend vite compte du confort et du gros amorti au fil des kilomètres.



### Surnom : "Les Caillasses"

**Nom :** GoRun Ultra Trail 2

**Poids :** 272g

**Utilisation :** J'utilise cette paire pour les sorties en colline, une bonne semelle pour un bon amorti. On ne sent pas les cailloux et on a une bonne accroche même sur les sorties pluvieuses. Idéales pour les séances longues en chemin mais également pour les séances d'intensité en côte



## Surnom : "Les lights"

**Nom :** GoMeb Razor 2

**Poids :** 170g

**Utilisation :** La paire pour les séances débouchage de conduit, utilisée pour les séances d'intensité, presque exclusivement sur piste. Ultra light et un drop de 4mm pour un bon travail du pied. J'utilise aussi ces chaussures pour les séances de pliométrie et de renforcement musculaire qui demande un bon travail médio-pied.



## Surnom : "Les Racers"

**Nom :** GoRun 5

**Poids :** 212g

**Utilisation :** La paire utilisée exclusivement pour les compétitions de la saison que ce soit pour du sprint ou un half. Ultra confort et légère, un bon maintien du pied même avec le laçage rapide. Sa grande languette permet un chaussage rapide et easy.



## Surnom : "Les Chaussons"

**Nom :** GoRun 6

**Poids :** 178g

**Utilisation :** Taillés pour la performance, des chaussons que l'on pourrait presque utiliser sans laçage. Je l'ai utilisée seulement pour les Ironmans, avec son tissu aéré couvrant le coup pied où il n'y a pas de languette, elles sont un bon compromis entre amorti et aération du pied.





PAR GUILLAUME GILLODTS



## “Préparer Hawaii avec GUTAI” par Guillaume



Qualifié en Italie en septembre 2018, Guillaume a l'habitude de s'entraîner seul, au feeling, aux sensations mais avec les copains et les gamins du club.

Cette année, il a choisi GUTAI pour l'accompagner et le guider sur son entraînement. Après un début de saison à la cool, il a attaqué les choses sérieuses en Juin, tellement sérieusement qu'il s'est blessé en réalisant les tests demandés ... un peu trop à fond. (ndlr : “il n'a plus 20 ans ! mais faut pas lui dire”)

Bref, ce n'est pas ça qui l'a arrêté et sitôt remis, il est reparti de plus belle. Il nous livre ses impressions sur cette préparation avec GUTAI.



PAR GUILLAUME GILLODTS

Depuis plusieurs années, j'ai pris l'habitude de me préparer un peu à la « One Again bistoofly » .... je savais qu'il me fallait quelques séances clés pour performer sur ironman et j'avoue que je me contentais d'essayer de conserver mon « niveau », les plans, je les faisais pour les autres mais moi j'avais du mal à m'y contraindre... Quand on m'a proposé de devenir testeur de Gutai, j'ai pas hésité une seule seconde. J'ai juste regretté quand j'ai vu les premières séances !!! et puis lorsque j'ai effectué les différents tests, à bloc ! sans me ménager, je me suis blessé, ça commençait mal cette affaire... donc 8 semaines de coupure. Donc un conseil : pour la première semaine de tests, soyez en forme, ou bien ne les faites pas à fond à fond. Bref, cassez pas la machine, même si vous avez 20 ans !!

Début août, il me restait donc 10 semaines avant Hawaii. A la reprise, j'ai un peu ajusté pour ne pas risquer une nouvelle blessure. J'ai réellement repris les séances dans leur intégralité mi août. J'ai donc adapté

les puissances surtout en vélo car les tests étaient un peu faussés. Pour ce qui est de la natation, j'avais les entraînements club et je déteste nager avec une montre... ça fait trop triathlète. Je préfère mes plaques et mon pull :)

J'ai donc suivi au pied de la lettre les entraînements cap et vélo en adaptant les puissances et les allures. Les premières séances étaient vraiment compliquées. Il y avait très longtemps que je ne m'étais pas fait aussi mal à la gueule et puis au fur et à mesure ça passait. Les contenus me faisaient peur mais j'arrivais à les placer. Parfois la veille, je me demandais si j'arriverais à la faire.... je devais aussi jongler avec la vie professionnelle, la vie de famille, les entraînements de mes jeunes et ma vie sociale (dur d'enchaîner bringue et gros training).

