

ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

NEWSLETTER
NOVEMBRE 2019



PREPA : la cohérence Cardiaque

Argonaute, découvrir Nina

*La séance du coach :
test Course à Pied*

2019 - bilan sportif

Jo : TEDx vs Ironman

Saison 2020 : les nouveaux





Newsletter Novembre 2019

✉ Pour recevoir par email notre newsletter

S'inscrire

Une de plus ! Ainsi s'achève la 7^{ème} année d'existence du Team.

La dernière course de l'année, est aussi la première performance de l'année, Damien ramène de la Malaisie un slot pour Hawaii mais surtout une 5^{ème} place scratch couronnée d'un SUB9. Mais où s'arrêtera-t-il ?



Cette performance, comme toutes les autres, tire le groupe vers le haut, tout en inspirant les copains avec simplicité et décontraction. Sûrement une des clefs du succès.

Dans ce numéro, on reviendra sur la course de Damien, Fabien vous fera découvrir le Swim Run, Mathieu vous ouvrira son placard à chaussures.

Découvrez l'équipe 2020, qui accueille 3 petits nouveaux, on vous explique également comment on est organisé, et on reviendra sur les derniers résultats.

Bonne lecture,

Xavier PHILIPPE

Team Manager

Xavier

Equipe de rédaction :

Coordination : Xavier Philippe

Relation partenaires : Delphine Bense, Stéphane Bernard

Contributeurs : Pierre Massonneau, Damien Bethencourt, Antoine Saison, Jonathan Drutel, Julia Courtois, Mathieu Paolillo, Pierre Cochat

Couverture :

Crédit photo : Fabien Besançon | WC 70.3 Nice

web :

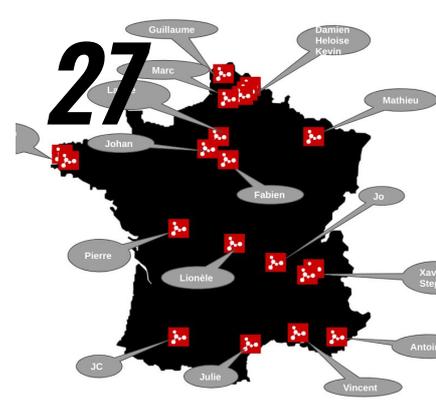
www.teamargon18france.eu

Facebook :

@teamargon18france

Instagram :

teamargon18france



2 **Edito**
par Xavier

4 **Ironman Malaisie**
La course parfaite?

7 **La rubrique de Jo**
TEDx vs Ironman

9 **SwimRun**
Découvrir la discipline

12 **Skechers**
Mathieu ouvre son placard à chaussures

17 **Argonaute du mois**
Présentation de Nina

19 **Séance du coach**
Le test CAP par Pierre

22 **Prépa mentale**
La cohérence cardiaque

27 **Saison 2020**
Les athlètes, le staff et présentations des nouveaux

32 **Résultats**
Bilan de la saison



Damien Béthencourt : 5ieme au scratch

LA course parfaite ?

Le 23 octobre, en terminant 5ieme de l'ironman de Malaisie en 8h57, 3min devant Andy Potts, on se dit que Damien a signé la performance de l'année, la course parfaite ? Vraiment ? Comment notre intéressé l'a-t-il vécu ?

Damien Béthencourt nous avait prévenu, la saison 2019 devra être coupée en 2, à cause du boulot. Et oui cet ingénieur en informatique a un vrai métier, et parfois il faut s'adapter ! Il a donc démarré au printemps, et souvenez vous, il a enchaîné 5 courses, 5 victoires, puis grosse coupure et reprise en août pour préparer la fin de saison.

8 septembre, mondiaux 70.3 Nice, il termine dans le top 100 au scratch (79) et signe le meilleur classement de l'équipe : 10 ième dans son groupe d'âge.

Et fin octobre, il avait décidé d'aller découvrir la Malaisie, un super pays, et une course, qualifiée par beaucoup, comme la plus dure du circuit à cause des conditions tropicales qui y règnent, pire qu'à Hawaii.

Humble et discret, il était difficile de savoir ce qu'il avait derrière la tête. En regardant son strava, compliqué de projeter son futur chrono. On avait juste vu passer sur les réseaux une sortie de 200km fin septembre, en 5h42, et qu'il avait déclenché l'achat d'un Wahoo Kickr Core pour "bien se préparer et s'acclimater".

En privé, il nous avait lâché qu'il voulait retourner à Kona et qu'il voulait mieux faire que l'année dernière. Il faut dire que l'an passé en Italie, il avait connu la malchance. Placé rapidement aux avant-poste de la course amateur, accompagné de son compatriote Antoine Perche, il avait finalement abandonné sous la tente de transition à T2 après avoir vomi plusieurs fois. Le dose de venin qu'il avait reçu par une méduse sur le tronçon aquatique lui avait été fatale quelques heures plus tard !!

“ **A**près la longue coupure de Mai à Août je ne savais pas si je ferai un Ironman en fin de saison.

Le calcul est vite fait 3 semaines pour préparer le 70.3 de Nice, et après il faudra minimum 4 semaines pour préparer un IM. Je regarde ce qu'il reste, il n'y a plus d'IM en Europe.

Finalement le choix se porte sur la Malaisie sur les conseils de Stéphane Bernard et Laurie Canac. C'est vrai que pour les vacances, Langkawi donne envie.

Ca donnera 4 semaines de prépa, dont une semaine de vacances sportives à Majorque. Une moyenne de 16h d'entraînement, avec la plus grosse semaine à 22h. Par rapport aux années précédentes j'ai misé beaucoup plus sur la qualité plutôt que la quantité, notamment avec les séances Gutai.

Je suis arrivé une semaine avant pour l'acclimatation. En effet je me suis vite rendu compte que les conditions sont extrêmes et pire que Hawaï. Il faudra être très patient pendant la course afin de ne pas exploser.

Je découvre également les pluies tropicales lors de la reco vélo. Ca serait parfait si on pouvait en avoir une pendant le marathon ... (ça sera grand soleil toute la journée !)

L'île est vraiment superbe, les gens sont ultra sympas. Vraiment une des plus belles épreuves que j'ai pu faire.



Le jour de la course arrive, l'unique et objectif étant le slot, le but sera de gérer au maximum afin de ne pas exploser.

La natation est vraiment magnifique. Elle est composée de deux boucles entre trois îles dans une eau à 30 degrés. Pour éviter l'hyperthermie, je nage souple. Je sors en 56' et deuxième de mon AG.

Arrive la partie vélo, elle est divisée d'un mixte de partie plates et de coups de culs au milieu de la jungle avec de nombreux singes en tant que supporters. J'essaie de m'arroser et m'hydrater au maximum pour éviter la surchauffe. Au final le seul chose que j'aurais explosé sera la lenticulaire à 50 km de l'arrivée. J'arrive tout de même à rallier T2 après 4h47.

La cap peut commencer dans cette chaleur ultra humide. Je m'arrose à fond. Je gère l'effort au stryde et au cardio. Je me sens vraiment bien mais je me freine au maximum par peur d'exploser sur la fin, surtout que je vois les ¾ des participants du 70.3 marcher.

