

ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

NEWSLETTER

JUIN 2019



GUTAI : *Le half de Steph vu par Karoly*

La séance du coach :
BigTrainingDay

Jo Drutel by JC Holzerny

ITW : **Damien Bethencourt**





Newsletter Juin 2019

✉ Pour recevoir par email notre newsletter

S'inscrire

Ca y est, nous y sommes, en plein dans la saison ! Les podiums et les qualifications vont bon train, et la forme est là. Nous sommes désormais 17 qualifiés pour les mondiaux de Nice en septembre.

Il y en a un qui avait bien préparé son hiver. Le travail a payé, 5 courses, 5 victoires : Damien Bethencourt est bien l'athlète qui aura marqué ce début de saison.



Vous retrouverez l'analyse faite par Karoly Spy avec Gutai du half de Salou, le premier Half de Stéphane Bernard (depuis il en a enchainé 3 avec autant de succès).

On reviendra aussi sur la superbe tournée de notre très médiatique Jonathan Drutel. A l'occasion de la sortie de son livre vous avez pu le voir un peu partout dans les médias. Désormais, c'est plutôt sur son vélo que vous le trouverez, en pleine préparation pour Roth. Cela sera d'ailleurs notre prochain gros point de rencontre, RDV le 8 Juillet.

Et comme le Team, ce n'est pas que des podiums et du matos, on vous propose de découvrir les Argonautes ! Les fans seront ravis.

Bonne lecture,

Xavier PHILIPPE

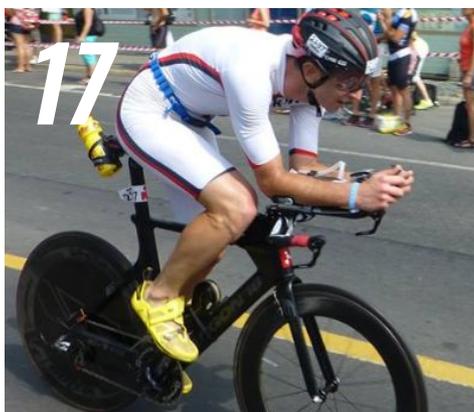
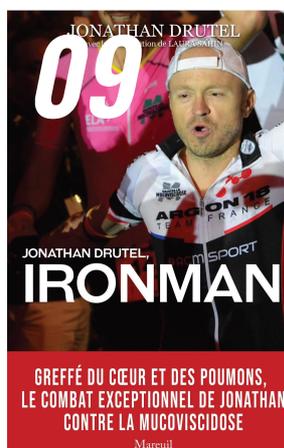
Team Manager

Equipe de rédaction :

Coordination : Xavier Philippe
 Relation partenaires : Delphine Bense, Stéphane Bernard
 Contributeurs : Pierre Massonneau, Damien Bethencourt, Vincent Darcq, Laurie Canac, JC Holzerny, Jonathan Drutel
 Crédits photo : Thierry Sourbier; Marc Sopena
Couverture :
 Crédit photo : Lacanau Tri Events, avec @gbelgy

web :

www.teamargon18france.eu
Facebook :
 @teamargon18france
Instagram :
 teamargon18france



3 **Edito**
par Xavier

4 **Les qualifs pour Nice 2019**
La chasse aux slots

7 **Jonathan Drutel : IRONMAN**
Présentation du livre par JC Holzerny

11 **Interview**
Damien Bethencourt

14 **Argonautes**
Découvrir l'association

17 **Big Training Day**
La séance de Pierre Massonneau
Spéciale prépa Ironman

19 **Analyse par Karoly Spy**
Karoly dévoile et analyse les 4
semaines de prépa de Stéphane

22 **Résultats**
Les courses, le calendrier

26 **Performance Mentale**
Le Questionnaire OMSAT par P/
Cochat, préparateur mental

30 **Revue de presse**
Extraits d'articles



Les qualifs pour les Championnats du monde 70.3 Nice 2019

L'an passé, nous vous avons parlé des objectifs 2019 : Qualifier un maximum d'athlètes pour les mondiaux 70.3 qui se dérouleront les 7 et 8 septembre à Nice

La chasse aux qualifications avaient bien démarré sur la fin de la saison 2018, avec déjà 10 athlètes qualifiés :

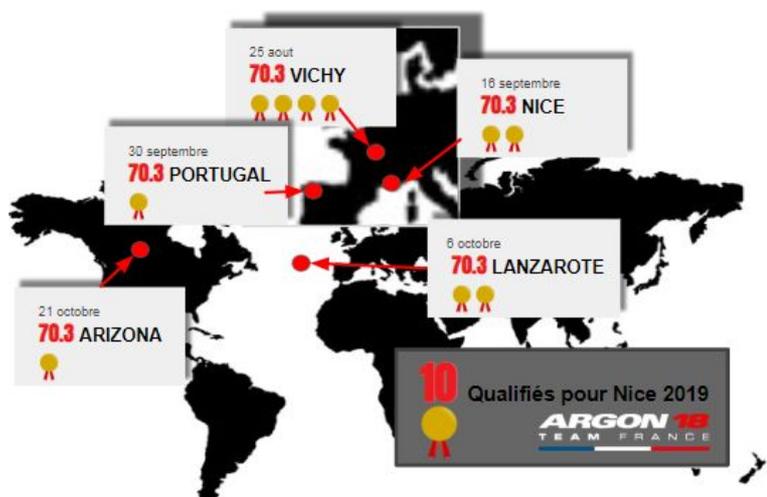
le 25 août 2018 : 70.3 Vichy : **Julie Hémar** (2ième W35), **Stéphane Bernard** (3ième M40), **Laurie Canac** (2ième W25), **Damien Bethencourt** (1er M25)

Le 15 septembre 2018 : 70.3 Nice : **Jean-Christophe Holzerny** (9ième M40) et **Xavier Philippe** (10ième M40)

Le 30 septembre 2018 : 70.3 Portugal **Pierre Massonneau** remporte son slot (3ième M35)

Le 6 Octobre 2018 au 70.3 Lanzarote, **Kevin Callebout** termine 1er M25 et **Mathieu Paolillo** 1er M30. Tous les deux qualifiés

Enfin, le 21 Octobre 2018 : 70.3 Arizona, **Antoine Saison** remporte sa catégorie et repart avec sa qualification.





Cette année, les sélections ont continué.

A Barcelone, **Philippe Robert** a décroché sa qualification, en terminant 4ième M50.

Sur Aix-en-Provence, le 8 mai 2019, 2 slots supplémentaires sont rapportés par **Guillaume Gillodts** (1er M40) et **Héloïse Focquenoy** (3ième W25)

puis sur Barcelone, le 17 mai 2019, ce fût un festival, 4 qualifiés

- Jeanne Courtois (3ième W25)
- Léo Roca (3ième M25)
- Edouard Tiret (4ième M25)
- Vincent Darcq (6ième M30)



Deux athlètes ont pour le moment échoués dans la quête du précieux sésame. Mandela disait : "Soit je gagne, soit j'apprends" ... on continue à apprendre, c'est la loi du sport !

Sur Majorque, Fabien Besançon termine 37ième scratch, 11ième du groupe d'âge sur une course très dense. Belle performance mais qui ne suffit pas.

Et Lionèle Baroux, le jour de ces 50 ans, à Rapperswill, termine sur le podium, 2ième, mais il n'y avait qu'une seule place qualificative. Il faut dire que la première est "juste" une ancienne pro et la première championne olympique de l'histoire à Sydney en 2000 : Brigitte McMahon. Bref, ce n'était pas son jour de chance.

