



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).

[En savoir plus](#)



**LEVALLOIS**  
1983  
SPORTING CLUB

## TRAMPOLINE

07.09.2019

Un levalloisien présent à Nice parmi 100 pro et 3100 amateurs. Point sur sa prépa et ses ambitions



Ce weekend, la planète triathlon a les yeux rivés sur Nice. Les championnats du Monde Half Ironman ont pris place sur la promenade des Anglais. Les femmes se sont élancées ce matin pour 1900m de natation dans la mer Méditerranée (sans combinaison car la température de l'eau est à plus 25°), 90km de vélo dans l'arrière-pays niçois dont le col de Vence à passer et un semi-marathon. C'est sur les tracés du célèbre Ironman qui se déroule tous les ans au début de l'été. Demain matin, au départ, 3200 hommes dont 100 professionnels. Parmi les 3100 amateurs, Valentin André, triathlète à Levallois.

**Vous l'avez découvert à la mi-juin après sa qualification acquise aux Sables d'Olonnes.** Il a eu trois mois pour réaliser ce qu'il l'attendait, trois mois pour se préparer et se mettre des objectifs. Il est aujourd'hui prêt. Demain matin, son départ sera donné à 7h47 précisément. Il fera beau avec 24°, idéal pour nous faire rêver ! Pour les amateurs de triathlon, vous pouvez le suivre en direct sur la chaîne L'Equipe 21. On a tranquillement fait le point, mercredi, avant son départ.



### Comment se sont passés les trois mois de préparation ?

Ma préparation s'est bien passée. Je suis serein dans ma tête. Ma famille me mets dans une bulle favorable où il n'y a pas de culpabilité. Il y a eu des sacrifices de fait mais sans regrets. Il y a fallu gérer les trois canicules, ce n'était pas évident mais je me suis organisé pour m'entraîner le matin à la fraîche ou le soir quand les températures baissaient. Les copains ont toujours été avec moi, notamment pendant les sorties vélo. C'était stimulant et motivant. Aujourd'hui, je vois leur engouement, ça donne une autre stimulation.

J'ai essentiellement axé ma préparation sur le vélo car la partie cycliste sera le juge de paix. Le parcours est difficile avec 1200m de dénivelé positif sur 90km. C'est un format montagne qui sera sélectif et on va y laisser des forces. J'ai donc emmené ma famille en vacances pour faire des repérages pendant 10 jours. J'ai fait trois fois le parcours. Dans le col de Vence, j'ai fait un travail pour estimer la puissance cible à développer le jour de la course pour ne pas me cramer. Je l'ai monté en 30min en puissance maximale donc dimanche je vais retirer 10 à 20% pour le monter en souplesse.



J'ai également profité des vacances à Nice pour nager en mer sans combinaison pour pallier à l'éventualité à l'interdiction le jour J. J'ai eu raison car on se dirige droit sur une interdiction, l'eau est trop chaude. J'ai stabilisé le nombre de séance. Le volume a été travaillé cet hiver donc je me suis concentré sur un travail de qualité avec des répétitions d'allure.

Et enfin la course à pieds. J'ai un mois de retard sur une préparation classique. Le tendon d'Achille droit est récalcitrant. Il a fallu le gérer au quotidien et s'entraîner avec une tendinite. Fort de ma course à pieds plus ou moins réussie aux Sables, j'étais en confiance, j'ai accumulé les séances sans m'octroyer la récupération nécessaire.

Je suis moins sous pression qu'aux Sables car il y avait un vrai enjeu. Là, l'objectif de la saison est atteint.

### Justement, quelles sont tes ambitions sur cette course ?

J'en ai plusieurs. Mais tout d'abord, passer la ligne d'arrivée avec le sentiment du devoir accompli. D'avoir fait une course aboutie de bout en bout. Je suis très content de participer à cet événement. L'organisation Ironman donne une vraie expérience.

J'aimerais me classer dans le top 15 de ma catégorie 30-34 amateurs. On est 600, c'est la plus difficile. Côté chrono, j'aimerais mettre entre 30 et 32 minutes pour la natation, en vélo je n'ai pas de chrono en tête et en course à pied visé le 1h15 (3'30-3'35 au kilo)



### Et quand tu penses à la suite, il y a quoi ?

Faire mieux la saison prochaine. Je me donne deux ans pour aller à Hawaï (championnats du Monde de la distance Ironman). Avant la fin de l'année, le 10km de Paris puis la saison de cross avant de basculer pour la saison prochaine qui est déjà programmée. Ça sera le L de Lacanau début mai, le L au Frenchman avec tous les copains du club, le Grandfondo Ventoux pour la partie cycliste et le L aux Sables d'Olonnes pour aller chercher la qualification pour les Mondiaux qui auront lieu en Nouvelle-Zélande.

Valentin un athlète humble et modeste avec des valeurs sportifs positives, mais attention une fois le dossard épinglé il fait des ravages !

Valentin est donc à suivre avec son numéro 2762 demain matin à partir de 7h47.

Bonne course à lui !



---

[\*<- retour vers Actualités\*](#)