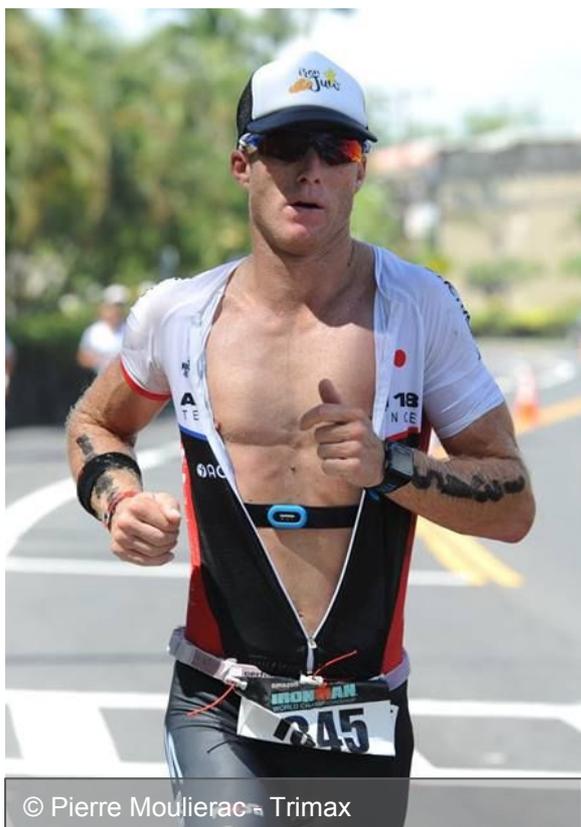
Ma base de travail était de 18h par semaine, parfois j'ai dû en faire plus et d'autres fois moins. J'ai jamais été non plus très bavard sur le ressenti de telle ou telle séance donc cette façon de

faire me va parfaitement. J'ai le plan. Je m'y fixe et sinon j'adapte.

Autre nouveauté pour moi, j'utilise seulement depuis cette année le capteur de puissance et le cardio : j'ai toujours tout fait aux sensations et ça m'a pas trop mal réussi.

Tout au long de ma préparation, je me suis senti de plus en plus costaud. Je suis parti pour Kona en toute confiance. Le seul hic, et ça doit être de ma faute, c'est que mon IM devait avoir lieu 1 semaine avant la date prévue... donc 15 jours d'affûtage, ce qui m'a fait plutôt peur car je commençais à me sentir en sous entraînement.

Au final, le résultat est presque à la hauteur de ce que j'avais envisagé. Il m'a manqué un peu de cap et de séances spécifiques à la chaleur. En tout état de cause, je suis satisfait et je rempile pour ma dernière année de V1 avec comme objectif le SUB9 sur Roth et le 70.3 de Nice.

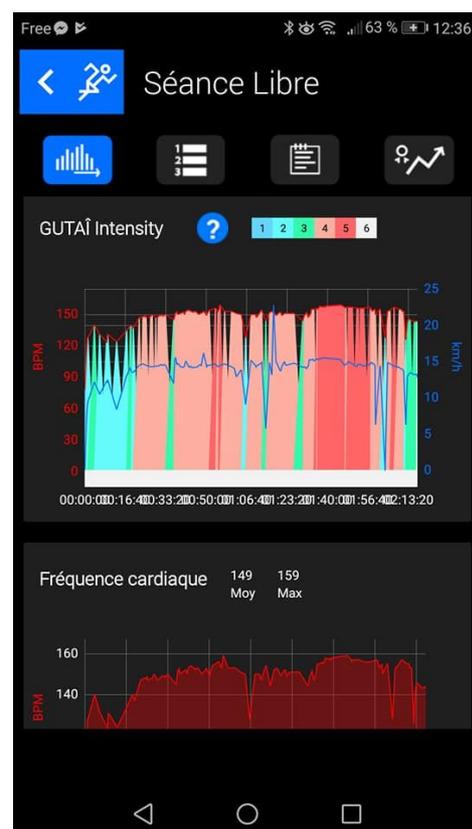


© Pierre Mouliercac - Trimax

Tac au tac : Pourquoi repartir avec GUTAI en 2019 ?

**“Être plus fort qu'en 2018”**

... à suivre ;-)





# GUTAI COACH

Make accessible a high quality training: yours!

REGISTER

LOGIN

ARGON 18  
TEAM FRANCE

©2018 Thierry Sourbier | OnlineTri.com

# STAGES : 2019

S'entraîner. Progresser. Performer.