Ces 2 aventures font toujours relativiser. D'une part, ce n'est pas grave, ce n'est que du Sport. Et d'autre part, les qualifications ce n'est pas automatique. Il faut beaucoup de travail, de la réussite et aussi un peu de chance !

Fabien retentera une qualification mi Juin au Danemark et il restera Jonathan qui pour le moment est sur liste d'attente pour participer en temps que VIP.



Mais une chose est certaine, c'est que les 20 athlètes (qualifiés ou pas) seront présents à Nice en septembre. L'union fait la force !!



**COMPRESSPORT®**

Cette année, nous avons le plaisir et la chance d'être en partenariat avec COMPRESSPORT.

Chaque athlète a reçu un pack comprenant, chaussettes running, chaussettes vélo, chaussettes récup, manchons, tenues de course à pied (short, Tshirt, veste)

La qualité et la la technicité des produits en a surpris plus d'un, plus d'excuse pour avoir mal aux pieds !



A propos de COMPRESSPORT :

Issue du monde médical, COMPRESSPORT est née en Suisse de la volonté de proposer aux sportifs de tous niveaux une gamme de vêtements de compression haute performance. COMPRESSPORT innove toujours pour répondre aux besoins les plus exigeants des athlètes et pour fournir un équipement à la hauteur de leurs attentes, qu'il s'agisse d'améliorer les performances ou d'accélérer la récupération.

Aujourd'hui, plus de 500 athlètes professionnels, y compris des champions mondiaux et olympiques, appuient et utilisent quotidiennement leur produits. Présent dans 88 pays en 2018, COMPRESSPORT est également le partenaire officiel de plus de 100 courses à travers le monde.



MORANDINI
LIVE

Jeudi 28 Février 2018
10h30 Morandini Live sur CNEWS :
Retrouvez Jonathan DRUTEL

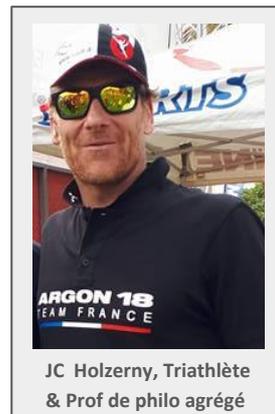
Jonathan Drutel : IRONMAN

En Mars 2019, celui qu'on appelle Jo, Jonathan Drutel, a lancé son livre autobiographique : IRONMAN. Impossible de le louper, il a fait un campagne de promotion digne d'un acteur de cinéma. On a pu le voir sur la plupart des grandes chaînes de télé, Radio, et même dans la salle d'attente de votre coiffeur ... si si regardez bien le dernier numéro de Closer !!

Nous avons demandé au Philosophe de l'équipe, Jean-Claude Holzerny, ce qu'il en pensait.

Ce n'est pas un livre sur la maladie ni pour les malades. C'est un traité existentialiste et humaniste bouleversant : comment l'absurdité du sort peut être sublimée en exemplarité et le destin transcendé. Jo est né avec une maladie génétique ; fatalité à laquelle il ne faut chercher aucune explication et dont personne n'est responsable. Ni injustice ni malchance, c'est un fait. Il faut non seulement vivre avec, mais trouver un sens à cette vie chaotique et incertaine. Mais curieusement, plus on lit le livre, plus on a l'impression qu'il s'adresse à nous tous : nous n'avons pas choisi de vivre, nous n'avons pas choisi ce que nous sommes (famille, langue, culture, sexe, corps, époque...), la vie nous a faits plus qu'on s'est faits.

Avec pessimisme et résignation, nous pourrions dire comme Sartre que « l'histoire d'une vie, quelle qu'elle soit, est l'histoire d'un échec ». Et pourtant Jo nous montre que nous avons une liberté immense : non pas celle de choisir qui nous sommes, mais le sens que nous voulons donner à ce que nous sommes. Sartre encore : « Tel rocher qui manifeste une résistance profonde si je veux le déplacer sera, au contraire, une aide précieuse si je veux l'escalader ». Le rocher n'est un obstacle que si je décide qu'il en est un. C'est moi et moi seul qui lui donne un sens. Nous avons tous notre rocher, que nous considérons comme un poids ou une excuse au lieu d'y voir notre « chance ».



JC Holzerny, Triathlète
& Prof de philo agrégé

Pour Jo comme pour Nietzsche "vivre c'est souffrir. Survivre c'est donner un sens à cette souffrance".

Et que vaut la vie si elle n'est pas un défi qui nous élève et éclaire tout ce que nous faisons et tous ceux qui nous entourent ?

L'autre dimension réjouissante de ce livre, c'est en effet qu'il est un combat mené pour les autres autant que pour soi-même. Les défis que Jo se lance ne traduisent pas uniquement le besoin de surmonter la maladie et de vivre pleinement. Ils visent à sensibiliser et informer le grand public, à encourager et aider les malades, à donner à tous la force de croire en l'impossible. Jo Drutel n'est pas un Ironman parmi d'autres, il est l'Ironman... pour sa performance mais surtout pour ce qu'il en fait : son combat interdit toute résignation et repousse la fatalité. Une leçon de vie qui s'adresse à tous avec modestie, humilité et passion.

"Jo Drutel n'est pas un Ironman parmi d'autres, il est l'Ironman"

Nous sommes très fiers de compter Jo dans notre équipe, il nous apporte un formidable message, beaucoup de motivation, et du sens à notre pratique et à notre investissement. A chaque ligne d'arrivée passée, c'est un petit message d'espoir et de persévérance qu'on envoie.

Pour se procurer le livre, rendez vous sur FNAC.COM ou AMAZON.FR



16 ACTU LYON ET RÉGION Dimanche 31 mars 2019

RHÔNE Exploit

Double transplanté et triathlète : l'homme de fer est Lyonnais

Greffé des poumons et du cœur, puis-finisher d'un triathlon, et maintenant auteur : dans Ironman (Mareuil éditions), Jonathan Drutel raconte son incroyable parcours. Rencontre avec l'homme de fer lyonnais.

Derrière une petite silhouette, un rouleur compresseur. Jonathan Drutel, né en 1984, est atteint de mucoviscidose. Son expérience de vie ? 17 ans.

Rongé à petit feu par la maladie, il a repoussé l'échéance jusqu'à une première greffe des poumons en 2008. Elle n'a pas pris et l'a encore affaibli, au point de peser 41 kg. Un an plus tard, une double-greffe pulmonaire et cardiaque, celle de la dernière chance, est un succès. À 25 ans, ce Lyonnais qui aurait pu mourir dix fois, respire enfin sans retenue, sans tousser. Mais il connaît aussi le blues du transplanté. « Passer d'un moment où l'on est entouré, cocooné et combattu, à un moment où tout va bien peut provoquer un grand vide ».

Jonathan se réfugie dans ses études et obtient, en 2011, son diplôme d'ingénieur à l'Insa, où son cursus a été aménagé au gré des hospitalisations. Mais après une jeunesse semée d'embûches, il lui faut autre chose pour vivre intérieurement. Ce sera le sport. Et plus particulièrement le triathlon. Dont la devise, « tout est possible » est taillée sur mesure : 10 km, semi, marathon, demi-triathlon, le rouleur compresseur est à nouveau en marche, pour atteindre progressivement le graal : l'Ironman de Nice et ses 3,8 km de natation, 180 km à vélo et un marathon. Le tout en seize heures maxi. Une folie ? « Dix ans avant, alors que je ne pensais qu'à vivre, c'était impossible. Mais je me suis entraîné dur. Et tous les tests montraient que mon corps, même fragilisé, résistait à l'effort. » L'exploit est accompli du premier coup en 2018, en 15h52. Passée l'extase sur la ligne d'arrivée, Jonathan remet vite les choses à leur place.

