

# VELO VERT VELO VERT

ESSAIS

MONDRAKER

F-PODIUM RR

SUNN KERN AM

KONA REMOTE 160

GT e-FORCE

M1 SPITZING

CUBE STEREO 120 HPC

DT SWISS 2020

À BLOC SUR LE XC !

NOUVELLES FOURCHE

& TIGE DE SELLE

NOUVEL AMORTISSEUR

DOSSIER  
ENTRETIEN

TOUS LES CONSEILS POUR

FAIRE AIMER L'HIVER

À VOTRE VÉLO !

EXCLUSIF

PRÉPARATION

MENTALE :

ENTREZ DANS

LA TÊTE DES

CHAMPIONS...

DÉCOUVERTE :  
DIGNE-LES-BAINS

DES TERRES NOIRES

POUR DU VTT HAUT EN COULEURS



VTT DE L'ANNÉE  
& VTT ÉLECTRIQUE  
DE L'ANNÉE  
LES CANDIDATS  
SONT LÀ !  
À VOUS DE VOTER...



L 17089 - 329 H - F: 6,95 € - RD



LE 1<sup>er</sup> MENSUEL  
VTT

FEVRIER

#02

N°329

• DOMA : 9,00 € • DOMS / ROY : 7,00 € • BEL / LUX / ESP / PORT CONT. : 7,00 €  
• CAN. : 10,99 \$ CAN. • BRITVA : 6,99 € • CH : 10,00 FS • AND : 6,50 € • MEX : 7,50 € • TANACL : 11,00 XPF

FABRIQUÉ EN FRANCE

VELOVERT.COM

## Dans l'ombre des champions du monde Myriam Nicole et Loïc Bruni

PHILIPPE ANGEL  
COACH MENTAL

NICO ARSCHOOT  
COACH PHYSIQUE

# Ils font la paire !

Si l'histoire retiendra d'abord que Loïc Bruni et Myriam Nicole ont tous les deux remporté les championnats du monde de descente le 1er septembre dernier, il n'a pas échappé aux fidèles du circuit que les deux Français se sont présentés au sommet de la piste de Mont Sainte-Anne dans des contextes radicalement différents. L'un était double tenant du titre et réalisait une saison dominatrice en Coupe du monde, alors que l'autre, jamais titrée à ce niveau, faisait son retour à la compétition après une saison blanche due à une blessure. Deux histoires uniques, deux pilotes exceptionnels et un point commun : les deux champions du monde tricolores travaillent avec le même binôme de coaches physique et mental, Nicolas Arschoot (Nicstraining) et Philippe Angel.

TEXTE > GREG GERMAIN & PHOTOS > DR



> Deux ans à peine après avoir débarqué dans le VTT, Nicolas Arschoot, alias « Nicstraining » (au centre), compte déjà deux championnats du monde à ses côtés : Myriam Nicole (à gauche) et Loïc Bruni (à droite).



À GAUCHE > Philippe Angel, l'homme de l'ombre, qui épaula depuis plus de cinq ans Loïc, et plus récemment Myriam, sur tous les aspects mentaux et psychologiques de leurs carrières, et même de leurs vies quotidiennes, afin qu'ils puissent performer et s'épanouir. CI-DESSUS > Interpellée par les succès et les transformations mentales de Loïc, Myriam Nicole a emboîté le pas du quadruple champion du monde et s'est entourée du même binôme de coachs mental et physique. L'histoire nous a montré que ça a porté ses fruits.

On ne vous apprendra rien en vous disant que tous les pilotes de haut-niveau travaillent avec des préparateurs physiques. Ces derniers sont d'ailleurs souvent mis sur le devant de la scène par leurs athlètes, au même titre que les mécanos, managers et ostéopathes. En revanche, très rares sont les pilotes qui exposent, voire même dévoilent le nom de leurs coachs mentaux. Dieu sait pourtant s'ils sont essentiels à la réalisation de leurs objectifs, à la libération de leur esprit, à l'évacuation du stress, à la prise des bonnes décisions, à la sérénité de leur vie et à l'orientation de leurs carrières. Il y a un an et demi, Loïc Bruni a accepté de lever le voile et nous a présenté Philippe Angel, le coach mental avec lequel il travaille depuis 2015. A cette époque, il a tout de suite compris que sa vie allait changer au lendemain de son premier titre mondial et qu'il allait avoir besoin

d'aide pour gérer cela et aborder la suite de sa carrière. Cinq ans plus tard, et après avoir changé deux fois de coach physique, les deux hommes ont inclus un troisième homme dans la boucle : Nicolas Arschoot, le coach physique de Loïc depuis l'été 2017, particulièrement sensible lui aussi à l'importance de l'accompagnement mental. Preuve de l'efficacité de ce trio, depuis ce jour Loïc a raflé les trois titres de champion du monde de descente mis en jeu, a multiplié les victoires en coupe du monde et a remporté le général sur l'ensemble de la saison. Accessoirement, il a également trouvé beaucoup de sérénité dans sa vie. Un bilan sportif qui n'a pas manqué de vous épater, de même qu'il a éveillé la curiosité des autres pilotes. Parmi eux, Myriam Nicole a remarqué qu'au-delà de ses résultats, Loïc avait changé de comportement mental. Bons amis, ils en ont parlé, et depuis, Myriam a emboîté