Au final le marathon sera linéaire pour 03h09 et 233 watts (*) vs 236 watts en vélo. Effort linéaire bien géré durant 08h57.

Résultat inespéré, 1er M25, 1er AG overall, 5eme scratch et SUB 9. J'aurais signé direct pour ce résultats avant la course !

(*) Capteur de puissance Stryde [lien](#)

”
Damien



MICHELIN POWER TIME TRIAL

le pneu pour aller chercher les meilleurs chronos

4h29 et **4h31** sur 180km, ce sont les temps de nos deux meilleurs rouleurs à Roth cette année, Mathieu et Xavier. Leurs points communs ? Cadre Argon 18 **E119Tri+**, Casque aéro : casco **speedTime**, Roue : Vision **Metron Disc** et surtout, les **pneus Michelin Power Time Trial**.

Juste sur les pneus, c'est **15 watts** de gagné comparé aux pneus Michelin Endurance.

En test par nos athlètes depuis 2 ans, nous avons eu la chance de prendre part au développement de ce nouveau pneu révolutionnaire. Il sera disponible chez tous les revendeurs Michelin à compter de Janvier 2020.

Le pneu MICHELIN POWER TIME TRIAL est destiné aux compétiteurs exigeants ayant besoin d'un pneu léger afin d'optimiser leur vitesse lors des courses, des contre-la-montre, des triathlons ou bien encore des ultra-distances.

Ce nouveau pneu de l'offre MICHELIN POWER, est le plus léger de toutes les gammes route premium MICHELIN confondues. Cette faible masse est obtenue grâce à une carcasse 3x180 TPI associée au nouveau mélange de gomme RACE-2 Compound.

Cette combinaison permet un excellent rendement. Un avantage considérable lors de courses longues ou lorsqu'il faut gagner de précieuses secondes.



Crédit photo : © Michelin / Florent Giffard



Dimensions disponibles		
700X23C	23-622	MICHELIN POWER TIME TRIAL Noir TS
700X25C	25-622	MICHELIN POWER TIME TRIAL Noir TS

En savoir plus



Jonathan Drutel : TEDx VS IRONMAN

Jonathan Drutel, alias Jo, n'en finit plus de nous étonner. Une année déjà bien remplie, avec notamment la sortie de son livre et une belle finish line entourée de tous le team au challenge de ROTH. UNSTOPPABLE !! En septembre, il a participé, comme Speaker, au TEDx de Lausanne, en Suisse.

Les **conférences TED** (*Technology, Entertainment and Design*) sont une série de conférences organisées au niveau international par la fondation à but non lucratif nord-américaine The Sapling foundation. Elle a pour but, selon son slogan, « de diffuser des idées qui en valent la peine » (en anglais : « *ideas worth spreading* »).

Jo, nous explique pourquoi il a dit oui, et nous dévoile ses impressions.

L'Ironman... Cette épreuve qui te marque à jamais. Cette épreuve qui te permet de jouer avec tes limites, de mieux comprendre ton corps, d'apprendre à appréhender ses réactions. Le corps humain est incroyable. Ces performances, son adaptation à l'environnement dans lequel il se trouve sont extraordinaires. Réussir l'impossible... quand tu goûtes à ça... tu veux y retourner. C'est comme une drogue... mais bénéfique si tu arrives à la maîtriser. L'Ironman décuple cette envie de défi, ce dépassement de soi sportif ou pas. En mai dernier, je suis contacté par l'équipe du TEDx Lausanne. Un défi ? j'adore !!! Je saute forcément sur l'occasion : oui bien sûr que ça m'intéresse. C'est génial.

On commence quand ? Une première discussion pour réfléchir sur l'orientation que peut prendre mon « talk »... ma vie est semée d'embuche et c'est pour cette raison que Mathilde, mon futur coach, m'a contacté. Mon histoire l'intéresse et ma manière de lui raconter l'emballe directement. Mais... il y a un mais... à la fin de notre première discussion, elle me dit :

“le talk doit être donné en anglais. Ça ne te pose pas de problème ? Tu es à l'aise ?”

“Euh... à l'aise non... mais **j'adore les défis**. Donc je serai prêt le jour J. “

TEDx VS IRONMAN

Le début du coaching commence. D'abord mettre au point le « speech ». Trouver LE message clé, le message qui embarquera le public dans mon histoire. Chez TED, il n'y a pas de place à l'impro. Tout doit être défini à l'avance. Le « speech » doit durer entre 10 et 15 minutes. Pas le droit aux notes. L'ensemble doit être validé par l'organisation et les coachs.

2- Trois mois pour écrire le « speech », l'apprendre et apprendre à le livrer pour faire le show. Des répétitions en webcam avec les coachs... un mois avant le jour J, chaque trajet en voiture pour aller au boulot devient lieu de répétition. Je déteste échouer. Je n'aime pas la défaite. Alors je mets tout en œuvre pour être au top.

A quoi bon d'être au top en répétition ? Il faut être bon le jour J, comme sur une compétition.

La veille de la représentation, tous les speakers sont conviés pour répéter. J'arrive au milieu de cette grande scène... face à 400 sièges vides... demain la salle sera pleine. L'émotion monte. Mes jambes tremblent. Je donne mon speech... pas de faute... mais le stress me perturbe un peu. Et je ne me sens pas complètement à l'aise. En fin de journée, deuxième passage. Ça commence à venir, mais un problème de son me perturbe et rend la fin du speech un peu compliqué. A ce moment, le doute monte. Mais, à quoi bon d'être au top en répétition ? Il faut être bon le jour J, comme sur une compétition. Nous voilà le 18 septembre. 18H, la foule rentre. Les speakers s'enchaînent. J'attends mon tour.



Avant de rentrer sur scène, on s'échauffe... comme sur une compétition sportive. Mais là, c'est pour la voix, pour le contrôle de soi, de sa respiration. Quelle émotion quand tu rentres sur scène, que tu te places au milieu de ce tapis rouge. Illuminé par les projecteurs, 400 personnes attendent que le premier mot sorte de ta bouche. La gorge est serrée... les yeux sont humides... de la fierté, de la joie... des souvenirs indélébiles... marqué au fer rouge. C'est comme ça que je commence mon speech. « un jour qui marque votre existence au fer rouge » Une grosse dizaine de minutes à parler de mon histoire, de mon expérience, de ma vision sur la vie. J'ai kiffé de ouf. J'étais transcendé par ce public. Des silences... des rires...des larmes... de l'émotion. Donner ce talk en anglais m'envoute complètement. Le stress, cette énergie positive lorsqu'elle est utilisée à bon escient. J'ai tout donné ... quand on donne, on reçoit toujours quelque chose en retour. Je termine le talk, et les applaudissements commencent. Une première personne se lève. Les frissons commencent à monter, la chair de poule. Puis une seconde, une troisième ... mon corps se glace ... Tout le public. C'est une standing Ovation. Incroyable !! Magnifique !!

Que vaut la vie sans partage ?

Ironman VS TEDx même combat. C'est de la préparation, du stress, des émotions indescriptibles, du partage... Et quand tu as fini, tu as déjà envie de recommencer. Que vaut la vie sans partage ?

PS : La vidéo TED sera disponible courant décembre sur Youtube. Et nous ne manquerons pas de vous la partager.