« Cela m'a permis d'attirer l'attention. Il faut faire des choses extraordinaires pour faire passer un message. » Car son souhait n'est pas de communiquer sur ses exploits sportifs, mais sur la maladie : « C'est bien de sensibiliser au don d'organes, mais ce serait encore mieux de trouver des médicaments qui permettent de repousser une transplantation. Voir même qu'elle ne soit plus nécessaire un jour. J'espère assister à cet exploit médical de mon vivant. » La

maadie, mais aussi ce qu'il y a autour, avec le retentissement psychologique et familial. C'est ce qu'il a voulu raconter dans le livre Ironman qui vient de paraître (lire par ailleurs) chez Mareuil éditions.

Pour ce combat, Jonathan ne refuse aucun rendez-vous médiatique, et se montre aussi actif qu'il le peut sur les réseaux sociaux. Son histoire a du sens pour d'autres malades, les « mucos » comme il les appelle. Pour ce responsable d'un bureau d'études d'une société à Saint-Cyr-au-Mont-d'Or, l'emploi du temps explose. Pas question pour autant de négliger le sport. Le 7 juillet en Allemagne, il sera au départ de l'Ironman de Roth, berceau du triathlon en Europe. « C'est comme un auto-examen qui me permet de voir que je vais bien. » En plus, les horaires sont plus souples qu'à Nice. Du gâteau.

Xavier BREUIL

Un livre qui insuffle l'espoir aux malades, et aux sportifs !

Paru le 28 février, Ironman est un livre très touchant qui avait tout été cash. L'auteur se livre sans détours pour évoquer la maladie. Par exemple, les lettres qu'il avait écrites à ses proches transformées la souffrance en une rage de vivre. Comment aller chercher ce petit quelque chose que l'on a tous enfoui au plus profond de soi.

« Ironman » est aussi le récit de la conquête du triathlon de Nice, l'un des plus durs au monde. Un autre espoir pour tous les sportifs qui hésitent à se lancer sur des courses beaucoup moins périlleuses.

Ironman par Jonathan Drutel, Mareuil Éditions, 185 pages, 19 €. Une séance de dédicace aura lieu samedi 13 avril à partir de 16 heures à la librairie Diction au centre commercial de Confignon.

Après la seconde transplantation, Jonathan Drutel doit réapprendre beaucoup de gestes élémentaires et est aidé par son papa pour manger. Photo Le Progrès/DK

Jonathan Drutel, à gauche, avec ses amis Mathilde et Yann, compagnons de courses et anges protecteurs. Photo Le Progrès/DK





Damien BETHENCOURT

Athlète discret, toujours souriant, il nous avait impressionné fin 2018 en remportant la course amateur sur le 70.3 de Vichy. Cet hiver, avec ses copains lillois, il a travaillé dur pour renforcer ses qualités cyclistes, et ce début de saison, il est devenu intouchable. 5 courses, 5 victoires.

Tu viens du court distance, et depuis ton entrée dans le Team, on te voit progresser chaque année. Tu as changé ton entraînement ou bien c'est juste l'expérience des années ?

Damien : Oui c'est vrai que je commence à mieux encaisser les courses. Je gagne en endurance.

Depuis deux ans, j'avais la sensation de pas réussir de course pleine et de jouer de pas mal de malchance. Cette année la roue tourne.

Je pense que c'est dû un peu aux deux. Niveau entraînement, j'avais l'habitude de faire beaucoup d'intensité en nat et cap l'hiver et quasi pas en vélo.

Cette année j'ai enlevé un peu d'intensité en nat pour la remplacer par des séances techniques et j'ai transféré l'intensité sur les séances de HT.

J'ai également fait plus d'indoor que les années précédentes, moins fatigué par la pluie et le froid du nord :-). Quelques petits changements en y ajoutant l'expérience des années passées.

Raconte nous ta semaine d'avant course pour Lacanau. Comment tu t'es préparé ?

Damien : L'affûtage c'est que j'ai le plus de mal à gérer. J'ai commencé à réduire la charge à partir du lundi. 2 séances de chaque discipline. En gardant pas mal d'intensité. Un repos l'avant veille et un débloqué en nat et vélo la veille.

Nom : Bethencourt
Prénom : Damien
Ville : Lille
Début en triathlon :
 Début sur LD : 2015
 Premier IM : 2017
Meilleur souvenir :
 Lacanau 2019
Pire souvenir : Sous la tente médicale sur IM Italie 2018 (piqué par une méduse)
Taille : 175
Poids : 59
Age : 28

Qu'as tu pensé en franchissant la ligne d'arrivée à Lacanau ?

Que j'avais gagné un S, un M, un L. Reste un XL 😊.

Plus sérieusement, j'étais vraiment satisfait en faisant une course vraiment pleine. C'est aussi la première fois que je fais une course en tête de bout en bout.

Quels sont les objectifs pour la saison 2019 ?

En début de saison, je n'avais pas réellement d'objectif, si ce n'est de prendre un max de plaisir sur les courses qui me donnaient envie.

En fin de saison ça tournera au niveau du 70.3 WC de Nice si j'arrive à bien à le préparer.

J'aimerais bien préparer sérieusement un IM où il n'y a pas de méduses, mais je me suis pas encore décidé (Vichy, Floride, Malaisie)

Est-ce que tu as un ou des triathlètes qui t'inspirent ?

Je suis un grand fan de Jesse Thomas.

J'adore sa conception de la vie. Il mène une carrière impressionnante entre sa vie perso, son entreprise et une carrière de triathlète professionnel.

Sa manière de s'entraîner aussi : un mixte d'indoor et de séance outdoor fun (trail, gravel, etc)

J'aime beaucoup Sanders et Alistair Brownlee aussi.

Tu as un bon groupe d'entraînement sur Lille. Qu'est ce que t'apporte le Team ?

Oui, c'est vrai qu'on a un bon groupe d'entraînement sur Lille.

En plus du soutien matériel de qualité, c'est vrai que je me retrouve à 200% dans les valeurs du Team, dans l'ambiance.

Chacun a plus ou moins la même conception de notre sport, et il y a une vraie cohésion. C'est que du bonheur.

Comment arrives-tu à concilier vie professionnelle et vie personnelle ?

Je m'entraîne pas mal le midi sur ma pose déjeuner. Et je garde le weekend pour faire un peu plus de volume.