© 2018 Thierry Sourbier | OnlineTri.com

ARGON 18  
TEAM FRANCE

En savoir plus



# CIRCUIT TRAINING


**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.

Oyé oyé, il est venu le temps... de la coupure. Oui le mois de novembre, c'est le mois de la déprime pour le triathlète... Pas ou peu de compétition, à moins de s'envoler dans des contrées exotiques. De plus c'est le moment où nous reprenons une activité physique structurée, mais loin de nos standards estivaux... Mais, après une saison triathlétique harassante, et souvent très longue, la période novembre/décembre est le bon moment pour varier les plaisirs, et tenter de préparer son corps pour la longue préparation foncière, et tenter de passer au travers des blessures. L'intérêt d'incorporer de la musculation sous différentes formes revêt bien des objectifs :

Développer les faiblesses des chaînes musculaires spécifiques à la pratique triathlétique. C'est variable selon les profils. Ici c'est un circuit général.

Développer la force afin de contribuer à la diminution du coût énergétique pour un même effort. Très intéressant de dépenser moins pour un même effort, surtout sur longue distance.

Améliorer le fonctionnement de la commande motrice (améliorer la réponse nerveuse).

Donc s'il fait froid, qu'il pleut, et que vous avez 1h à tuer, voici un exemple de circuit training permettant un bon renforcement musculaire :

**L'échauffement** : Hé oui, comme dans n'importe quelle activité, un échauffement général est un pré-requis indispensable :

Au choix : 10' de HT ou 10' de footing suivi de 5' de gainage sur les 4 faces non-stop.

**Puis sur la forme d'un circuit :**

**2 à 3 fois** (2 fois : 40/45' environ / 3 fois : 1h)

Abdominaux : 1' crunch r=15" + 2\*30" obliques r=15" + 45" rameur r=15"

1 exercice au choix sur les dorsaux : dynamique ou isométrique pendant 1'. r=30"

4\*(40" stretchcordz rouges r=20") 1 série en simultané / 1 série en alterné simulant le mouvement du crawl / 30" récup

10 à 20 pompes selon vos dispositions / 30" récup

10 dips / 30" récup

45" à 1'30 chaise isométrique contre un mur / 30" récup

20 demi-squats (pas de charge énorme, mais un geste bien exécuté avec les talons au sol et un écartement similaire aux hanches) / 30" récup

2\*7 à 12 fentes en bloquant bien la position (mêmes consignes que les demi-squats) / 30" récup

2\*6 squats-pistol / 30" récup

6 à 10 Burpees / 30" récup

2\*30" corde à sauter r=15"

4' récup + hydratation

**Terminez par 7/8'** de HT en vélocité vers les 85/90 rpm ou 7/8' de footing mais se couvrir car vous aurez transpiré, donc attention au froid si activité de récupération en extérieur.

Vous pouvez réaliser ce circuit, en allongeant progressivement le travail (le nombre de répétitions pour un même exercice puis augmenter le nombre de répétitions des circuits, augmenter les éventuelles charges).



*Le mois d'octobre marque la fin de la saison de triathlon.  
C'est l'heure du bilan :*

**28** podiums sur label IM ou 70.3 dont **10** victoires

**52** podiums sur d'autres courses dont **28** premières places  
⇒ un total de **80** podiums

**10** athlètes présents sur le WorldChampionship Ironman Hawaii

**5** athlètes présents sur le WorldChampionship 70.3 Port Elizabeth

**1** Jonathan Drutel, finisher à l'ironman de Nice (unique dans sa catégorie !)

**#1** Tri Club EMEA - Finale Ironman Barcelona

**#1** Tri Club Français - 6ieme Ironman 2019 Overall division V

et déjà **10** qualifiés pour les mondiaux 70.3 Nice 2019



[Voir tous les résultats](#)

# Prochaines courses 2019

Les prochaines grosses courses à suivre :

