

# Endy BULTEAU

Ancien pratiquant de la section Triathlon



## 1. Peux-tu te présenter ? Nom, prénom, âge, études, lieu de vie, etc...

**Endy** : Je m'appelle Endy Bulteau, j'ai 18 ans. Je suis actuellement dans le sud de la France pour effectuer un BPJEPS AAN (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport des Activités Aquatiques et de la Natation) au sein du CREPS d'Antibes. La formation est organisée en alternance avec le cercle des nageurs d'Antibes et le stade nautique d'Antibes. Je souhaite devenir maître-nageur sauveteur et entraîneur pour encadrer les jeunes de premier niveau de compétition.

## 2. A quel âge es-tu arrivé au club des Dauphins d'Obernai et pendant combien de temps y es-tu resté ?

**Endy** : Je suis arrivé au club des Dauphins d'Obernai en 2011, j'avais 9 ans et j'y suis resté jusqu'en terminale en 2020. J'ai gardé le lien avec le club et aux dernières vacances de la Toussaint, je suis venu observer la gestion des groupes Avenir dans le cadre de ma formation. J'ai rendu visite aux membres de la section Triathlon et partagé une séance sur piste avec eux.

## 3. Quel est ton parcours au sein du club ?

**Endy** : J'ai commencé à l'école de natation, puis dans le groupe collégien et lycéen. L'année dernière, j'ai rejoint la section triathlon et parallèlement j'ai effectué le BNSSA.

## 4. Comment est née l'idée de faire de la natation/le BNSSA/le triathlon ?

**Endy** : Ma première expérience avec le milieu aquatique date de mes 3 ans durant les vacances d'été chez mes grands-parents dans le sud de la Bretagne. J'ai eu beaucoup de chance car le maître-nageur était très pédagogue et au bout de quelques séances j'étais comme un poisson dans l'eau ! Mes parents étaient scotchés par mon aisance dans l'eau, ils m'ont ensuite inscrit à des cours particuliers à Ribeaupillé.

En même temps je pratiquais le judo, et puis j'ai eu envie d'intégrer un club en 2011 avec d'autres copains de classe. J'ai apprécié les entraînements, l'esprit collectif qui me donnait envie de me dépasser. Au fur et à mesure j'ai pris confiance en moi, j'ai pu pratiquer les différentes nages, améliorer mes temps.

Plus tard, j'ai souhaité compléter ces compétences avec les gestes qui sauvent en passant le PSE1 (Premier Secours en Equipe de Niveau 1.) puis ensuite le BNSSA (Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique.). Ces examens sont une prérogative pour suivre ma formation.

En dernière année de collège j'ai commencé à pratiquer la course à pied, j'ai participé à des courses locales (Les foulées des 4 portes de Rosheim, Les foulées epfigeoises, la course des châteaux à Ottrott et les 11 km d'Obernai (3<sup>ème</sup> sur le podium dans ma catégorie en 2019). Et je me suis mis au vélo de course avec la découverte d'une pratique dans de magnifiques paysages notamment le Mont St Odile par tous les temps. Lorsque j'ai appris l'ouverture de la section Triathlon, je me suis tout de suite manifesté et inscrit. Le triathlon était pour moi une nouvelle aventure qui commençait, de nouveaux défis et perspectives.

#### 5. Pourquoi avoir choisi le club Les Dauphins d'Obernai ?

**Endy :** En 2011, lorsque j'ai souhaité pratiquer la nation en club, j'avais entendu parler des Dauphins d'Obernai auprès d'amis. C'était un club connu et reconnu, sérieux qui s'investissait beaucoup auprès des jeunes membres.

#### 6. Peux-tu nous parler de la section Natation Triathlon ?

**Endy :** Je ne fais plus partie du groupe depuis cette rentrée, mais je peux vous parler des entraînements 2019/2020 avec Jonathan pour la course à pieds, avec les séances de fractionné et de VMA, du travail de technique et de renforcement musculaire. Ces séances se font sur piste le lundi soir et parfois complétées par du trail encadré par Cédric ou Jonathan. En trail, on développe l'aspect d'endurance, le travail en côte et d'appui sur terrain spécifique.

L'entraînement vélo est encadré par Thomas ou Cédric, les parcours sont très bien choisis, avec de beaux points de vue, des dénivelés et des attaques qui les rendent efficaces.

La natation était encadrée par Julien et Sophie, nous faisons un travail d'intensité, et d'amélioration technique des 4 nages car certains triathlètes oublient qu'il n'y a pas que le crawl !

**7. Qu'est-ce qui te plaît le plus dans cette section ? Qu'est-ce qui te plaît le moins ?**

**Endy :** Ce qui me plaît le plus c'est la bonne ambiance, l'encouragement et le fait de se surpasser. Je tiens à préciser que la section triathlon est récente (1 an) mais que les responsables de la section et du club fournissent un superbe travail d'entraînement. Des partenaires qui permettent d'avoir des réductions sur le matériel vélo, de magnifiques tri-fonction. Puis la transparence et la régularité des informations fournies aux membres. Tous ses points sont positifs et permettent une bonne progression et épanouissement au sein du club.

Les points à améliorer seraient d'avoir plus d'encadrants spécialisés et de créneaux d'entraînement pour la course à pieds et le vélo. La grande nouveauté cette année, ce sont les stages d'entraînements, je suis déçu de ne pas pouvoir y participer !

**8. Quels sont tes projets professionnels et/ou tes objectifs sportifs à présent ?**

En raison du Covid 19 les objectifs sont plus difficiles à atteindre et moins précis mais je souhaite faire un DEJEPS (Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport) triathlon.

Et niveau sportif j'aimerais améliorer mes performances sur les distances courtes, pouvoir faire des podiums et expérimenter les épreuves plus longues du type Ironman 70.3

**9. Souhaites-tu ajouter quelque chose ?**

**Endy :** Mes remerciements à Franck Briesch, Thomas Weiss, Jonathan Missler et à tous ceux qui ont partagé un entraînement avec moi.