7 avril Duathlon L Douai



11 mai Triathlon M Sangatte



15 mars Trail de la citadelle



23 mars Duathlon de la Victoria



4 mai Triathlon L Lacanau



GUTAI

© Eric Legrand - 2019

LE

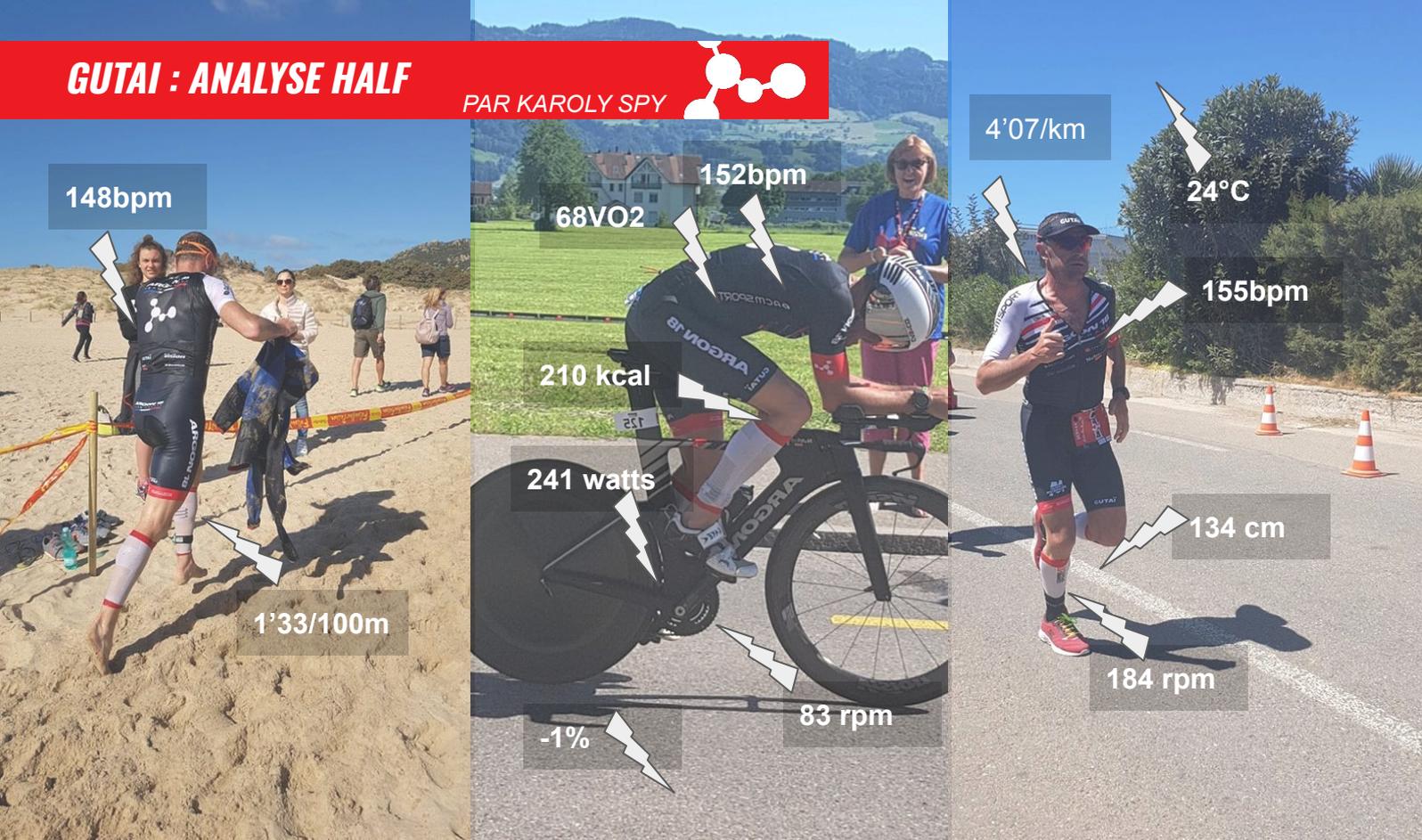
GUTAI est partenaire du Team Argon 18 France depuis sa création. Nous croyons en leur vision, disruptive et innovante du coaching.

Pour certains, Gutai est un véritable coach en ligne avec les programmes d'entraînement personnalisés #GUTAI2.0.

Pour d'autres, c'est l'appli utilisée par leur coach personnel. Cela leur apporte une expérience utilisateur innovante, et des analyses très poussées en un clic. Leur Coach peut alors dépenser plus de temps à construire ses plans, à échanger car toute une partie des analyses est automatisée : Gestion de la récupération, calcul des zones d'intensité, comparaison entre des séances similaires ...

GUTAI parle d'intelligence artificielle, nous dirions plutôt intelligence augmentée, car derrière tous ces concepts, il y a certes des algorithmes, mais surtout une équipe de passionnés, des coaches, qui analysent, qui pensent, qui réfléchissent, qui travaillent chaque jour pour que chaque séance soit un pas de plus vers la performance.

[En savoir plus](#)



Analyse Half : Entraînement & Statistiques de course

Coaché par **Karoly Spy** depuis désormais plusieurs années, **Stéphane Bernard** continue de progresser à 43 ans passé. Son secret ? Le travail bien sûr, mais la régularité, des séances bien dosées et des analyses très fines de ses performances par Karoly avec l'aide de l'application GUTAI. Retrouvez l'analyse de sa course du 7 avril dernier à Salou (source : <https://gutai.training/analyse-half-entrainement-statistiques-de-course/>).

L'ouverture de la saison des Triathlons Longue Distance en Europe a eu lieu le 07 Avril sur l'Half de Salou avec un plateau assez relevé.

Plusieurs athlètes entraînés par GUTAI étaient présents sur cette course de rentrée. Nous allons pouvoir vous présenter quelques chiffres intéressants sur la préparation et sur la stratégie d'allure durant la course.

Stéphane BERNARD, a effectué une belle course de rentrée avec une 4ème place dans sa catégorie (M40) et le meilleur temps vélo de son GA (37,74Km/h) pour un chrono total de 4:31:31.

Nous vous dévoilons les chiffres de ses 4 dernières semaines d'entraînement

La préparation des dernières semaines s'est axée sur une approche pyramidale avec une répartition hebdomadaire des intensités de l'ordre de :

- 68,2% en Z1
- 25,5% en Z2
- 6,3% en Z3

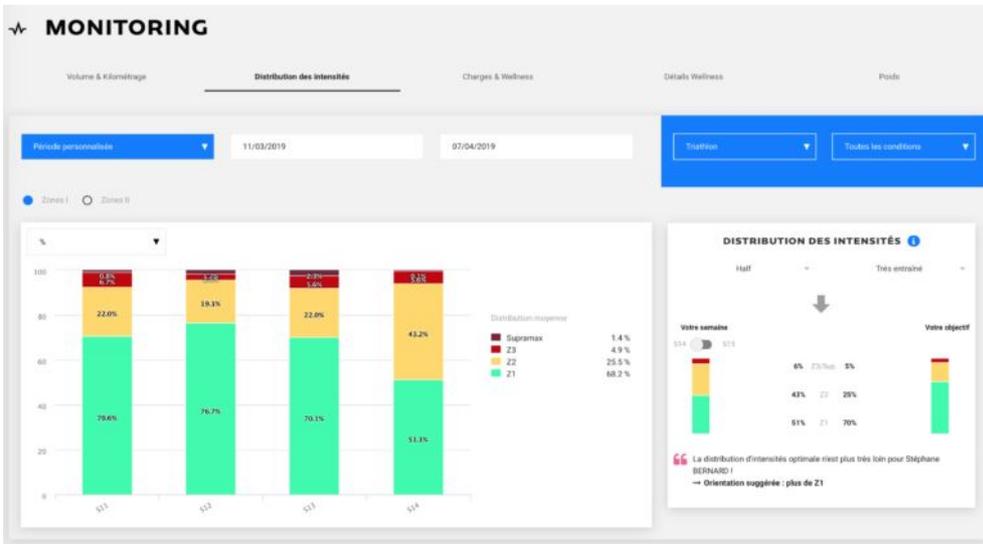
On peut voir qu'en S14 (semaine de l'half Salou) la proportion en Z2 est plus élevée, ce qu'on explique par rapport à :

- La semaine d'affûtage spécifique sur cette semaine avec un faible volume
- Une proportion élevée en Z2 durant la course (on verra ça dans la suite de l'article)



Karoly SPY

Fondateur de GUTAI
Entraîneur professionnel depuis 2012 (BF4 Triathlon, Licence Staps)
Conseiller Technique pour la Fédération Française de Triathlon (2005 à 2012)
Plus de 120 athlètes amateurs et professionnels accompagnés depuis Octobre 2012 dans leur projet de performance (WCS 70.3, Ironman, Marathon, Trail ...) dont 14 athlètes sur WCS Hawaii



