



Bonjour à tous,

Le 20 mars dernier avait lieu le premier World Paratriathlon Event de la saison, à Buffalo City, en Afrique du Sud, où je termine sur la plus haute marche du podium.

Cette course clôture également mon cycle d'entraînement hivernal 2015-2016. Depuis Janvier dernier, date à laquelle j'ai rédigé ma première newsletter, un certain nombre d'évènements, de temps forts sont venus ponctués ma préparation. Aussi je vous invite à les découvrir dans cette newsletter !

Bonne lecture !

Elise MARC



## Suite de l'entraînement !

L'entraînement se poursuit dans de très bonnes conditions au sein du pôle France de triathlon du CREPS de Boulouris.

L'introduction de séances de musculation avec l'aide du préparateur physique Julien THOLLET a été la principale nouveauté de ces 3 derniers mois. J'ai ainsi testé diverses machines de musculation (presse, rowing, tirage allongé, etc), exercices de gainage et de proprioception, l'objectif premier étant la découverte afin de constituer une base pour la suite, mais étant donné la rapidité des progrès réalisés, nous sommes allés un peu plus loin.... tout en gardant à l'esprit de ne pas faire de la musculation pour faire de la musculation mais que celle-ci serve pour le triathlon.



Un des souhaits que j'avais au niveau de l'entraînement en début d'année, était de refaire un 10km route tout en espérant bien sûr battre mon record. Afin d'avoir assez de temps pour le préparer, avec mon entraîneur, Nicolas BECKER, nous avons attendu mi-février

pour prendre place sur la ligne de départ. Et au final mission accompli lors du 10km de Cannes où j'abaisse mon record de près de 7min (46'32 au lieu de 53'24).



En ce qui concerne les entraînements plus traditionnels, nous avons réintroduit en février des séances de vélo sur piste au vélodrome de Cannes, ceci pour se réhabituer aux allures de course pour le WPE de Buffalo City (Afrique du Sud) fin mars.

Enfin suite à la course sud-africaine, j'ai pris part à l'Aquathlon de Villeurbanne, une course organisée par mon club, l'ASVEL Triathlon, où j'ai toujours beaucoup de plaisir à participer et où j'ai également abaissé mon temps de plus de 3' par rapport à l'année précédente.



©Nathalie Hamm



## Stages

Les stages sont toujours des moments particuliers dans l'entraînement, ce sont des moments en dehors des compétitions où nous nous retrouvons entre membre de l'Equipe de France et durant lesquels nous pouvons partager nos entraînements, et effectuer un volume important de travail.

Deux stages ont ponctué la période : le premier en janvier à Boulouris à effectif large, le second en mars à Calella en Espagne à effectif plus restreint.

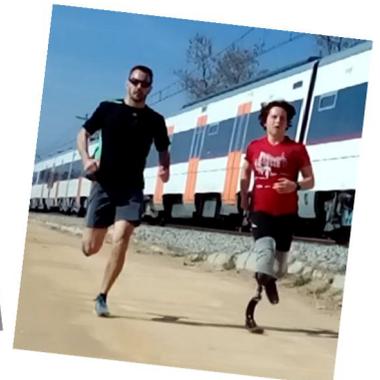


Stage Equipe de France – Janvier 2016 à Boulouris



Stage Equipe de France – Mars 2016 à Calella

Ainsi lors du stage en Espagne, j'ai réalisé un volume d'entraînement jamais atteint jusqu'ici....



Sélection de photos des entraînements réalisés lors du stage de Calella (mars 2016)

Enfin les stages permettent également de participer à des actions tel qu'un positionnement vélo.... Ce positionnement me permet maintenant de tenir beaucoup plus facilement une position aéro sur les courses, un plus indéniable !



## Partenaires et interventions



Le 14 et 15 mars a eu lieu City Events, une conférence annuelle où les acteurs de l'industrie du sport et de l'évènementiel sportif se rencontrent. Le thème de cette année était « L'impact et l'influence de l'évènementiel sportif sur nos territoires, nos citoyens, nos vies ».

Je tiens à remercier mon partenaire, GL Events, de m'avoir invité sur cet évènement, qui m'a donné une vision plus large de l'impact du sport dans la société, ainsi que pour les rencontres que j'ai pu faire lors de cet évènement



Avec Jacques Danger, président de City Events, et Vincent Boury



Rencontre surprise avec mon chef, le Commissaire aux Sports militaire Hervé Piccirillo, ainsi qu'avec Melina Robert-Michon



Pot de la nouvelle année avec la SCOP NEA

Mon partenaire, la SCOP NEA, m'a également invitée en janvier, afin de partager avec ses employés, le pot de la nouvelle année, une occasion de se connaître un peu mieux, j'ai senti un vrai soutien de leur part, ce qui m'a fait très chaud au cœur, merci à vous !

Enfin lors de mon passage sur Villeurbanne fin mars, j'ai eu la chance d'intervenir auprès des élèves de 2<sup>ème</sup> année de l'INSA de Lyon dans le cadre de leur parcours de formation « Ingénierie et Santé », l'occasion de partager sur ce qui rythme aujourd'hui ma vie quotidienne : le paratriathlon !



Intervention à l'INSA de Lyon



# Quelques retombées médiatiques...



## LE 27 AOÛT, TOUS PLACE BELLECOUR !

Tout au long de l'année, la commission Sport et Handicap du Comité Départemental Olympique et Sportif Rhône - Métropole de Lyon travaillera sur le thème des Jeux Paralympiques de Rio 2016. Afin de valoriser comme il le mérite ce grand rendez-vous, la mairie de Lyon a permis au Comité l'usage de la place Bellecour pour un grand rassemblement le samedi 27 août!