**7 Juillet 2019** : 13 athlètes seront au départ de Challenge Roth

**8 Septembre 2019** : 70.3 Nice Wordchampionship déjà 10 athlètes de qualifiés



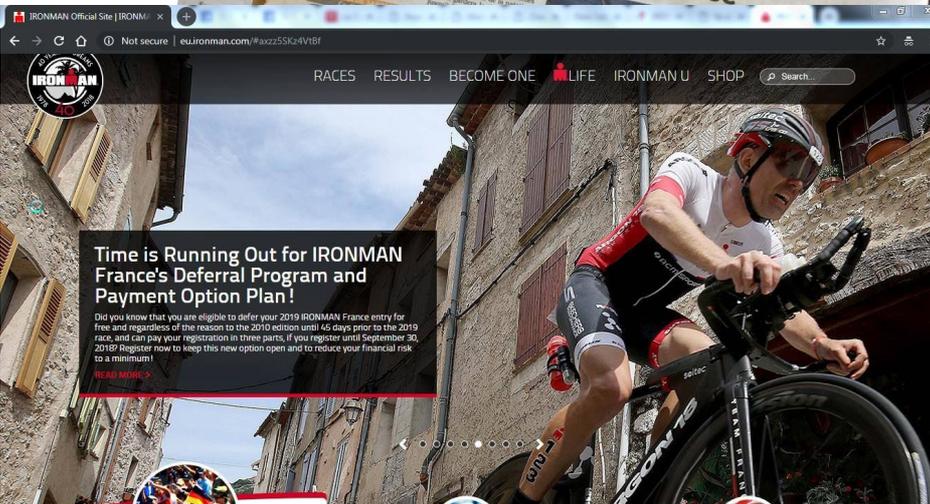
[Voir tout le Calendrier](#)

Ces derniers mois, outres les journaux régionaux, vous avez pu croiser nos maillots au JT de TF1 avec Jo, sur Trimag, Ironman.com ...

## Jo au 20h de TF1 : [REVOIR LA VIDEO](#)

 Jonathan Drutel - Au coeur d'un nouveau souffle - Sur l'air d'un Ironman a partagé une vidéo. 10 octobre

La vie c'est ça... des moments de partage. Des moments forts en émotions. Ne jamais se donner de limite. Penser que l'impossible est réalisable. Faire en sorte qu'il puisse l'être. Ne jamais abandonner. Ne pas laisser les autres décider à votre place. Les écouter mais ne pas se laisser influencer. Prendre le bon et laisser le mauvais de côté. La vie est faite de multiples rebondissements. Etre dans le creux pour revenir au sommet. Nice a été mon sommet et je ne l'oublierais jamais. ❤️ Vaincre la Mucoviscidose Team Argon 18 France Association Grégory Lemarchal Cystic Fibrosis Foundation #nevergiveup #dondusouffle



## Jo de l'ironman à l'autobiographie

 Jonathan Drutel - Au coeur d'un nouveau souffle - Sur l'air d'un Ironman 14 septembre

La bonne réponse est « un livre ». 😊 Suite à la diffusion du reportage sur TF1 Le JT une maison d'édition m'a contacté. Comment dire non ? Comment dire non quand on vous propose de raconter votre histoire, d'écrire noir sur blanc ma vie, mon histoire, mon combat contre la mucoviscidose. Avec ce livre, j'espère diffuser un message d'espoir encore plus fort. Vous découvrirez l'envers du décor... les années de doutes, la peur, une lutte acharnée... et l'espoir. Toujours l'espoir... d...



MONDIAL IRONMAN - DU CÔTÉ DES GROUPES D'ÂGES  

### " LE MÉDECIN ET L'AVOCATE CONQUIS PAR HAWAII "

Parmi les 110 groupes d'âges français, triathlète a choisi de faire un focus sur deux d'entre eux : un médecin (Fabien Besançon) et une avocate (Perrine Fages). Interview croisée.

#### Pouvez-vous vous présenter ?

**Fabien Besançon** J'ai 33 ans, j'habite en Seine-et-Marne. Je suis marié et j'ai un fils de 3 ans. Je suis médecin généraliste à mi-temps et directeur dans une association de formation médicale. J'ai une licence au club d'Envy.

**Perrine Fages** J'ai 38 ans, je suis avocate à Doha (Qatar) où je réside. Je m'entraîne principalement seule et suis suivie par un coach anglais.

#### Depuis quand pratiquez-vous le triathlon ?

**Fabien** C'est ma quatrième année de tri. Je viens de la natation, que j'ai arrêtée pour mes études de médecine. Après, on ne peut plus « à la griaque » pour la natation, le triathlon avait toujours

été pour moi une fascination. Je pars en vacances à côté d'Envy depuis que je suis gamien et j'ai toujours trouvé ce sport hallucinant. C'était le bon moment pour faire la transition.