Entre S11 et S13, la répartition hebdomadaire des intensités est de : 72,6% en Z1; 20,9% en Z2; 6,5% en Z3

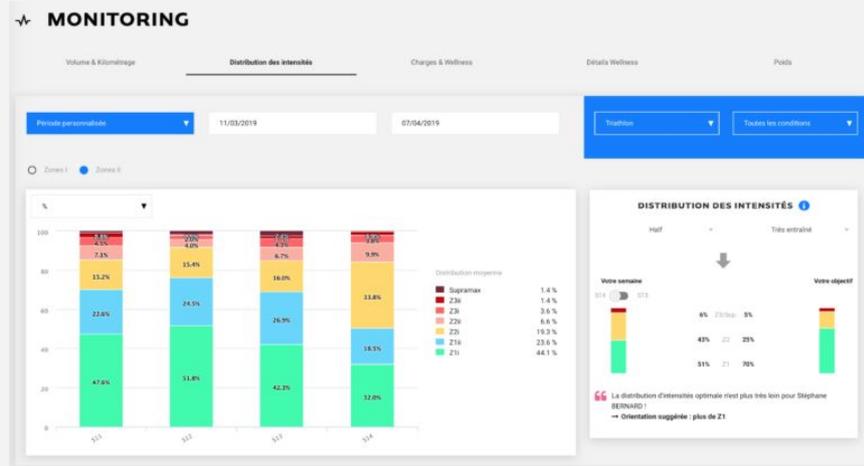
Si on va un peu plus dans le détail on peut voir que Stéphane a effectué un gros travail spécifique à « allure Half » avec 23,6% de son entraînement effectué en Z1ii (90-95% d'intensité critique).

Sa préparation sur les 4 dernières semaines est donc proche de nos préconisations en terme de répartition hebdomadaire des intensités.

Pacing & stratégie d'allure sur l'Half de Salou

Le calcul automatique de GUTAI pour définir les intensités par contexte (indoor vs outdoor et plat vs montée) permet de définir la stratégie d'allure optimale par discipline durant un triathlon Format Half ou Full.

Nous n'avons pas effectué l'analyse des données natation car la mer était agitée et le parcours pas très bien balisé, les conclusions auraient été erronées.

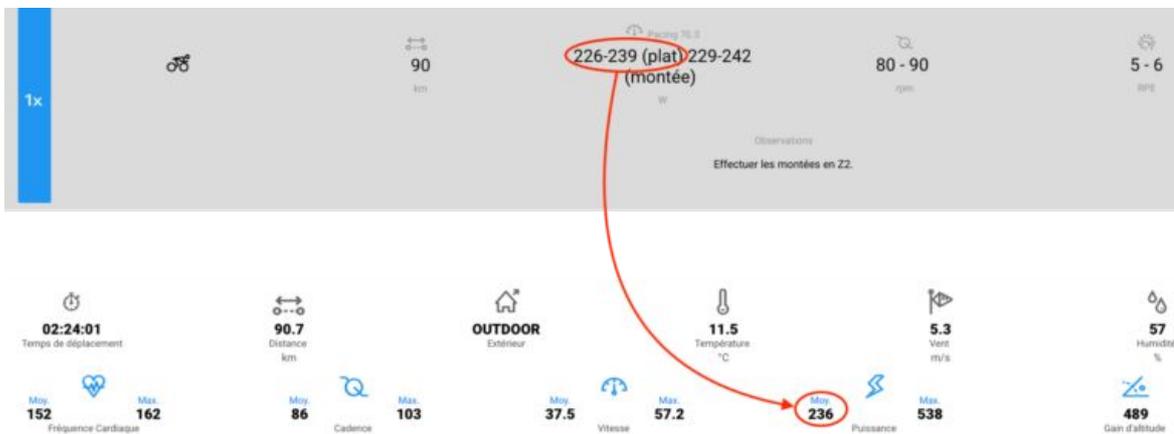


Pour la partie cycliste :

GUTAI avait préconisé une puissance cible sur le plat entre 226 et 239W sur le plat / 229-242W en montée. Il faut noter que Stéphane n'a pas encore pu réaliser les tests en montée cette année. Les données ne sont donc pour le moment pas optimales mais le parcours de Salou étant relativement plat (D+489m pour 90,7Km), ça n'a pas eu d'influence négative sur l'analyse.

Avec une puissance moyenne de 236W, le pacing préconisé par GUTAI est validé

Nous recommandons souvent aux athlètes de maintenir une intensité stable durant l'effort voir tenter d'augmenter progressivement l'intensité. Cette stratégie a été identifié comme étant la meilleure approche par différentes études scientifiques.





Pour avoir une analyse plus fine des données, nous avons réalisé une découpe par tronçon de 30Km (3 tours de 30Km composaient le parcours).

On peut voir que la puissance est relativement similaire sur chaque tour de 30Km avec une FC stable montrant un bon rendement mécanique. La puissance légèrement plus faible sur les 30 derniers KM s'explique par les 4 derniers KM en faux plat descend avec une puissance naturellement plus basse de 201W ce qui a fait chuter la puissance moyenne du tronçon.

Pour la partie course à pied :

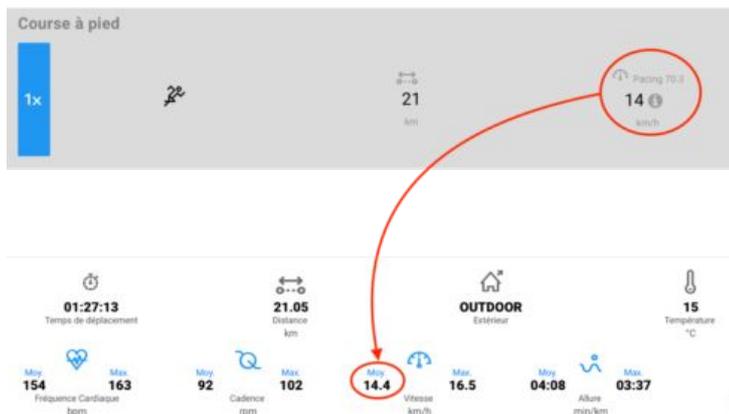
GUTAÏ avait préconisé une vitesse cible sur le plat @14Km/h [$\pm 0,5$ Km/h]. Avec 14,4Km/h de moyenne sur les 21Km, le pacing préconisé est validé.

Nous avons réalisé une analyse par tranche de 7Km pour avoir des données plus fines sur l'évolution du pacing.

Stéphane a essayé d'accrocher la foulée de la 1ère féminine ce qui explique ce départ rapide @15,1Km/h sur les 7ers KM.

Sur le second 7Km la baisse de vitesse est limitée (-0,7Km/h) avec une FC qui a légèrement augmenté (+1bpm) alors que l'intensité est plus faible. Ceci s'explique certainement par une accumulation de chaleur endogène qui a généré cette dérive cardiaque naturelle.

Sur le dernier 7Km (KM14 à KM21), il y a une légère baisse de vitesse (-0,3Km/h) avec une stabilisation de la FC tout en restant dans le pacing préconisé de 14Km/h



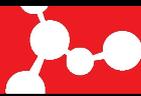
CONCLUSION

Une préparation bien gérée avec une répartition hebdomadaire optimale des intensités d'entraînement, un travail spécifique à intensité cible et une stratégie d'allure respectée sont des éléments qui permettent de réaliser une course pleine et surtout de prendre du plaisir tout en atteignant son objectif.

Testez nos programmes d'entraînement avec la formule Training 2.0 ou notre fonctionnalité sur la répartition des intensités disponible en abonnement Premium.