<https://www.facebook.com/JonathanDrutelAuCoeurDunNouveauSouffle>



Swimrun - un sport d'équipe

La fin de saison, c'est aussi l'occasion de tenter de nouvelles expériences. Ils ont été plusieurs en cette fin de saison à tester cette nouvelle discipline.

Nager courir nager courir nager courir encore et encore et encore... selon l'épreuve que vous aurez choisie, de la distance courte de 7 km à la version XXL de 75 km et plus.

Même si la discipline est encore jeune, puisque la première course date de 2006, on dénombre de plus en plus d'épreuves en France et à l'étranger il ne sera pas difficile d'en trouver à proximité au moment qui convient. En mer, en rivière, en lac, dans l'océan, on en trouve pour tous les goûts.

Des règles du jeu simples !

Il vous faut un partenaire car l'épreuve se fait en duo (la plupart du temps, même s'il existe des épreuves en solo).

On appelle ça des équipages. Donc on réfléchit à deux fois svp avant de choisir sa BFF pour s'inscrire car c'est un coup à ce que le navire prenne l'eau.

Pour la course à pied, rien de sorcier. Une paire de chaussures qui ne craignent pas trop de passer quelques heures dans la flotte et dont la semelle ne glisse pas trop par temps humide.

Pour la natation, avis aux amateurs de pull-buoy / plaquettes, toutes les tailles sont permises.



Cerise sur le gâteau, vous pourrez faire le choix judicieux ou non, dans les moments difficiles, de vous attacher à votre coéquipier au moyen d'une longe, pour vous laisser tracter, ou pour l'aider, après tout c'est un travail d'équipe, on a signé c'est pour en chier. Ce qui laisse le champ libre à tout un champ stratégique : je te tire en natation parce que mes biceps font la taille de tes quadriceps, mais tu me tires en course à pied parce que suis vraiment un boulet sur la terre ferme. Ou vice versa.



Donc basiquement, selon la distance choisie, vous partirez à pied, pour un premier segment plus ou moins long puis vous irez vous rafraîchir quelques centaines de mètres avant de renouveler l'expérience le nombre de fois nécessaires à parcourir la distance et à passer la ligne d'arrivée. Sur les épreuves les plus longues, les segments de nage peuvent atteindre plus d'un km pour cumuler 10 km, et les segments de course à pied peuvent atteindre le semi marathon pour cumuler 60 km.

Il existe un circuit mondial qui commence à être connu : l'Ötillö. Plusieurs courses se déroulent sur le globe au cours desquelles les équipages cumulent des points. Sur qualification, les meilleurs équipages participent ensuite aux championnats du monde qui se déroulent en Suède.

Voilà, vous savez l'essentiel. Le reste, c'est du détail et pour ne pas vous spoiler le plaisir de découvrir une aventure nouvelle, il ne vous reste plus qu'à vous trouver le partenaire de vos rêves et la course idéale.





Swimrun - Résultats



Le 25 aout, swimrunman France - Grand lac de laffrey

6km de natation, 26km de trail, dont 1000D+ sur les 2 derniers km - le Vertical du grand serre - et 8 tronçons natation avec un tronçons de 2500m.

Stéphane et Xavier bouclent l'épreuve en 5h29 et 6ième position.

Compte rendu par Xavier : "Départ donné à 7h30, 1500m à pied pour se chauffer, à 15km/h tout va bien. Très vite, c'est devenu compliqué. Steph avait du mal à dérouler à pied et en natation, ce n'est pas une surprise on reperdait les places durement gagnées au profil de gros nageurs. La journée galère s'annonçait.

Arrive alors le Big swim, 2500m d'une traite, et bien ce fut long ! On est alors en 10ième place. Il ne reste plus 5km de trail pour terminer au sommet.

Petit à petit on regagne des places, même si Steph doit s'arrêter et s'étirer pour faire passer les crampes, je le pousse pour le soulager, on a le soutien familial qui fait du bien au milieu du KV (Kilomètre vertical pour les intimes). Et dans la douleur on termine 6ième au sommet. Ravitos, vue panoramique exceptionnelle. Top top top.

Résultat inespéré vu les conditions. ... Il ne restait "plus que" la redescente ... Affreux 1h30 de chemin en dévers, mes genoux couinent. we will be back !"



Le 12 octobre 2019 Victoire de Fabien et Pierre au Swim and run Royan



Le 22 septembre 2019 Victoire de Kevin et Thomas Gillodts (le fils de Guillaume ... la relève est assurée)

Au total, 16 km de course à pied et 4 km de natation pour cette première édition du swim and run de l'Aa à Gravelines.

Notre équipage finit donc premier en 1:59:11, 30 secondes devant le deuxième équipage, et 3 minutes devant le troisième.

Félicitations !



PAR MATHIEU PAOLILLO



SKECHERS PERFORMANCE™



Depuis trois années, nous avons la chance et le soutien de Skechers Performance Division France pour la partie running. Cette marque, très peu connue en France mais très présente outre atlantique, développe des modèles de chaussures très performantes et avec un excellent confort.

Dans les pages suivantes, nous allons faire un tour d'horizon de leurs gammes et vous présenter les modèles les plus utilisés dans le Team.



Mathieu PAOLILLO

Profession : MNS

Palmarès :

1er M30 Ironman Frankfurt 2018
1er AG 70.3 Barcelone 2018
15ème en 8h28 Roth 2019

GoRun Razor 3 : la bête de course

Nous étions déjà conquis par le modèle précédent, et une grande majorité de l'équipe l'utilisait en course (70.3). Ce nouveau modèle nous a été présenté au dernier mondial 70.3 à Nice. Nous avons été séduits par son nouveau design et ses couleurs vives, qui ne passe pas inaperçu. Plus légère que la version précédente et avec une nouvelle semelle (technologie Skechers Hyper Burst), elle offre toujours le même confort au niveau du chausson et reste très dynamique.

Certains utilisent également ce modèle pour le format Ironman, notamment Damien sur en Malaisie, qui nous a fait de très bons retours. Particulièrement, en conditions difficiles (chaleur) elle ne se gorge pas d'eau à force de s'arroser, ce qui permet de garder des chaussures légères et limite les frottements (donc moins d'ampoules)





GoRun Ride 7 : l'indispensable dans son meuble à chaussures

Nous vous l'avions déjà présentée dans un précédent article. Elle reste la chaussure d'entraînement la plus utilisée par les triathlètes du Team. Son chausson sans couture, limite fortement tout désagrément au niveau du pied, son poids modéré ne gêne en rien les augmentations d'intensité pendant les séances d'entraînement. Très stable, elle permet également de sortir un peu des sentiers battus (sans faire du Trail bien évidemment). Ce modèle convient donc aussi bien pour l'entraînement que pour les courses longue distance. Elle offre un meilleur amorti que sa cousine la Razor. Sa durée de vie assez longue et son confort sauront d'autant plus vous séduire une fois que vous les aurez au pied.