Point central de la Métropole, accessible par tous les transports en commun et ouvert à tout le public, elle permettra ce jour-là de présenter au public lyonnais comme aux visiteurs, toute l'importance des JEUX PARALYMPIQUES et les valeurs qu'ils portent. Tous les athlètes du Rhône et de la Métropole qu'ils soient, et qui ne seront pas allés à Rio, car les Jeux débiteront pour eux le 7 septembre, seront présents à cette occasion.

Le Sport, facteur de lien social, temps de rencontre entre deux publics qui se côtoient souvent mais se connaissent peu, est aussi acteur des liens avec l'entreprise, notamment avec les partenaires - tout au long de la journée des démonstrations de sports individuels et collectifs seront proposées afin de montrer combien le sport justement peut



être accessible à tout public, en situation de handicap, qu'il soit physique, mental ou sensoriel, visible ou non. Le rôle et la place importante des aidants familiaux seront également valorisés.

### AGENDA

- LE 18 FÉVRIER - SNOWBOARD**  
Sis Croix - Mergentz (73)  
**19 FÉVRIER - RUGBY XIII**  
RENCONTRES SIS MARC  
Naulx-en-Velin (69)
- UNE SENSIBILISATION DES JEUNES À LA CAUSE DU HANDICAP PAR LA PRATIQUE DU RUGBY XIII JEUNES.**
- LE 21 FÉVRIER - TENNIS DE TABLE**  
TOURNOI INTER-REGIONAL - Chambéry (73)  
Sis ALPIN, CHAMPIONNAT DE FRANCE  
Bianco-Salvadiou - Flaine (74)
- DU 20 AU 27 FÉVRIER - Ski NOROUEQUE**  
Stage tout niveau pendant les vacances scolaires pour découvrir et perfectionner la pratique du ski Nordique et du biathlon sonore adapté aux non et mal voyants.  
Lans-en-Vercors (38)
- LE 27 FÉVRIER - Ski ALPIN**  
COUPE DE FRANCE - Grand Bornand (74)  
**11 MARS - NATATION**  
CHAMPIONNAT DE FRANCE NIVEAU ELITE  
Montpellier (34)
- DU 20 AU 27 FÉVRIER - Ski ALPIN**  
COMPETITIONS IPC - Espagne, Italie France  
**10 FÉVRIER - ATHLETISME**  
CHAMPIONNAT DE FRANCE DE CROSS  
Le Mans (72)
- LE 22 FÉVRIER - Ski NOROUEQUE**  
CHAMPIONNAT DE FRANCE  
Pessay-Nantoux (73)
- DU 20 AU 27 FÉVRIER - FOOT FANTASY**  
CHAMPIONNAT DE FRANCE DIVISION 2  
Montpellier (34)

### EN ROUTE POUR RIO...



### ELISE MARC

**Paratriathlète (Catégorie PT3) - Membre de l'équipe de France de Paratriathlon - En route vers les Jeux Paralympiques de Rio 2016...**

À 33 ans et seulement 3 années de pratique du triathlon (natation, vélo, course à pied), cette amputée tibiale bilatérale est devenue une référence dans son sport. Avec un palmarès bien étalé : 3 titres de Championne de France (2013 et 2015), 4 victoires de manches de Coupes du Monde (Londres, Madrid et Besançon) et une 3<sup>ème</sup> place au Championnat du Monde en 2014 à Edmonton. Elle n'en est qu'au début de sa carrière et compte bien profiter pleinement de toutes les merveilles qu'elle découvre!

Malgré une saison 2014/2015 avec de bons résultats, tout ne fut pas rose pour la licenciée de l'ASVEL Triathlon. En effet, lors des Championnats d'Europe à Genève, la triathlète n'a pu terminer la course, victime d'un "coup de chaud" à l'issue de l'année. Une contre-performance pour elle qui visait le titre. Balayée la déboulonnée helvète, Elise s'est rapidement remise au travail pour préparer les Championnats du Monde de Chicago en septembre 2015, une course à son niveau. Et malgré le meilleur temps cumulé sur les épreuves de natation, vélo et course à pied, le temps perdu lors des transitions la ramènera à la 5<sup>ème</sup> place.

Forte de l'expérience acquise cette saison, Elise compte bien gamifier les éléments qui lui ont fait défaut. Détachée la grande majorité du temps pour pouvoir s'entraîner, grâce à la Convention d'insertion Professionnelle signée avec le Ministère de la Défense dont elle bénéficie, et grâce à l'aide de ses partenaires, GL Events, la Scop Nea et la région Rhône-Alpes, Elise a repris cette année le rôle France triathlon situé au CREPS de Boudouris, où elle est encadrée par Nicolas BÉCKER. L'ultime but sera les Jeux Paralympiques de Rio où pour la première fois dans l'histoire des Jeux, une course de paratriathlon se déroulera (system de natation, zokou de vélo et slm de course à pied). Au-delà du triathlon, Elise est une jeune femme pleine de ressources : ingénieure INSA en génie civil, sportif. Mais profitant pleinement de l'instant présent, elle se consacre et triathlète avec la fierté de pouvoir représenter la France lors des

Voici donc résumé les 3 derniers mois de ma préparation ! En attendant la prochaine newsletter, je vous invite à me suivre via les réseaux sociaux (liens à droite). Merci encore à vous pour votre soutien et à très bientôt !

### Contact :

[www.facebook.com/EliseMarcParatriathlete](http://www.facebook.com/EliseMarcParatriathlete)

<https://twitter.com/elisemarctri>

