

## UTILISATIONS DES COOKIES

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](#)

[Fermer](#)



**LEVALLOIS**  
1983  
SPORTING CLUB

## TRAMPOLINE

27.06.2019



**A Levallois, des émotions sportives, il y en a pour tous les goûts. Il y a les amateurs de sports de combats, ceux qui préfèrent les jeux collectifs et il y a les adeptes du triple effort. Le triathlon combine natation en eau libre, vélo et course à pieds. La discipline offre un panel de distances et d'épreuves combinées. Du très court au très long, chacun y trouve son plaisir.**

**La section triathlon de Levallois c'est :**

160 inscrits

Un stage d'une semaine au mois d'avril, à Grimaud, cette année.

Une course club avec 81 participants levalloisiens et 6 podiums en classe d'âge

Un record sur distance Ironman de 9h35 au Frenchman

Des entraînements encadrés par deux coaches, Vivien et Stéphane.



En pleine saison triathlétique, nos sportifs étaient présents à Beauvais, Deauville et bien d'autres courses. Mais le prochain objectif, c'est le mythique Ironman de Nice. Estelle et ses comparses vont devoir affronter la chaleur durant cette épreuve de fer : 3800m de natation dans la mer à l'aube (et profiter des derniers moments de fraîcheur, 180km de vélo avec 2000m de dénivelé positif dont le passage du col de l'Ecre pour terminer avec un marathon sur la promenade des Anglais. Au bout de ces longues heures de course, il y a bien plus qu'une ligne d'arrivée. Il y a l'aboutissement de mois d'entraînements, de l'émotion, la fin de la souffrance physique et mentale, du dépassement de soi mais surtout de la fierté. Et bien d'autres émotions personnelles qu'on ne rencontre que sur une ligne. Mais pour réellement le comprendre, il faut le vivre. Bonnes courses à vous et profitez !

Parmi les tréfonctions bleu et doré qui parcourent la France pour aller courir un triathlon entre amis, il y a Valentin André. Pour sa première saison l'été dernier, il a participé à trois courses distance olympique (1500m de natation, 40km de vélo et 10km de course à pieds). Il termine huitième à Deauville, un très beau résultat dans cette course relevée. Un présage d'avenir ? Le 16 juin dernier, aux Sables d'Olonnes, il s'est qualifié aux championnats du Monde de 70.3 (1900m de natation, 90km de vélo et 21km de course à pieds) qui auront lieu le 7 septembre à Nice. Pour aller chercher cette qualif, il lui a fallu 4h14 d'efforts, une moyenne de 39.5km en vélo pendant 90km et un semi en 1h17. Il termine deuxième de sa catégorie, troisième amateur et onzième au général (sur 2800 partants donc 20 professionnels). Il va donc très vite mais il a pris le temps pour parler de lui.

## Fiche d'identité

Valentin André

29 ans

1m73 pour 60kg de muscles

Originaire de Merlimont (près du Touquet 62)

Profession : pâtissier en recherche et développement à la Grande Epicerie de Paris

Marié depuis peu et papa de Lison, 5 ans.

Résidant levalloisien



## Son matos

Combinaison de natation : Zone 3

Vélo : un contre-la-montre (CLM dans le jargon) Argon 18

Baskets : Nike Pégasus pour le footing, Nike Pégasus Turbo pour les triathlons, Nike Vapor Fly 4% pour les courses sur route.

## Ses chronos et son palmarès

champion de France des desserts

Huit participations aux championnats de France de cross

Vice-champion espoirs en 3000m steeple : 8'52

Record personnel sur 10km : 29'55 en 2014

Spécialiste du 3000m steeple sur piste, 10km et des cross



## Quel est ton parcours sportif ?

« Petit, de six à seize ans, j'ai fait du foot. J'ai arrêté car l'état d'esprit ne me correspondait plus. Je participais à quelques courses de village et j'ai été repéré par les entraîneurs du club d'athlétisme du Touquet. Je suis resté dix à l'athlé. Mais suite à l'opération pour les « essuies-glaces », je me suis tourné naturellement vers le triathlon en 2017. J'ai intégré la section en septembre pour l'esprit de compétition et le dépassement de soi. »

## Le triathlon et toi, ça donne quoi ?

« Depuis que je suis triathlète, je ne me blesse plus. L'athlétisme est très traumatisant pour le corps. Je cours moins qu'avant vu que j'alterne avec le vélo et la natation. Etant pas le meilleur des nageurs, mes courses sont stimulantes vu qu'une fois sorti de l'eau, je ne fais que remonter les gens. Aller chercher la qualification aux championnats du Monde de 70.3, c'est une idée de Pierre Mavier lors d'une sortie vélo en Chevreuse. En rentrant, je fais une recherche Internet et je me dis que ce n'est pas pour moi. Pourtant, l'idée germe dans ma tête, je regarde les résultats des années passées et je m'inscris. »



## Ta préparation hivernale à ressembler à quoi ?

« En termes de courses, j'ai fait une saison de course à pieds avec les cross, le 10km de Vincennes (31'20) et le semi-marathon de Paris (1h10 avec des mauvaises conditions climatiques). En début de saison, pour reprendre les repères avant les Sables d'Olonnes, j'ai couru le triathlon longue distance de Lacanau. Je termine quatrième au général et premier de ma catégorie. Côté entraînement, je nageais 3 à 4 fois par semaine. C'est mon sport « faible » où je dois le plus progresser. Deux sorties de 50 à 80km à Longchamps dans la semaine et le dimanche en Chevreuse pour faire environ 100km. Pour la course à pieds, trois séances : deux de VMA et une de fractionné. Sans oublier la PPG. Pour un total d'entraînement d'environ 14 heures par semaine maximum. Je suis le programme Gutai.

## Comment vas-tu préparer les championnats du Monde à Nice le 7 septembre ?

« Je vais augmenter la charge d'entraînement en natation et vélo en ajoutant une séance sur home-trainer. Je ne connais pas les niveaux des années précédentes donc je vais regarder tout ça puis me fixer un objectif. Je ferais un repérage cet été d'une semaine. Je ne réalise pas forcément et je ne me rends pas compte de cette qualification. J'ai appris avec la course des Sables d'Olonnes. C'était mon objectif de huit derniers mois. Avec le label Ironman, ce n'est pas la même routine avec les sacs de transitions, les départs au compte-goutte et d'autres règles. Depuis j'ai récupéré et j'ai déjà repris l'entraînement. »

## Tu es pâtissier, comment tu allies boulot/nourriture et sport ?

« Je m'entraîne le matin avant d'aller au travail. Puis le soir après ma journée. La nourriture

est une passion. Je ne me pèse pas. Je fais tout au feeling, je connais mon corps. C'est une intégration intelligente de l'alimentation dans ma routine d'entraînement. Je suis sponsorisé Nutripure. Au petit-déjeuner, c'est protéines avec des œufs, fromage blanc, graines de chia, fruits secs. Une collation de fruits secs. Pour le déjeuner et dîner, je respecte la règle des 30% de protéines, 30% de végétaux et 30% de glucides. Pour le goûter, je me fais plaisir avec des pancakes de patates douces."



## Quels sont tes rêves sportifs ?

«Faire un Ironman dans les deux ans pour pourquoi pas aller chercher une qualification à Hawaï. Le marathon de Paris en 2024 donne envie.»

---

[<- retour vers Actualités](#)