GoRun Forza 3 : la baroudeuse

Ce nouveau modèle a été entièrement retravaillé et ne ressemble en rien à la version précédente, si ce n'est qu'elle est faite pour faire des kilomètres. La semelle a été entièrement redessinée ainsi que le chausson qui permet d'offrir plus de confort, d'amorti et de stabilité. Idéale pour enchaîner les kilomètres sur la route, elle est un allié indispensable pour les prépa Ironman ou la préparation hivernale. Lorsque vous augmentez l'intensité, elle montre quelques signes de faiblesse et ne procure pas d'aussi bonnes sensations que ses cousines. Pour des coureurs de type "lourd", elle peut s'avérer un bon compromis pour des courses longues distances où l'on va privilégier le confort.



GoRun 7 : les chaussons

Pesée à 205g, on comprend très vite que c'est pas un modèle pour aller chercher le pain, ou alors, très vite !

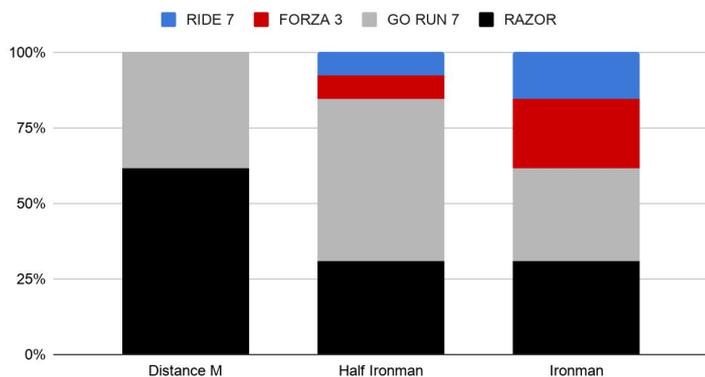
Performance et confort : des chaussons sans languette que l'on peut utiliser sans laçage ni chaussette. D'ailleurs, Guillaume Gillodts m'a dit "Je les ai enfilé, j'ai fait un noeud, et je ne l'ai pas défait de la saison !"

Bourrées de technologies, elles ont des capsules de caoutchouc dans la semelle, elles utilisent une mousse "Hyper Burst" qui envoie du pâté.



Chaussure à son pied ?

Modèles utilisés selon la distance



Sur courte distance (10km de course à pied), l'efficacité des modèles GoRun et Razor séduit largement les athlètes. Par contre plus la distance s'allonge, plus le critère confort prend de l'importance.

Il n'y a alors plus vraiment de réponse unique et c'est à l'athlète de trouver chaussure à son pied pour exprimer pleinement son potentiel.



Nina IVANCHENKO

Depuis maintenant 2018, l'association « Argonautes France » regroupe les fans de la marque à la molécule et du team. Celle-ci permet aux membres d'échanger avec les athlètes, de pouvoir les rencontrer sur divers événements et de bénéficier de remises chez nos partenaires.

Aujourd'hui nous allons à la rencontre d'une de ses membres la niçoise **Nina Ivanchenko**, née à Kiev où elle a vécu jusqu'en 2008. Elle est pilote d'un Nitrogen.

Antoine : Salut Nina, est-ce que tu peux tout d'abord nous en dire un peu plus sur toi, tes débuts dans le triathlon etc ?

Nina : J'ai démarré le sport en 2012 en faisant de la course à pied. Inspirée par un groupe de triathlètes d'Hambourg. Je n'oublierai jamais, mes débuts sur la promenade des Anglais avec les seules baskets que j'avais à l'époque, pas du tout adaptées. D'ailleurs les autres coureurs me l'ont vite fait remarqué ! (rire)

J'ai déménagé en Suisse en 2015 et j'ai compris que j'avais besoin d'un défi. Je me suis donc lancée dans le triathlon avec un premier sprint en 2016 et des Distances Olympiques ensuite.

Ce n'est qu'en 2019 que je décide de m'essayer à d'autres formats avec le 70.3 d'Aix que j'ai bouclé en 5h44 avec mon nouvel Argon 18 acquis chez Vélo06 (Jean-Luc Barlet à Villeneuve-Loubet).

Après quelques podiums sur des courses régionales, je me suis inscrite au 70.3 Italie avec pour objectif de me qualifier en Nouvelle-Zélande.

A : On veut savoir comment ça s'est passé en Italie alors ! C'était le grand objectif de la saison je suppose ?

N : Bien sûr, c'était l'objectif principal ! J'ai fait un bloc d'entraînements de 3 mois pour y arriver en forme et ça a payé.

Je voulais faire dans les 5 AG, faire moins de 5h et me qualifier, les 3 objectifs ont été atteints ! Une course pleine, avec une partie vélo dont je suis particulièrement fière (2h36).

A : Génial ! Félicitation ! Tu as rejoint cette année les argonautes, Pourquoi ?

N : J'essaye constamment d'améliorer ma technique, mes connaissances. Je veux progresser dans tous les domaines. On apprend et progresse plus vite quand on suit ceux qui sont plus expérimentés et plus forts. Alors avec mon argon, quand j'ai su que l'association Argonautes existait, j'ai de suite sauté sur l'occasion.



A : Qu'est-ce que t'apporte l'association jusqu'à maintenant ?

N : Argonaute nous permet de pouvoir échanger avec de véritables athlètes qui vivent les mêmes choses que nous. Je tiens d'ailleurs à les remercier.

Il y a quelques semaines, par exemple je les ai sollicités pour des conseils concernant l'achat d'un nouveau Home Trainer. J'ai eu énormément de bons retours. Xavier m'a même appelé pour m'expliquer les différences entre ceux-ci.

Je vais en Nouvelle-Zélande dans un an, grâce aux argonautes, j'ai découvert une nouvelle façon efficace de m'entraîner avec Gutaï. De plus, les comptes rendus, et témoignages des argonautes chaque jour m'inspirent beaucoup. Tout comme ceux qui m'ont donné envie de me mettre au triathlon.

Je suis reconnaissante envers tous ceux qui m'ont transformé en athlète que je suis maintenant et tous ceux qui continuent à m'aider sur ce chemin, les argonautes en font partie !

Merci et à bientôt !

En savoir plus sur l'association : <https://www.teamargon18france.eu/argonautes>



TEST COURSE A PIED

L'hiver approche à grands pas. Après l'automne et ses météos souvent humides, la coupure est belle et bien derrière nous (sauf pour ceux qui se sont mis dans la tête d'aller courir à Langkawi ou Busselton histoire de profiter de l'été Austral), et souvent, c'est l'heure du bilan.

**Comment progresser ?
... ou ne pas régresser (selon sa caté :-)**

S'il existe bien des chemins / recettes pour y répondre, il y a bien une recommandation importante à prendre en compte, c'est travailler aux bonnes allures.

Si nous avons déjà décrit des tests en natation, en vélo pour déterminer vos allures, il existe également quelques tests pour votre CAP (sauf si vous vous connaissez parfaitement.). Un test est souvent synonyme de stress, car on va faire le point objectivement, on va avoir des réponses aux questions qu'on se pose. On va être confronté à la réalité... et souvent, bien souvent, les athlètes surestiment un poil leurs allures, et s'entraînent trop vite, ne travaillant de fait, pas les bonnes choses, ne mettant pas en place les bonnes adaptations.



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.

Alors, comme l'hiver est souvent la période de travail de la VMA, déterminons là objectivement

Le test le plus simple à mettre en place est le connu test VAMEVAL :

Une piste de 400m, des plots tous les 20m, la bande son du VAMEVAL, un coureur pour un observateur et c'est parti !