**Perrine** Je suis partie vivre au Qatar il y a 3 ans. J'avais des amis triathlètes qui me disaient de me mettre au triathlon. J'avais déjà couru quelques marathons, mais essentiellement pour me maintenir en forme. J'ai profité de ce changement de vie pour me lancer dans le triathlon. J'ai donc pris un vélo dans mes valises. Trois mois plus tard, je suis partie toute seule dans ma première séance. Après deux séances, j'ai senti une sorte de tact à 180 km fin janvier 2016. C'était très dur. Mon fitness pensais qu'il y avait de la fatigue et de l'entraînement, j'y arrivais.

**Depuis quand vous êtes-vous lancés sur la distance Ironman ?**

**Fabien** J'ai fait mon premier tri distance Ironman cette année en juillet et je me suis qualifié à Kona.

**Perrine** Nice en juin 2016. Tout était super bien passé. J'ai retrouvé le bonheur de faire des compétitions (j'étais athlète

de haut niveau en équitation jusqu'à mes 18 ans). La même année, je me suis lancée sur le half Ironman d'Evergreen 113, l'IM de Malaise (avec un podium 2017) et j'ai encore plus Kona. À l'Ironman 70.3, le Normand Finish en black, les Ironman d'Alsace et de Lanzarote la Malaisie, les Mundaka 70.3. Pour 2018, l'objectif principal était l'Ironman. Je me disais pas du tout obligé d'être à Hawaii.

**Vous aimez vous présenter d'abord cette course ?**

**Fabien** Je me suis qualifié en Norvège, c'est à Kona comme ils disent la base. Sans parler de vélo et course à pied sont similaires, le chaud en moins. Pour Hawaii, j'étais aussi prêt qu'on peut l'être après une longue saison. J'avais déjà fait le 70.3 de Barcelone en mai avec tout le team podium par équipes. Ironman de Norvège et le Mondial 70.3. Cela a été plus difficile après cette dernière épreuve. Avec mon coach Pierre Matconneau on a fait ce qu'il fallait pour que je prenne du plaisir sur cette course.

**Perrine** (cf question précédente)





**LA VOIX DU NORD DIMANCHE 29 JUILLET 2018** Marçq-Lambersart et la métropole 13

# Ironman : direction Hawaï pour Héloïse Focquenoey

**L'Andrésienne Héloïse Focquenoey s'est qualifiée pour les championnats du monde d'Ironman (5,9 km de natation, 180,2 km de cyclisme, un marathon) qui se dérouleront le 13 octobre à Hawaï. La jeune femme de 27 ans, modèle de détermination, a couru son premier triathlon... il y a deux ans seulement.**

**Héloïse Focquenoey se prépare désormais pour l'Ironman d'Hawaï, en octobre.**

**SAINT-ANDRÉ-LEZ-LILLE.** « Je suis une lycéenne ! Depuis mes 16 ans, j'ai couru vélo avec le sport », explique Héloïse Focquenoey. Cette jeune femme de 27 ans, responsable éditoriale pour la marque de vêtements Brevet, est une vraie triathlète. Après avoir gravi que la descente technique et contemporaine pendulaire. Et avec le handball, l'athlétisme et le tennis, c'est ainsi que s'est formée la triathlète. Il y a deux ans... « Des amis triathlètes m'ont invité à aller à son accompagnement coach », sourit-elle.

**« TES SEULES LIMITES SONT CELLES QUE TU IMPOSES »**

En septembre, Héloïse effectuait huit heures d'entraînement par semaine. Cette année elle a ainsi parcouru au total 9 439 km. Pourtant, elle l'assume. « Je n'ai rien qui me gêne, mes seules limites sont celles que tu imposes », dit-elle. Héloïse a commencé à courir à l'âge de 16 ans, puis à 18 ans elle a commencé à faire du vélo. Elle a commencé à courir à l'âge de 16 ans, puis à 18 ans elle a commencé à faire du vélo. Elle a commencé à courir à l'âge de 16 ans, puis à 18 ans elle a commencé à faire du vélo.

**UNE CAGNOTTE EN LICITE**

En plus de s'être qualifiée pour les championnats du monde d'Ironman, Héloïse s'est également qualifiée pour le championnat du monde d'Ironman. Elle a commencé à courir à l'âge de 16 ans, puis à 18 ans elle a commencé à faire du vélo. Elle a commencé à courir à l'âge de 16 ans, puis à 18 ans elle a commencé à faire du vélo.