Pour en savoir plus :

- Toutes les infos sur l'approche Pyramidale : [Lire l'article](#)
- Comment utiliser la répartition des intensités – exemple du Triathlon Longue Distance : [Lire l'article](#)
- Comment utiliser la répartition des intensités – exemple du marathon : [Lire l'article](#)



ARGONAUTES





Lancé en 2018, l'association "Argonautes France" a pour but de regrouper les amoureux de la marque aux molécules et les fans du Team. Ses membres entretiennent des liens privilégiés avec nos athlètes, à travers des réseaux sociaux privés, mais aussi des rencontres sur les courses, bénéficient de remises chez nos partenaires, et peuvent porter des tenues aux couleurs du Team.

L'idée de ce programme était d'ouvrir un peu plus le cercle finalement fermé de l'équipe. Chaque année, nous avons une bonne centaine de candidatures pour seulement quelques places. Des athlètes en quête de performance, de collectif et de beau matos ou des aficionados de la marque. Nous voulions quelque chose de plus ouvert, accessible à tous sans critère de sélection.

Nous avons donc permis à un plus grand nombre de pouvoir **partager notre passion**, d'apporter un espace d'échange, qui peut traiter aussi bien de l'entraînement, que d'aspect matériel, de retour sur les produits qu'on utilise etc ...

Nous reversons également une partie de leurs inscriptions à l'asso **Vaincre la Mucoviscidose**, un petit geste, dont nous sommes fiers. Jonathan qui représente l'association nous a tellement fait grandir qu'on se doit de faire ça.

Certains de nos adhérents sont mêmes devenus nos partenaires, comme Pierre Cochat qui nous aide sur la partie préparation mentale, ou encore Djamel, chef restaurateur dans le sud de la France, toujours prêt à nous accueillir à sa table.

Des tenues personnalisées au couleur du Team sont aussi disponibles.

Si vous voulez en savoir plus, vous inscrire, consultez notre site web :

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

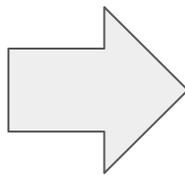


En savoir plus



Making of ...

La tenue est inspirée par les zébrures de notre monture.



CMYK



C: 0
M: 100
Y: 100
K: 0



C: 0
M: 0
Y: 0
K: 100



C: 0
M: 0
Y: 0
K: 50

ELASTICO 4,5 CM



Nos tenues vous plaisent, elles iraient bien avec votre ARGON ?
 ⇒ Rejoignez l'association Argonautes

En savoir plus



ARGON 18
TEAM FRANCE

BTD : BIG TRAINING DAY

Qui dit préparation ironman dit BTB. BTB, kesako ? Ce sont les initiales des anglicismes souvent utilisés par les triathlètes pour qualifier un gros entraînement : un Big Training Day.

Le BTB a plusieurs vertues mais vous ne devez pas en abuser :

1# il rassure, surtout si vous avez peu d'expérience, sur vos capacités à tenir la fameuse distance. Même si vous devez rester humbles face à la distance, passer un BTB comme décrit ci-dessous rassure souvent le novice.

2# il permet de tester le matériel et l'alimentation du jour J. Et cette partie là ; souvent négligée et délaissée (à tort), fait partie intégrante d'une réussite sur la distance ironman.



Pierre MASSONNEAU

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

3# Il permet de valider (ou d'invalider) les allures cibles de course (souvent, un poil surestimées par le triathlète) et d'ajuster en conséquence le travail avant le jour J.

Bien qu'il existe beaucoup de variantes pour ce BTD à un mois ou 3 semaines de l'ironman, certains privilégiant une compétition sur distance half en ajoutant un entraînement sur la même journée, voici un BTD standard, souvent proposé aux athlètes novices sur la distance :

Acte 1 : Natation : allure cible : Z2 ou allure ironman.

Si eau libre : 5' echauffement à sec puis 4*(12'30 Z2 r : 2'30) en alternant Nage complète / grandes plaquettes / NC / petites plaquettes

Si piscine : 5' echauffement à sec, comme souvent sur ironman puis 4*(800 à 1000m Z2) avec ou sans matos, l'essentiel étant d'être dans la bonne zone et de couvrir à peu près les 3800 m

Acte 2 : Changé avec tenue du jour J, séché, alimenté et hydraté, chaussé avec chaussettes et chaussures du jour J et casqué avec casque de compétition, c'est parti pour 5h de vélo (cela variera donc entre 135 et 165 kms) avec une alimentation et une hydratation identique au jour J (je préconise une prise alimentaire toutes les 35' et une hydratation régulière, par petites gorgées toutes les 7/8' quitte à mettre un bipeur pour ne pas oublier !). Pour l'alimentation, pensez à varier les plaisirs et à un peu de salé (sandwich facile à mâcher, petites pommes de terre).



Sur la séance, pourquoi pas tester un petit 4*(45' Z2 en position aéro à l'allure cible r : 15') et vérifier qu'une grosse dérive cardiaque n'apparaît pas (augmentation nette et régulière de la FC (qui change de zone) pour une même puissance développée). Si c'est le cas, soit vous avez surestimé votre allure, soit vous effectuez la séance dans des conditions climatiques extrêmes.

Acte 3 : Mettez vous dans la tenue CAP que vous utiliserez le jour J ainsi que les chaussettes, chaussures, éventuellement casquette ou autre accessoire prévu et c'est parti.

Un petit 16/18 kms à allure cible pendant 12 kms. Si votre FC est stabilisée autour de votre Z2, vous êtes dans le vrai. Pour vérifier que vous n'allez pas trop vite, vous courez le 13/14 et 15e km en Z3 ou allure half. Si vous y parvenez aisément après vos 7h de training, c'est que vous êtes dans le vrai. Allez un petit km de récupération, une bonne douche, une bonne hydratation, et vous voilà rassuré sur vos capacités, vos allures et votre alimentation pour le jour J. Si vous finissez complètement cuit et à la peine, il y a quelque chose à modifier assurément.



Un bon spring, ça peut aider !



Le début de saison a bien commencé. Les athlètes ont démarré l'année avec des courses de préparation hivernale, des trails, des duathlons, du bike and run, de la course à pied, et les premiers triathlons de la saison. Le premier objectif de l'année était la qualification pour les Championnats du monde Ironman 70.3. Voici un aperçu des différents résultats obtenu par l'équipe.

Le début de saison en chiffres :

9 podiums sur courses **70.3 Ironman**,
dont **2** victoires et **7** qualif pour les mondiaux à Nice
1 Titre par équipe au 70.3 Barcelone

20 podiums sur des triathlons régionaux
dont **11** victoires

mais aussi **11** podiums sur Duathlon, Swim&Run,
Run&Bike, Trail dont **7** victoires



Janvier :

Pierre 1er du Trail de Miosson

Février :

Pierre 2e du Trail Le feu au Lac

Mars :

Damien 1er du Trail de La citadelle

Kévin remporte le triathlon open indoor de Liévin

Pierre, 2e **Championnat régional** de Run&Bike

Pierre 1er du 20 kms des Foulées Loudunaises

Pierre 2 dy trail Sud Touraine

Avril :

Damien, Victoire sur le Duathlon L de Douai

Stéphane, 1er GA du 70.3 de Sardaigne

Julie, 2eme GA du Triathlon L de Cannes

Lionèle, 1ere GA et Pierre 3ème scratch

du Triathlon M d'Arcachon



Mai : Les premiers slots !

70.3 de Aix-en-Provence :

Guillaume remporte la catégorie M40-44 obtient le slot pour les mondiaux.

Héloïse 3ème des F25-29 obtient également le précieux sésame.