En partant à 8,5 km/h, le coureur doit atteindre le plot suivant au bip. Et Toutes les minutes, le Bip se rapproche. Le coureur doit tenir le plus longtemps jusqu'au décrochage. L'observateur note le temps au moment du décrochage, et par un tableau de conversion, selon le palier atteint, on a la VMA du coureur.

Désormais, vous connaissez objectivement la vitesse à laquelle travailler. Libre à vous d'aller plus vite, mais, si sur des séries de 200 / 300 m, cela restera possible, à partir de séries de 400m, si vous allez plus vite, l'affaire se corsera.

Dernier conseil : Des scientifiques ont bûché depuis des décennies sur le sujet, et ont dégrossi pour vous certains principes. Le principal, validé par Jean-Paul Brandet est le suivant : Pour développer le plus efficacement votre VMA, il faut travailler sur des durées de 1', et récupérer activement 1'.

A vous de jouer !!!



ndlr : Les séances de piste développent la VMA, mais aussi l'esprit de groupe et la cohésion !



La Performance
Le Goût
La Digestibilité



Partenaire Nutrition / Hydratation



Toute la saison, nos athlètes peuvent compter sur les produits de Nutrisens Sport & Nature qui est la gamme spécialisée du groupe Nutrisens basé à côté de Lyon.

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



La Cohérence Cardiaque

“La cohérence cardiaque, ou comment respirer différemment peut changer votre vie”

La cohérence cardiaque est une pratique simple permettant de réguler ses émotions, son stress. Elle a été mise au point dans les années 1990, popularisée en 2003 par le livre du docteur David Servan-Schreiber « Guérir » et mise en avant par le docteur David O'Hare à travers ses publications (notamment le livre « Cohérence cardiaque 365 ») et ses travaux sur le sujet. Depuis 2014, la fédération française de cardiologie recommande la pratique de la sophrologie et de la cohérence cardiaque.

Pour notre propre usage, nul besoin de formation. Il faut de la régularité, de la persévérance.



Pierre COCHAT

Fondateur de Performance et Coaching en 2014, sportif et triathlète confirmé, Diplômé en psychologie du sport, préparation mentale et sophrologie, il intervient 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.



Quelques notions physiologiques

Au niveau du cœur (au sens large) ...

En prenant notre pouls (notre fréquence cardiaque), nous comptons le nombre de battements par minute. Ce que nous ne percevons pas, c'est que sur cette minute, notre cœur a ralenti / accéléré de nombreuses fois (on appelle cela la variabilité cardiaque). En fait, notre fréquence cardiaque n'est pas constante, elle s'adapte en permanence (heureusement). Si vous faites un électrocardiogramme, vous verrez ces variations et vous pourrez aussi constater que votre fréquence cardiaque oscille entre un maximum et un minimum (l'amplitude de la variabilité cardiaque). Il est intéressant de noter, qu'une grande amplitude est le signe d'un bon état de santé.



Et que se passe t'il au niveau de notre cerveau ?

Le système nerveux autonome correspond à la partie du système nerveux qui régule certaines fonctions automatiques de l'organisme comme la digestion, la respiration, les muscles cardiaques par exemple. Son rôle essentiel est de maintenir notre système interne pour vivre. A l'inverse, le système nerveux somatique permet le contrôle volontaire des mouvements du corps dans son environnement extérieur.

Le système nerveux autonome se décompose en trois parties : le système nerveux sympathique, le système nerveux parasympathique et le système nerveux entérique (qui gère le système digestif).

Le système nerveux sympathique, c'est l'**accélérateur** ! Il prépare à l'activité physique ou intellectuelle. En cas de stress important, il nous permet de fuir ou de nous battre. Il dilate les bronches, accélère le rythme respiratoire et cardiaque, etc.

Le système nerveux parasympathique, c'est le **frein** ! Son action amène à un ralentissement général des fonctions de l'organisme. Il est donc responsable du repos, de la relaxation, de la restauration et de la reconstitution des ressources.

Si vous regardiez votre électrocardiogramme ...

vous constateriez que votre courbe cardiaque est complètement chaotique. Mais, dès que vous commencez à respirer lentement sur un rythme de 6 respirations par minute (j'inspire lentement pendant 5 secondes, je souffle lentement pendant 5 secondes, etc.) alors votre courbe est plus régulière, plus harmonieuse, son amplitude augmente et votre variabilité cardiaque se synchronise avec votre respiration. Ainsi, il est possible de contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en contrôlant la respiration. Donc apprendre à respirer posément permet d'avoir un certain contrôle sur notre système nerveux autonome.

La Respiration

La **respiration** est centrale dans la cohérence cardiaque (tout comme en sophrologie, ou en méditation par exemple). A force de vous entraîner, vous allez apprendre à respirer. Une vraie respiration ample et profonde.

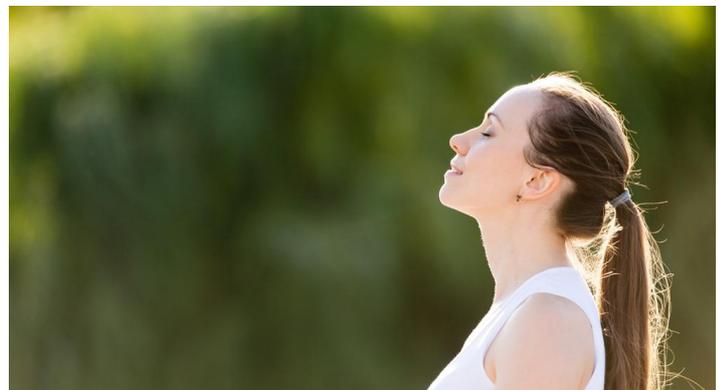
Pour cela, il est important d'être assis (ou debout) dans une **posture « droite et confortable »**. C'est à dire que vous devez avoir le dos décollé de la chaise, du fauteuil dans lequel vous êtes assis. Vous devez être droit, la tête comme tirée vers le haut par un fil invisible. Et surtout, c'est une posture qui ne doit pas demander un effort important, elle ne doit pas être difficile à tenir. Vous devez être confort.

Vos mains sont posées sur vos cuisses. Vos pieds sont bien ancrés dans le sol, sans effort, sans tensions.

La respiration, c'est l'inspiration puis l'expiration.

1) A l'inspiration, vous laissez venir l'air par le nez tout en gonflant votre ventre. La respiration abdominale contribue à l'effet de lâcher prise. En inspirant, vous accélérez votre fréquence cardiaque en stimulant le système sympathique (vous vous souvenez, l'accélérateur) et en inhibant le système parasympathique.

2) En expirant, vous entrouvrez légèrement la bouche et vous laissez l'air s'échapper doucement, sans effort tout en rentrant le ventre (il se dégonfle). Vous ralentissez de la sorte votre fréquence cardiaque (vous appuyez sur le frein).





En Comment pratiquer la cohérence cardiaque

Rappelez vous de quatres chiffres :
3 fois par jour
... **6** respirations par minute
... pendant **5** minutes ... tous les jours **365** !