**VOTRE ÉQUIPE CENTURY 21 APOLITE EST À VOTRE DISPOSITION POUR UNE ESTIMATION PRÉCISE ET GRATUITE DE VOTRE BIEN IMMOBILIER.**

Century 21 Apolite  
Arrêt tramway Botanique  
Tél. 03 20 06 13 13

**16**

## ASSOS & SPORTS

### HÉLOÏSE FOCQUENOY, UNE TRIATHLÈTE ANDRÉSISSE

Encore une Andrésienne qui se distingue en sport de haut niveau ! Il s'agit d'Héloïse Focquenoey, qualifiée pour les championnats du monde d'Ironman (littéralement, « homme de fer ») à Hawaï ce 13 octobre. Cette épreuve, comme son nom l'indique, demande des capacités physiques exceptionnelles : il s'agit d'enchaîner 3,8 km à la nage, 180 km en vélo, et pour finir... un marathon ! Soit un total de 226 km...

Quand on sait qu'Héloïse a commencé la discipline il y a 2 ans à peine, on ne peut qu'admirer sa qualification. Ceci étant, elle était, bien entendu, déjà sportive : « toute petite, j'étais très active, aussi mes parents m'ont inscrite à un cours de danse classique. Ensuite, au grès de mes envies et de mes rencontres, j'ai commencé à faire du handball, la course, le trail, le marathon... ».

Pour finalement se retrouver inscrite à un half, sur un malentendu ! « Je ne savais pas ce que c'était ! ». Renseignements pris, il s'agissait d'enchaîner 1,9 km de natation, 90 km de vélo et un semi-marathon, autrement dit, c'est la moitié d'un Ironman.

Héloïse n'avait jamais vraiment fait de natation, ni de vélo de route ! Pourtant 6 mois plus tard, elle est bien sur la ligne de départ et s'éclate dans l'épreuve. Depuis, elle enchaîne les courses et les sélections. À Hawaï, elle vient de battre son record personnel, et par le fait, le record des Hauts-de-France, en terminant l'épreuve en 10h28 !

« C'est vraiment une course unique, « l'enfer au paradis » : on n'avait bien prévenu, je l'ai vécu ! Nous avons eu un peu de vent en vélo mais le plus difficile a été la chaleur sur la course à pied avec 85% d'humidité et plus de 35°C de ressentir. »

**Une cause à défendre**

Héloïse profite de ses courses pour promouvoir la lutte contre le lymphome, un cancer dont son père a été atteint, afin d'apporter une meilleure visibilité à cette maladie dont on parle peu. Elle a ouvert une cagnotte afin de récolter des fonds. Les 3/4 sont reversés à l'association LYSA (Lymphoma Study Association), le reste permettant de financer en partie les courses. N'hésitez pas à soutenir Héloïse et la lutte contre le lymphome en participant à la cagnotte : <https://www.leetchi.com/c/ironwoman-2-championnats-du-monde-contre-le-lymphome>

**LADEPECHE.fr**  
mercredi 14 novembre, 21:07, Saint Sidoine

Recherche sur le site

GRAND SUD FRANCE - MONDE FAITS DIVERS ÉCONOMIE SPORTS SANTÉ TV-PEOPLE LOISIRS

Grand Toulouse Haute-Garonne Ariège Aude Aveyron Gers Hautes-Pyrénées Lot Lot-et-Garonne

**LA NOUVELLE RÉPUBLIQUE des Pyrénées**

Recherche sur le site

A LA UNE FAITS DIVERS SPORT CULTURE ET LOISIRS MA COMMUNE

Tarbes Grand Tarbes Val d'Adour Lourdes et son pays Pays des Gaves Bagnères de Bigorre

Actualité > Grand Sud > Hautes-Pyrénées > Tarbes > Sports

Publié le 28/10/2018 à 03:48, Mis à jour le 28/10/2018 à 08:43

# Le Tarbais finit l'Ironman d'Hawaï

## Course à pied - Trail - L'exploit du prof de philo

Partager Twitter G+ Partager Commenter S'ABONNER

Malgré les conditions difficiles, Jean-Christophe a réussi sa première participation à l'Ironman d'Hawaï / Photo M.G.

