

PORTRAIT | Téo Katgely

La jeunesse au pouvoir

Après la lassitude des bassins le jeune nageur chambérien Téo Katgely s'est tourné naturellement vers le triathlon. Une reconversion réussie pour laquelle l'étudiant de l'INSEEC présente une belle marge de progression au regard de son fort potentiel. Rencontre.

→ **Comment avez-vous découvert le triathlon ?**

« Sportif dans l'âme j'ai pratiqué de nombreux sports dont la natation en compétition au club de Megève. J'ai également couru sous les couleurs du club d'athlétisme de Megève et nage actuellement au SOC Natation. J'ai commencé le triathlon en 2015 un peu par hasard, en discutant avec un voisin triathlète qui m'a convaincu d'essayer. Je me suis donc inscrit à d'autres épreuves et décidé de me licencier à Chambéry Triathlon. Depuis le collège, j'ai intégré des classes aménagées afin de concilier sport et études. »

→ **Comment s'est déroulée votre saison 2017 ?**

« J'ai découvert la compétition par équipe sur les championnats de France de D3, où l'expérience

sur ce format m'a manqué. Cependant en 2017, je dresse un bilan plutôt positif de ma 2^{ème} année de triathlon, car j'ai progressé en vélo et course à pied. Les points travaillés à l'entraînement se sont mis en place petit à petit. Mes plus belles courses ont été le triathlon de Nice, le championnat de France par catégorie d'Age à Gray et la découverte du M sur le Triathlon du Mont-Blanc à Passy. »

→ **A quoi ressemble votre semaine d'entraînement ?**

« J'ai eu l'opportunité de préparer un DUT TC (Techniques de Commercialisation) en sport études au CESNI, ce qui m'a permis d'adapter mes entraînements à mon emploi du temps. Ma semaine type oscille entre 15 à 20 km de natation, 150 à 200 km de vélo et entre 40 et 50 km en course à pied. Sous les conseils de mon coach Régis Chaboud, les semaines d'entraînement varient en fonction de ma préparation pour atteindre les objectifs de courses que je me suis fixés. »

→ **Quels seront vos objectifs 2018 ?**

« Mon premier objectif de cette saison 2018 était les champion-



Téo Katgely nageur reconverti au triathlon au sein de Chambéry Triathlon a toutes les chances de s'imposer dans les sommets de la hiérarchie dans les années futures.

nats de France élites à Gray les 26 et 27 mai, auxquels je n'ai pas pu participer en raison de mon opération de la jambe suite à une chute un mois auparavant. Cette blessure m'a donné encore plus envie de me battre pour retrou-

ver mon niveau sportif et revenir à la compétition. Je me suis fixé de participer à toutes les manches de D2 où je donnerai le meilleur pour aider l'équipe de Chambéry et d'être performant sur les courses individuelles. En

BIO EXPRESS

Né le 25 janvier 1997 à Sallanches
Vit au Bourget du lac (73) et Saint Laurent en Grandvaux (39)
1 m 70 - 59 kg
Profession : Etudiant Bachelor (Marketing et développement commercial) INSEEC Chambéry
Clubs : Chambéry Triathlon et Stade Olympique Chambéry natation
Palmarès : Double vainqueur de l'Aquathlon de Grenoble (S) 2017-2018, Double vainqueur par équipe du Triathlon CLM de Saint-Marcellin (S) 2017-2018, 13^{ème} senior 1 aux championnats de France par catégorie d'âge à Gray (M) 2017, 1^{er} au scratch de l'Aquathlon de Publier (S) 2017, 1^{er} espoir sur l'Oxyrace Trail blanc jurassien 10Km 2017

fin de saison je souhaiterais tenter un triathlon longue distance. »

Alexandre GARIN