



JANVIER 2023

LA NEWS VTT TRIAL

AU PROGRAMME:

Mes objectifs 2023

Bloc d'entraînement intensif actuel

Mise à jour de mon site internet

PRESENTEE PAR:

Kenaël GODDE



VTT - TRIAL - PERFORMANCE

MES OBJECTIFS 2023

Mon calendrier de compétitions n'est pas encore complet/définitif mais les deux principales échéances sont connues et liées.

Championnat de France – 14 au 16 Juillet – Jeumont (59)
Objectif top 5 Élite 26"

Championnat du Monde – 9 au 13 Août – Glasgow (Écosse)
Objectif top 15 Élite 26"

Pourquoi liées ? Parce que c'est en partie le résultat au Championnat de France qui déterminera la liste des 5 pilotes (maximum) sélectionnés pour le mondial dans ma catégorie (26 pouces).

En fin d'année, Gilles Coustellier (pilote français multiple champion du monde qui s'est retiré du circuit en 2021) a annoncé qu'il reprenait du service en 2023. Un concurrent de taille qui va rendre mon accès au top 5 français encore plus difficile et ambitieux.

Très peu de déception en apprenant la nouvelle, plutôt un gain de motivation puisque tout a rapidement été clair dans ma tête :

Si je veux à nouveau porter ce fameux maillot bleu blanc rouge, je ne peux pas « me contenter » de rééditer une très bonne saison comme en 2022. Je dois impérativement passer un cap important !

Il ne s'agit pas de continuer à progresser comme nous le faisons tous chaque année mais bien d'élever d'un gros cran mon niveau actuel et ce en 7 mois... J'ai établi mon planning, mes stages et mes accompagnements pour mettre toutes les chances de mon côté, il n'y a plus qu'à !

BLOC D'ENTRAINEMENT INTENSIF

Voilà trois semaines que je suis loin de la maison pour un gros bloc d'entraînement technique :

3 jours en Ardèche – 12 jours en Espagne – 15 jours à Montpellier



- ★ Meilleures conditions météo et de nombreux terrains de pratique de qualité.
- ★ Entraînements privés avec un coach Espagnol, l'occasion de parler anglais !
- ★ Stages partagés avec deux collègues français dans le top 10 mondial, source de motivation et de bons conseils également.

Après trois ans à lui échapper, le covid m'a rattrapé en Espagne et m'a mis bien KO quelques jours. Cela n'arrive jamais au bon moment, il a fallu l'accepter, s'écouter, reprendre du service progressivement et c'est aujourd'hui de l'histoire ancienne.

Les heures d'entraînements s'enchaînent comme je l'aime, des semaines entières dédiées uniquement à la performance. Bref, le quotidien d'un sportif professionnel dont je rêve tant !

A titre d'exemple, la semaine dernière :

- 18 heures d'entraînements (9 entraînements trial et 3 de préparation physique)
- 9 heures de mobilité/étirements en complément

Voici deux courtes vidéos pour deux des axes principaux de ce bloc technique :



[Janvier – Travail de placement et précision](#)

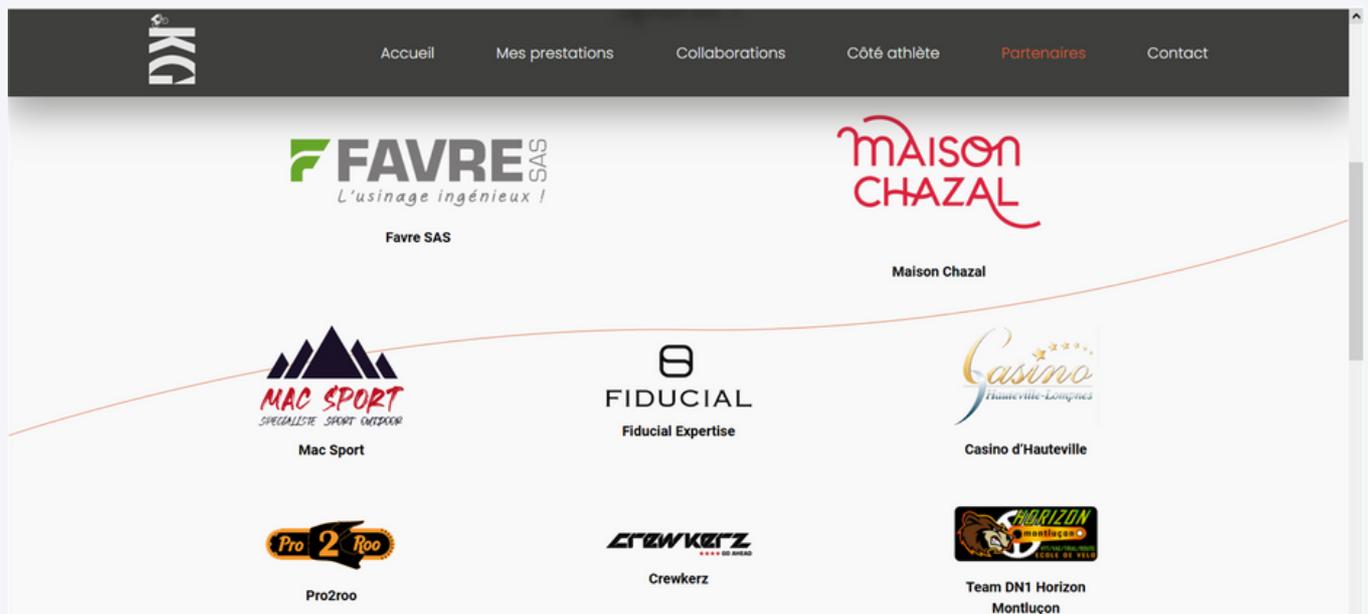


[Janvier – Travail de marche](#)

SITE INTERNET

Mon site internet a reçu une petite mise à jour et vous, mes principaux partenaires, y êtes maintenant mis en avant avec un lien direct vers votre propre site ou principal réseau social.

 kenaelgodde.fr



A SUIVRE...

- Stage Team DN1 en Espagne mi-février
- Arrivée de mes nouvelles tenues à vos couleurs
- Calendrier de compétitions complet

A TRÈS VITE 