Pour obtenir des résultats, il faut une pratique régulière, continue. Il est vrai qu'au début cela peut être perçu comme une contrainte, mais les bénéfices valent la peine de prendre environ 20 minutes pour soi dans une journée (en 3 fois).

1/ Idéalement, votre première séance se fera au lever, en position assise (pas allongé), avant toute activité ou petit déjeuner. Pourquoi à ce moment là ? C'est le moment où le cortisol (schématiquement l'hormone qui nous met en action) est sécrété de manière la plus importante. C'est un stresser utile (par exemple pour avoir le courage de se lever) mais qu'il faut aussi réguler. Ainsi, avec cette séance matinale, vous favorisez un démarrage « plus doux » de votre journée.

2/ Les diverses études médicales sur le sujet montrent que les bénéfices de votre séance durent environ 4 heures. Votre seconde séance pourra se faire vers midi. Le mieux est de la faire avant d'aller manger car elle permet une libération des tensions de la matinée et favorise les mécanismes de la digestion.

3/ Votre troisième séance, placée environ 4 heures après celle de midi est presque aussi importante que celle du matin. En effet, elle correspond souvent au moment de changement de rythme de vie. Cette séance est souvent la plus difficile à mettre en place et souvent à maintenir dans la durée car c'est un moment où souvent le temps nous est compté. Il faut essayer de la maintenir au mieux.

Ce que j'indique là, c'est l'idéal. Ce qu'il faut en retenir, c'est : **3 séances par jour, espacées le plus régulièrement possible et démarrant tôt le matin.**

Une **respiration complète (inspiration puis expiration) au rythme de 6 fois par minute** permet d'atteindre le pic maximum de cohérence cardiaque. C'est une constante physiologique de l'espèce humaine.

Conseils pratiques

Au départ, cet exercice va vous paraître (adjectifs au choix non limitatif) : difficile, contraignant, ennuyeux, ... Un conseil : accrochez vous ! Dans un premier temps, mettez 3 alarmes dans votre téléphone par exemple pour vous rappeler ces 3 moments de pratique. Vous allez découvrir que la force de répétition transforme cet exercice en un rituel sans contrainte.

En pratiquant l'exercice, vous allez avoir des pensées parasites et des ressentis corporels (les mains froides ou chaudes, des picotements, ...). Aucune inquiétude, tout cela est parfaitement normal. Accueillez les ! Ne cherchez pas à les bloquer. Lorsque ces pensées intrusives surviennent, concentrez vous sur votre respiration, concentrez vous sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle, concentrez vous sur vos mains posées sur vos genoux ou vos pieds ancrés dans le sol. Bref, vous les chassez en douceur, sans effort.





Trouver le bon rythme respiratoire

Pour cela, il existe de nombreuses techniques :

1) Vous comptez cinq secondes en inspirant et cinq secondes en expirant. Peu à peu vous trouverez le rythme. Et vous faites cela pendant 5 minutes

2) Vous mettez une alarme de 5 minutes sur votre montre. Vous la déclenchez et vous commencez à respirer lentement, amplement en comptant vos respirations (une inspiration, une expiration). A faire pendant 5 minutes. La mesure « parfaite », c'est 30 respirations en 5 minutes. En fonction de ce que vous aurez fait, vous allez adapté pour respirer plus lentement ou plus vite.

3) Vous pouvez utiliser des guides audio qui vous donnent le bon rythme (pour ma part, j'aime bien l'application RespiRelax+ développée par les Thermes d'Allevard. Elle est téléchargeable facilement). C'est un très bon moyen pour apprendre et ensuite s'en détacher progressivement.

4) Pour les sportifs, utilisateur d'une montre Garmin, je vous conseille vivement de télécharger l'application JMG-APP Relax & HR Coherence. Elle vous permet de faire l'exercice, de l'enregistrer sur votre espace Garmin Connect et de voir votre courbe cardiaque.

Une fois que vous avez pris l'habitude de cette respiration avec un « guide », essayer de faire l'exercice sans aucune aide : vous respirez pendant 5 minutes et vous décomptez à la fin le nombre de respirations. Si vous arrivez plusieurs fois à une trentaine de respirations pour 5 minutes, vous savez parfaitement vous mettre en cohérence cardiaque.

Le protocole que je vous propose

1) Mettez vous dans un endroit calme, confortable (pour la première respiration du matin, vous pouvez avoir un endroit spécifique chez vous)

2) Installez vous confortablement, dos droit, mains sur les cuisses, les pieds ancrés de la sol

3) Prenez une profonde inspiration puis souffler

4) Démarrez votre exercice de cohérence cardiaque en fermant les yeux et en vous concentrant juste sur votre respiration

A l'inspiration, mon ventre se gonfle ; à l'expiration il se dégonfle. J'inspire tranquillement par le nez et je ressens le trajet de l'air ; quand j'expire ma bouche est entrouverte et je souffle doucement.



Concentrez vous sur votre respiration, sur vos ressentis corporels.

Quand vous respirez, vous relâchez votre mâchoire, vous laissez tomber vos épaules et vous souriez.

Quand votre respiration cohérente est installée, laissez venir à vous un souvenir positif du passé, un moment synonyme de bonheur, de joie, un instant vous étiez bien. Et tout en continuant à respirer amplement au rythme d'une inspiration de 5 secondes et d'une expiration de 5 secondes, laissez cette évocation prendre de l'ampleur par exemple en visualisant les couleurs de ce souvenir.

5) Quand l'exercice se termine (au bout de 5 minutes), prolongez le encore sur quelques respirations (vous découvrirez qu'à force de pratique, vous êtes en cohérence cardiaque sans guide) puis respirez tranquillement, normalement.

6) Conservez encore les yeux fermés quelques secondes, accueillez ce que vous avez vécu pendant ces 5 séances, puis vous pouvez vous frotter le visage avec vos mains, ou bien vos mains entre elles.

7) Et vous pouvez ouvrir les yeux.

Cette évocation d'une image dans le cours de l'exercice est un ajout de ma pratique de la cohérence cardiaque et de mon métier de Sophrologue. Avec un peu d'expérience, cela renforce encore plus les bénéfices de l'exercice. Il existe de nombreuses variantes. Quand on débute, il n'est pas obligé d'inclure cette pensée, vous pouvez rester uniquement concentrer sur votre respiration et sur une partie de votre corps (par exemple, sur votre cœur qui bat, votre ventre qui se gonfle, etc.)



Comment l'utiliser dans la vie de tous les jours ?

Vous vivez une émotion vive, de colère (la vôtre, celle d'un autre), de peur, de découragement, de stress négatif, ...

- 1) Posez vous (debout, assis peu importe), fermez les yeux ou prenez un point fixe avec votre regard
- 2) Inspirez par le nez en gonflant le ventre pendant 5 secondes, Expirez en entrouvrant la bouche et en soufflant doucement pendant 5 secondes
- 3) Faites le 6 fois (1 minute)

Vous avez rétabli entre quelques secondes un équilibre entre vos deux systèmes nerveux et vous êtes dans un état de neutralité émotionnelle.

Vous êtes au départ d'une compétition à enjeu, vous allez passer un entretien important, un examen, un oral, ...