70.3 de Barcelone :

Léo, Jeanne et Edward respectivement 2ème et 4ème de leur catégorie M25-29 obtiennent la qualification pour les mondiaux
Vincent 6ème du GA obtient également sa qualification.



Mai : Et ce n'est pas fini!!!

Antoine, remporte le triathlon de St Laurent du Var.
Damien enchaîne avec une victoire sur le Triathlon L de Lacanau et Le triathlon M de Sangatte.
Laurie remporte de triathlon de Cepoy.
Mathieu 3ème du triathlon de moselle et 2ème de Woippy
Pierre 3ème du triathlon L de Lacanau



#1 Ils obtiennent le titre par équipe TriClub au 70.3 Barcelone



Juin :

Kevin termine 2eme du triathlon de Fourmies
Lionèle finit 2ème de son GA sur le 70.3 de Rasperwill
Jeanne remporte le triathlon LD de Crozon : Presqu'île Race.
Mathieu et Guillaume respectivement 3ème et 5ème du triathlon LD de Troyes
Pierre en équipe avec Fabien : 2ieme au Swim&Run de Vassivière

#1 - Mathieu, champion Grand Est de triathlon LD

Tous les résultats



La Performance
Le Goût
La Digestibilité



Partenaire Nutrition / Hydratation



Pour la prochaine saison, nos athlètes pourront compter sur les produits de Nutrisens Sport qui est la gamme spécialisée du groupe Nutrisens basé à côté de Lyon.

Nous avons obtenu une belle dotation composée de gels, de compotes protéinées pour la récup, de boissons d'effort et barres de céréales.

Connue jusqu'en 2015 sous le nom de Go2 Sport Nutrition, la marque propose une gamme complète de boissons, de barres, de gels, de gâteaux et de produits de récupération. Ses valeurs sont La Performance, le Goût et la Digestibilité.



-20%
avec le code
ARGON1820

valable sur le site nutrisens-sport.com



Mesurer sa performance mentale

Une démarche d'accompagnement d'un sportif, c'est à la fois prendre en compte les aspects physiques, techniques, tactiques, nutritionnels, mais également toutes les contraintes psychologiques et mentales. Pourquoi, ne chercherions-nous pas à développer nos capacités mentales comme la confiance, la concentration, la motivation, la gestion du stress, la gestion des émotions, etc. de la même manière que nos capacités physiques ?

Aujourd'hui, le questionnaire de référence en psychologie du sport en français est l'OMSAT-4 (Ottawa Mental Skills Assessment Tool), créé par le Dr. John Salmela et son équipe de recherche. Ce psychologue canadien de renommée internationale, ancien professeur à l'université d'Ottawa, a également une grande pratique dans le suivi des sportifs. Son questionnaire est validé scientifiquement (c'est-à-dire dans le respect des règles de publications scientifiques), testé et amélioré sur le terrain. Il est, par exemple, utilisé de manière systématique à l'INSEP, l'Institut National du Sport.

Il permet d'obtenir une photo à l'instant t, des évaluations ponctuelles et régulières qui permettent autant d'améliorer les performances que de les maintenir à un niveau constant.



Pierre COCHAT

Fondateur de Performance et Coaching en 2014, sportif et triathlète confirmé, Diplômé en psychologie du sport, préparation mentale et sophrologie, il réalise des missions de coaching en entreprise et accompagne des athlètes. Il accompagne le Team Argon 18 France depuis 2018, il est préparateur mental référencé à la FFA et il intervient auprès de l'équipe de France de para triathlon.

Le questionnaire OMSAT-4 permet d'évaluer 12 habiletés mentales, classées selon trois grandes catégories :

Les habiletés de base sont indispensables au meilleur état mental durant la performance. Elles regroupent des indicateurs comme l'établissement de buts, la confiance et l'engagement. Elles définissent les cadres de la performance à accomplir et la situe dans la carrière ou simplement la vie du sportif.

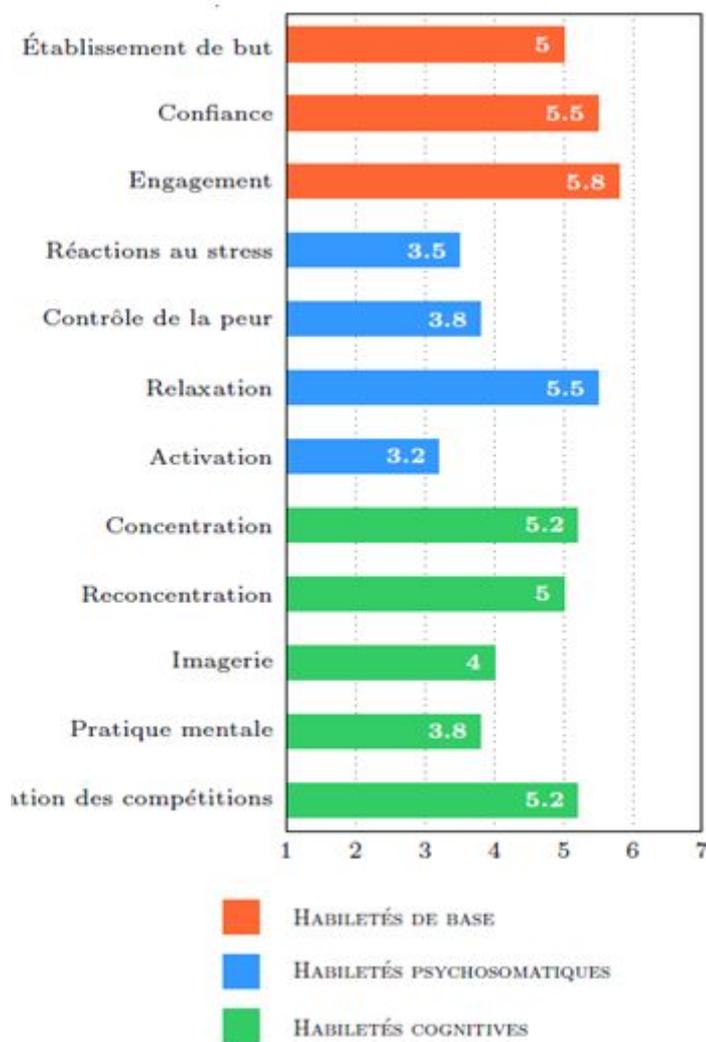
Les habiletés psychosomatiques sont importantes pour évaluer et réguler le niveau d'énergie mobilisé par le sportif. Elles concernent les réactions au stress, le contrôle de la peur, la relaxation, la vitesse d'activation. Elles sont une manière d'anticiper et de mesurer l'effort demandé pour mettre en œuvre les capacités psychologiques du sportif et ses habitudes.

Les habiletés cognitives sont liées à tout ce qui touche à la réflexion et à la pensée. On y distingue la concentration, le contrôle des distractions, l'imagerie mobilisée durant l'effort, la flexibilité mentale... Elles permettent de rester au maximum de ses capacités pendant toute la durée de la performance.

Le questionnaire se passe en ligne. Il dure une vingtaine de minutes environ. Une version française est disponible. Ensuite, il est nécessaire d'avoir un entretien d'échanges et de debriefing pour analyser les résultats et les mettre en perspective. Un plan d'actions et de suivi longitudinal est ensuite proposé. Vous pouvez repasser le questionnaire tous les 12 à 18 mois pour mesurer les évolutions.