Actualité > Hautes-Pyrénées > Tarbes

Publié le 13/10/2018 à 03:57, Mis à jour le 13/10/2018 à 08:20

# Ironman d'Hawaï : le Tarbais Jean-Christophe Holzerny veut « franchir la ligne »

## Triathlon - Triathlon. Le Tarbais Jean-Christophe Holzerny prend, ce samedi, le départ de l'Ironman d'Hawaï

Partager Twitter G+ Partager

L'aventure continue sur les réseaux :

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



teamargon18france • Abonné(e)

teamargon18france @paolilomathieu a fait le bilan de sa saison 2018... avec un titre de champion d'Europe et une qualification pour les championnats du monde de Nice, on peut dire qu'il a assuré !  
Maintenant focus sur la suite des aventures 🚴

#roadtokona #hawaii #ironmanhawaii #ironmanhawaii2018 #bikes #triathlonlove #teamargon18france #argon18 #argon18bike #triathlon #triathlonlife #triathlontraining #triathlon\_in\_the\_world #triathlon\_world #swimbikerun #trilife #trilifestyle #trips #triathlete #triathleteintraining #triathletesrock #triathlonteam #ironman #ironmanhawaii #ironmantraining #ironmantrimonica\_wold\_tri

149 J'aime

6 NOVEMBRE

**Team Argon 18 France** Publié par Laurie Canac [?] · 27 août · 🌐

Ce soir sur TF1 pour inaugurer la saison de #Le20hLeMag sera diffusé un long reportage sur l'Ironman de Nice réalisé en juin dernier par notre Jonathan Drutel - Au coeur d'un nouveau souffle - Sur l'air d'un Ironman. 🏆🚴

Frissons et émotions garantis ! 😊

Ce soir, rendez-vous à 20h35 devant TF1 pour revivre ce moment inoubliable. ❤️

Vaincre la Mucoviscidose IRONMAN Europe



10 880 Personnes touchées

1 925 Interactions

[Booster la publication](#)

👍👎👤 Stef Neo, Yon Mi et 121 autres personnes · 118 commentaires · 74 parts



teamargon18france • Abonné(e)

teamargon18france 1 Hawaii, défilé des nations ! 🇺🇸

#roadtokona #hawaii #ironmanhawaii #ironmanhawaii2018 #bikes #triathlonlove #teamargon18france #argon18 #argon18bike #triathlon #triathlonlife #triathlontraining #triathlon\_in\_the\_world #triathlon\_world #swimbikerun #trilife #trilifestyle #trips #triathlete #triathleteintraining #triathletesrock

186 J'aime

10 OCTOBRE

**Team Argon 18 France** Publié par Xavier Philippe [?] · 12 octobre · 🌐

Dans moins de 48heures, ce sera le top départ de cette 40ieme Edition de l'Ironman d'Hawaii.

? Qui sera le premier Argonaute à franchir la ligne?

👉 Un T-shirt et quelques goodies au gagnant (\*)

(\*) Pour jouer : mettre en commentaire le PRENOM de l'athlète Et PARTAGER cette publication. Tirage au sort parmi les bonnes réponses pour déterminer le gagnant dimanche soir... Afficher la suite



teamargon18france • Abonné(e)

teamargon18france Direction l'Ironman d'Italie ce week-end pour @damien\_bethencourt ! Après sa première place en AG sur le 70.3 de Vichy, il est plutôt en forme. On est tous avec toi ! 🚴🇫🇷

#ironmantaly #italie #ironmantaly2018 #hawaii #ironmanhawaii #ironmanhawaii2018 #bikes #triathlonlove #teamargon18france #argon18

359 J'aime

21 SEPTEMBRE

11 714 Personnes touchées

4 844 Interactions

[Boost indisponible](#)

👍👎👤 105 · 23 commentaires · 94 partages

**Team Argon 18 France** Publié par Xavier Philippe [?] · 15 septembre · 🌐

En mode touriste 2.0

#teamargon18france

#vaincrelamucoviscidose

#ILoveNice

#AnnePouvoirSiTuSuis... Afficher la suite



# ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service  
de la performance individuelle”



 ARGON 18

 Vision

 SKECHERS  
PERFORMANCE

 ACM SPORT

 MICHELIN

 GUTAI

 ZONE3

 CASECO®

 FSA

 ROSTI

 SCYS

 wahoo