- 1) même protocole que ci-dessus
- 2) au lieu de le faire 1 minute, vous pouvez le faire 2 ou 3 minutes selon le temps dont vous disposez

Mais pour que cela fonctionne, vous devez être entraîné ! (c'est comme pour le sport, la musique, le théâtre : on s'entraîne, on répète). Si vous souhaitez échanger sur le sujet, avoir plus de précisions, n'hésitez pas à me contacter.

Source : <https://performanceetcoaching.fr/la-coherence-cardiaque/>





LES ATHLETES

ÉQUIPE FÉMININE

HÉLOÏSE FOCQUENOY

JEANNE COURTOIS

JULIA COURTOIS

JULIE HEMAR

LAURIE CANAC

LIONÈLE BAROUX

ÉQUIPE MASCULINE

ANTOINE SAISON

DAMIEN BÉTHENCOURT

FABIEN BESANCON

GUILLAUME GILLODTS

JEAN-CHRISTOPHE
HOLZERNY

JOHAN YVALUN

JONATHAN DRUTEL

KEVIN CALLEBOUT

MARC FERNANDES

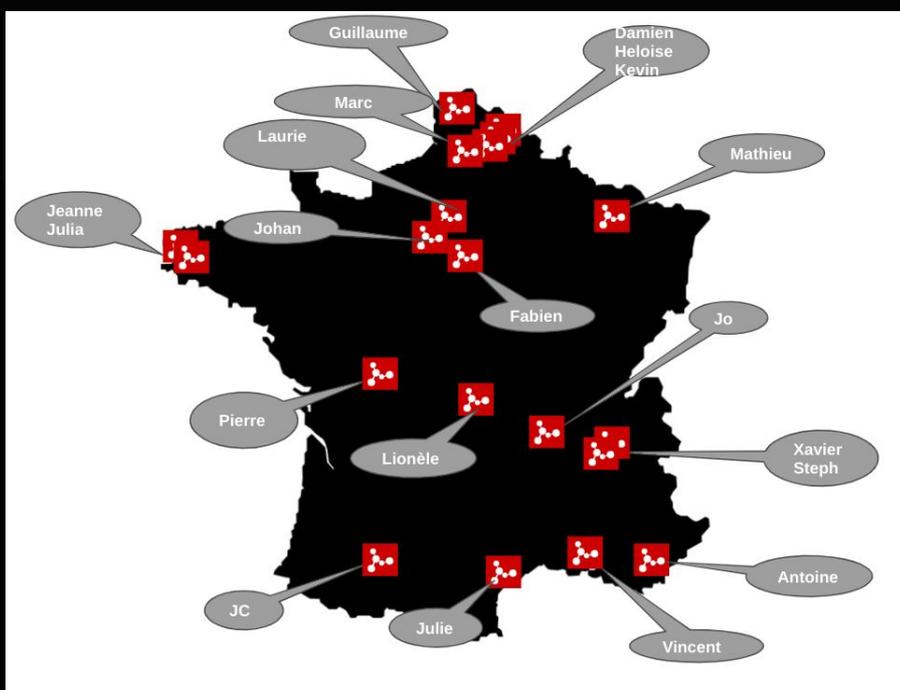
MATHIEU PAOLILLO

PIERRE MASSONNEAU

STÉPHANE BERNARD

VINCENT DARCQ

XAVIER PHILIPPE





LE STAFF

Le Team, c'est 20 athlètes sur le devant de la scène, mais ce n'est pas que ça. C'est aussi 20 talents, 50 argonautes, des passionnés, des amis, des parents. Alors lorsque la journée est terminée, que les enfants sont couchés, que les

entraînements sont faits, c'est souvent une seconde journée qui commence.

Chacun apporte sa pierre à l'édifice selon ses possibilités, en rendant service aux copains. La somme de tous ces compétences c'est aussi ça la force de notre collectif.

Voici les principaux Talents :

STAFF ADMINISTRATIF



DELPHINE BENSE
Présidente



XAVIER PHILIPPE
Team Manager



LAURIE CANAC
Réseaux sociaux



STEPHANE BERNARD
Partenaires



MARC SOPENA
Photographe

STAFF MEDICAL



FABIEN BESANÇON
Médecin



JULIE HEMAR
Dentiste



JULIA COURTOIS
Pharmacienne



MARC FERNANDES
Kinesithérapeute

STAFF SPORTIF



PIERRE COCHAT
Préparateur Mental



PIERRE MASSONNEAU
BF4 Coach



VINCENT DARCO
MNS, BF4, Coach



GUILLAUME GILLODS
Coach athlète



KAROLY SPY
GUTAI Training

STAFF MATERIEL & SAV



LIONELE BAROUX
Logistique



DAMIEN BETHENCOURT
SAV



MATHIEU PAOLILLO
Running



JULIA

Julia Courtois



Date de naissance : 24/05/91

Nationalité : Française

Ville : Brest

Profession : Pharmacien

Taille : 1m61

Poids : 52 kg

On vous présente maintenant la recrue féminine de l'année : c'est Julia qui rejoint les rangs du Team !

Après deux saisons de triathlon, des halves, les IM de Lanzarote et de Roth et quelques essais d'Ultra Trail, son programme cette année est orienté vers les courses de l'IM 70.3 de Majorque puis le full de Vichy.

Son secret ? s'investir à mort sur le home trainer pour mériter quelques crêpes en ravito.

Sa motivation : partager de beaux moments en équipe !

“J'ai découvert une partie du Team à Roth. J'ai adoré découvrir tous ces athlètes aux parcours différents, ultra performants mais également très humbles. Au delà de l'aspect sportif (une équipe de machines !) j'ai été impressionnée par l'esprit d'équipe, d'entraide et de bienveillance qui règne au sein du Team.”

Une ambition : tenter de décrocher un slot pour la course qui fait rêver le plus de triathlètes mais... [bouche cousue]...



Ca ne vous aura peut-être pas échappé, il y a un petit air de famille avec un autre membre de l'équipe, on vous laisse mener l'enquête !

Si on devait la résumer en une phrase : “Le sourire en toute circonstance, un mental de guerrier et un vrai esprit collectif.”



MARC

Marc Fernandes



Date de naissance : 19/05/95

Nationalité : Française

Ville : Lille

Profession :
Masseur-kinésithérapeute

Taille : 1m78

Poids : 65 kg

Coach : Jean pierre Watelle



Marc débute par l'athlétisme qu'il a pratiqué durant 13 ans avant de s'essayer au triathlon en Juin 2018. Motivé par un ami, il participe au triathlon de Bray Dunes où il termine 5e "grosse surprise pour un touriste comme moi". Depuis il n'a jamais arrêté. Une première saison au Vatri (Villeneuve d'Ascq), avec qui il prépare le 70.3 de Weymouth. Malgré les conditions difficiles, il obtient un slot pour les championnats du monde à Nice.

Sa saison 2019 commence par les cross hivernaux, puis il termine 5e au triathlon indoor de Liévin avec des parties natations qu'il qualifie "d'originales".

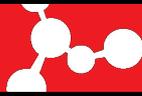
Indoor Liévin : "Je ne savais pas faire la culbute, alors j'enchainais les 800m à bloc pour rattraper mon retard !"

En mai, il signe sa première victoire sur le triathlon des dames format M. Puis, il prépare Nice cet été et termine en 4h32 avec une belle 134e place au scratch.