Les méthodes de préparation mentale (qui sont très variées) permettent de perfectionner les habiletés mentales. Les athlètes peuvent ainsi entraîner la motivation, l'évaluation, la concentration, l'imagerie mentale ou l'activation. Il est difficile de faire correspondre une méthode à une habileté, car une méthode de préparation mentale peut avoir une influence sur plusieurs habiletés

Les fonctions de l'entraînement mental sont doubles. L'entraînement mental permet d'une part d'optimiser les états compétitifs (par exemple, la confiance en compétition) et d'autre part d'améliorer les caractéristiques des habiletés. Exemple concret : S'entraîner à visualiser des situations (imagerie mentale, visualisation) permet de développer ses propres capacités à faire appel à cette méthode mais également à ce que les images soient de « meilleures qualités » et donc plus aidantes.



Quelques aspects d'analyse du graphique OMSAT-4 présenté ci-dessus :

- **Établissement du but** : le score est assez élevé mais il peut être intéressant de rediscuter des objectifs (pas uniquement sous forme de course à faire, de place ou de chrono – cf. nos échanges lors du séminaire sur la manière de travailler les objectifs)

- **Réaction au stress** : la personne ne réagit pas très bien face au stress et n'utilise pas beaucoup de moyens de protection

- **Activation** : le score est assez faible (peut être lié au stress aussi) donc elle ne s'active pas vraiment, elle se laisse activer par le moment. Typiquement, la phase d'attente dans le parc à vélo et avant le départ natation sont des moments à travailler d'un point de vue mental

- **Reconcentration** : le score est inférieur à la concentration, ce qui signifie que lorsqu'un facteur (interne ou externe) entraîne une déconcentration, la personne ne sait pas « se remettre dedans facilement », elle peut « lâcher dans sa tête ».



Prochaines courses 2019

Les prochaines courses importantes à suivre :

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

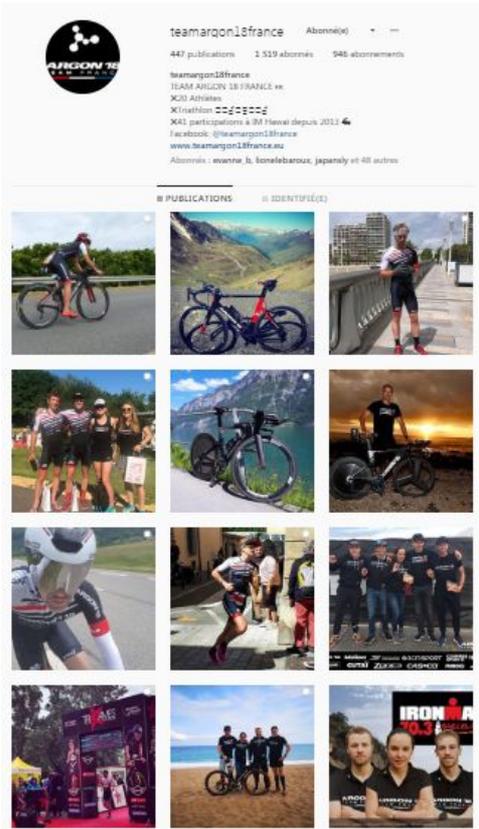
8 Septembre 2019 : 70.3 Nice World Championship déjà 17 athlètes de qualifiés



[Voir tout le Calendrier](#)

L'aventure continue sur les réseaux :

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



Grand Chelem ! Ils étaient venus chercher leur qualif pour les mondiaux 70.3 de Nice, reçus 4/4!
Podium partagé pour Jeanne et Leo 3ieme W25 et 3ieme M25 - Suivi de Edouard 4ieme M25. Vincent fait 6ieme M35, quant au doyen, Philippe, 7ieme de son groupe d'âge, Philippe est déjà qualifié.
Cerise sur le gâteau ? 🏆 Vainqueur par équipe TriClub 🏆
Bravo the team, encore un sacré résultat du collectif. Désormais le compteur passe à 17 le nb de qualifiés pour Nice.



3 499 Personnes touchées 741 Interactions
Booster la publication

Au triathlon des lacs a Troyes, Mathieu monte sur le podium comme l'an passé. Excellente 3ieme place avec un start list qui était très relevée. 7min plus tard arrive Guillaume, Sieme scratch et 3ieme Master ... Ça galope les anciens.
Côté fille, Héloïse signé le 6ieme temps et 5min plus tard, Laurie coupe la ligne en 6ieme place chez les filles.
Quant au petit jeune, Kevin, il abandonne victime d'une crevaison a la sortie du parc à vélo.
Argon 18 | Argon 18 France | Compressport | Skechers Performance Division France | Nutrisens Sport I Zone 3 France ACM SPORT | @gutai | Rosti France



1 897 Personnes touchées 253 Interactions
Booster la publication



Team Argon 18 France · 28 février · J'aime la Page

Vous l'attendiez, voici le résultat du JEU CONCOURS Rosti France - Team Argon 18 France - Vous avez été nombreux à participer, un peu moins à remplir toutes les conditions (taguer un amis, partager la publi et rouler en argon) et le tirage au sort a désigné 3 personnes - Jeremie Machado, Alexandre Chaudron, Aureo-yohan Dessieux-beaufille #RDV_Dimanche_20h00 pour désigner le grand gagnant (un tenue cycliste + une adhésion d'un an à l'association Argonaute) à celui qui aura le...

Performances de 7 334 Personnes at 1 012 Réactions, cc

202 J'aime 384 J'ajoute 60 Haha 39 Wouah 257 Commentaires 77 Partages 1 825 Clics sur la pu 455 Affichages de photos COMMENTAIRES MÉGA 0 Masquer la publicatio 0 Signaler comme indé Les statistiques rapport rapport à ce qui est affi

Team Argon 18 France · 25 mai, 18:10

Demain c'est la rentrée pour Jonathan Drutel sur le M de bourg en Bresse ! Y'a aussi Mathieu au tri de Moselle et Madon. Et il faudra suivre Pierre Massonneau qui va courir a saint Cyr sur un tri M avec les jeunes (il aime courir avec les jeunes !!)
On suivra en particulier le match Pierre Massonneau /Benjamin Chiron alias le croqueur d'argonautes ,Benjamin Chiron Triathlète ratrape, semaine passée, nos 2 jeunes Leo Roca et Edouard sur le vélo et remporte le 70.3 Barcelone e... Afficher la suite



Team Argon 18 France · reconnaissant · 20 mai, 08:34

Ils l'ont fait ! Victoire classement par équipe 🏆, 2 podiums individuels, tous qualifiés ✓ pour les mondiaux pour Nice, vous nous avez fait vibrer. On en profite pour remercier tous nos partenaires sans qui l'équipe n'existerait pas. Rendez-vous à Nice pour les mondiaux en septembre 2019.



3 264 Personnes touchées 685 Interactions
Booster la publication

Team Argon 18 France · 117 Réactions, cc

Victoire de Jeanne Courton 🏆 Une argonaute peut en cacher une autre ? Premiers compétition tri (M) à Bommézel (cote d'armor) pour Jeanne qui remporte... ces victoires partout en France ce WE 🏆... Afficher la suite

Team Argon 18 France · succés (Hé) · J'aime la Page

Podium L'Atelier Tri Events Mécob Alençon 1 991/21 Damien Belhomme 3:44 Guillaume Bloy 3:48 Pierre Massonneau 3:50... Afficher la suite

Plus de J'aime, de commentaires et de partages Boostez cette publication pour 9 € pour toucher jusqu'à 2 000 personnes.

3 880 Personnes touchées 751 Interactions
Booster la publication

ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

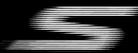


VAINCRE LA
MUCOVISCIDOSE



ARGON 18

VISION



SKECHERS
PERFORMANCE



ACM SPORT



MICHELIN

GUTAI

ZONE3

CASECO

FSA

ROSTI

wahoo

COMPRES
SPORT

Nutrisens
SPORT