Cette année, il intègre le Team avec pour objectif de progresser dans les trois disciplines. "Je n'imaginais pas intégrer le Team après 1 an ; un collectif aussi compétitif et des équipements haut de gamme, ça me fait rêver".

"J'adore la boue... Mais aussi appuyer sur les pédales comme un bourrin !"

Il sera présent cette saison sur les cross country cet hiver puis sur les manches de D1 en duathlon sous les couleurs de Côte d'Opale avec en ligne de mire l'IM 70.3 du Luxembourg pour tenter de se qualifier pour les championnats du monde en Nouvelle-Zélande.



JOHAN

Johan Yvalun



Date de naissance : 18/03/83

Nationalité : Française

Ville : Herblay

Profession : Directeur digital

Taille : 1m85

Poids : 75 kg

Coach : Christophe Argouet-Noclain

Du vélib ... au Triathlon longue distance

De la course de fond avec de nombreux marathons à son actif (Paris, Londres, Amsterdam, Tokyo, New-York...) et un PB en 2h31, du vélib pour la récup' (avec un périple de quelques 400 km !). Johan se met sérieusement au triathlon en 2018 avec le rêve d'aller à Hawaï. Il décroche son slot du premier coup en Norvège où il termine 3e GA 35-39.

8h59 à Kona en Octobre 2018, il y rencontre une grande partie du Team :

“Le courant passe bien (même si je crois que je finis devant eux ahah). J'ai senti que ce Team était une famille de mecs et de nanas qui performent toute l'année dans ce sport individuel qu'ils pratiquent collectivement... J'ai toujours été admiratif de ce côté performant mais pas claironnant.”

En 2019 il termine 2e M35 sur le 70.3 des Sables d'Olonnes et prend part aux championnats du monde 70.3 à Nice qu'il termine en 4h39 (50e AG).

“J'ai hâte que l'hiver soit passé, hâte des premiers rassemblements et hâte d'honorer ces belles couleurs en allant chercher à mon tour de super chronos”.



Pour 2020 la saison s'annonce chargée, Lacanau Tri events format L, le Frenchman XXL puis IM 70.3 Luxembourg et Vichy. Un détour à la montagne pour le Ventouxman L et pour terminer sur l'IM de Barcelone en Octobre. A la clé un nouveau slot pour Hawaï ?

En dehors du triathlon, Johan est directeur informatique. Il prend également le temps (peut-être parce qu'il ne dort pas beaucoup ?) de s'investir pour “les amis FSH”, une association dirigée par un ami de longue date lui-même atteint de myopathie FSH, une saloperie génétique. Il aura l'occasion de nous en reparler.



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

18 podiums sur label IM ou 70.3 dont **8** premières places

53 podiums sur d'autres courses dont **30** premières places

⇒ un total de **70** podiums

19 athlètes présents sur le WorldChampionship 70.3 Nice

13 athlètes présents sur le Challenge Roth

#1 Jonathan Drutel, finisher au Challenge Roth & WC 70.3 Nice

#1 Tri Club - 70.3 Barcelona

#1 Club - Challenge Roth



[Voir tous les résultats](#)

Les principaux résultats

Juin :

Lionele - 2ieme AG 70.3 Rasperswill
Mathieu - Champion Grand Ouest LD (3ieme à Troyes)
Kevin - 2nd Triathlon des fourmies
Pierre & Fabien - 2nd Swimrun Vassivière
Jeanne - Victoire Triathlon L Presqu'île Race Quiberon
Julie - Victoire Triathlon L Revel
Kevin - Victoire Triathlon S de Dunkerque
Mathieu - Victoire triathlon M de Sarrebourg

Juillet :

Lionele - 3ieme Half Altriman - Les Angles
Mathieu - 1er M30 Challenge Roth
Xavier - 1er M40 Challenge Roth
Kevin - 2ieme Triathlon M de Cayeux sur mer

Aout :

Pierre - Vice champion de France M35

Septembre :

Damien - 10ieme M25 WC 70.3 Nice
Kevin - Victoire Swim-run de l'Aa
Pierre - 3ieme Triathlon Sud Vendée Half

Octobre :

Pierre & Fabien : Victoire Swim and run Royan
Julie - 2ieme AG 70.3 Marrakech
Damien - 5ieme Ironman Malaisie, 1er AG







OFFRE DE PARTENARIAT

CLUB, GROUPE, TEAM



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 ...

Partagez des plans d'entraînement permet de tirer pleinement partie de cette application tout en se servant de la force du collectif.

Alors, si comme nous, vous souhaitez devenir partenaires, contactez les ! Ils cherchent en ce moment :

- ✓ Des groupe de 5 athlètes ou +
- ✓ Des Teams
- ✓ Des clubs

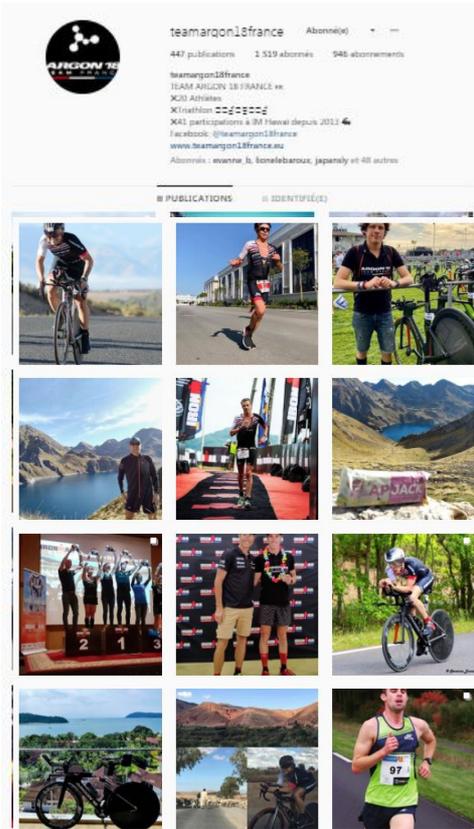
GUTAI offre des remises sur ses programmes d'entraînement TP2.0 pour accompagner dans la préparation de vos objectifs 2020

Contact : info@gutai-training.com

En savoir plus

L'aventure continue sur les réseaux :

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



J'aime S'abonner Partager

accablante, il part seul en tête sur le marathon avec un légère avance de 2min sur le second groupe d'âge et 13min d'avance sur le second de sa catégorie M25.
 Désormais il continue sa course, après 15km, il possède 8min d'avance sur le second groupe d'âge et est même rentré dans le TOP10 SCRATCH PRO INCLUS
 Pourvu qu'il tienne jusqu'au bout allez allez ...



2 971 Personnes touchées 548 Interactions Booster la publication



GUTAI 6 novembre, 12:21

Nous avons franchi la barre des 1000 athlètes qui s'entraînent ou se sont entraînés avec un programme Training 2.0 😊

Nous sommes fier de pouvoir accompagner des...
 Afficher la suite



ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

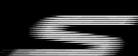


VAINCRE LA
MUCOVISCIDOSE



ARGON 18

VISION



SKECHERS
PERFORMANCE



ACM SPORT



MICHELIN

GUTAI

ZONE3

CASECO

FSA

ROSTI

wahoo

COMPRES
SPORT

Nutrisens
SPORT