le pas, s'entourant à son tour du même binôme. Comme pour Loïc, cela est intervenu à un moment charnière de sa carrière, après qu'elle a remporté pour la première fois le classement général de la Coupe du monde, en 2017. Puis elle s'est gravement blessée à l'intersaison 2019, et paradoxalement, c'est là que l'histoire est devenue encore plus belle. Car en effet, six mois plus tard, pour son grand retour à la compétition après une saison blanche faite de souffrance et d'interrogations, elle a réalisé l'impensable : décrocher son premier titre de championne du monde au Canada, en même temps que Loïc récoltait lui, dans un tout autre contexte, son quatrième. Deux pilotes accompagnés par les deux mêmes coachs, deux belles histoires, et une success story française qu'on a voulu creuser en interviewant Philippe et Nicolas, les hommes de l'ombre de ces deux immenses champions.

### Vélo Vert : Comment définiriez-vous vos métiers ?

**Philippe Angel :** Je suis préparateur mental depuis dix ans. Ma mission consiste à accompagner des personnes (un tiers d'athlètes, un tiers de cadres, un tiers d'entraîneurs en formation à la préparation mentale) dans le cadre du développement de leur potentiel face à leur(s) challenge(s). Le principe étant que si ces personnes gèrent bien leur énergie, leurs émotions et leur estime de soi (les trois socles), elles se trouvent dans ce qu'on appelle leur "zone de fluidité" et peuvent performer, c'est-à-dire donner le meilleur d'elles-mêmes. La méthode Angel se base sur la maîtrise de ces trois paramètres, et l'idée est de fournir, en l'occurrence à Myriam et Loïc, les outils appropriés, personnalisés à chacun, pour qu'ils puissent s'exprimer.

**Nicolas Arschoot :** Je suis préparateur physique depuis quinze ans. Je viens du

BMX ; c'est d'ailleurs encore ma principale discipline puisque je suis coach olympique pour la Fédération dans le cadre de la préparation des Jeux Olympiques de Tokyo. Comme Philippe, mon rôle est d'accompagner les athlètes, mais sur les aspects physiques et techniques. Je m'occupe de leur faire la planification des entraînements, la musculation, les séances aérobie et anaérobie lactique... mais aussi d'être à l'écoute de leur santé au quotidien, regarder ce qu'ils ont fait en amont, et m'appuyer sur les trois socles de Philippe pour voir où ça cloche.

### V. V. : Comment votre collaboration a-t-elle débuté ?

**P. A. :** Aujourd'hui, on ne peut plus parler aux athlètes comme on leur parlait avant ; les athlètes ont développé leur capacité à faire, à exister, à ressentir les choses, à écouter leur corps et leur état émotionnel ; ils ne se contentent plus d'exécuter. Le travail qu'on réalise avec Nico

et Loïc et Myriam, c'est de développer la transparence, de ne pas simplement prendre en compte ce que fait l'athlète, mais ce qu'il est à l'instant T. L'aboutissement de ce travail, c'est quand on a commencé à travailler avec Nico, il y a deux ans. A l'époque, c'est Nico qui est venu me voir, me disant : « Je perçois qu'il faut que je comprenne mieux comment ça travaille dans le cerveau de Loïc pour adapter mon programme ». Il a compris qu'il fallait qu'il mette en place un aspect supplémentaire à son travail d'entraîneur.

**N. A. :** Philippe a très bien résumé la chose. A ce moment, il a vraiment fallu m'adapter et changer ma façon de travailler. Cela demande énormément de temps et d'énergie, parce qu'il faut être beaucoup plus présent et réactif auprès de l'athlète. On pourrait avoir tendance à penser que si un athlète nous dit qu'il est fatigué, on allègera son planning, or il s'agit d'aller plutôt à l'optimum de sa capacité de la journée, donc, en fait, on passe notre temps à échanger avec eux et à adapter les séances.



À GAUCHE ET À DROITE > 1er septembre 2019, Canada. Maillot tricolore sur les épaules, Loïc et Myriam dévalent la fameuse piste de Mont-Sainte-Anne, en route vers un doublé français historique sur les Championnats du Monde de Descente, consécration de toute une année de travail et des bienfaits de leur accompagnement physique et mental sur-mesure.



### V. V. : Et votre travail avec Loïc et Myriam ?

**P. A. :** Mon travail avec Loïc remonte à plus de cinq ans, après son premier grand titre (NDLR : à Vallnord, en 2015). Le fait est que lorsqu'on commence à être connu et sur le devant de la scène, il y a, qu'on le veuille ou non, des pressions supplémentaires qui interviennent. Tous les athlètes ne les gèrent pas de la même manière. A cette époque, Loïc a eu l'intelligence d'anticiper cela. Il est venu me voir en 2015 en me disant qu'il avait besoin de nouvelles peurs et qu'il avait besoin d'aide pour gérer cela et continuer à progresser et renouveler ses performances. Le travail avec Myriam a débuté plus tard, grâce à Loïc, après qu'elle a gagné le général de la coupe du monde 2017. Voyant que le comportement mental de Loïc avait évolué, elle lui a demandé comment il travaillait, et c'est ainsi qu'on a commencé à collaborer ensemble.

**N. A. :** Pour moi aussi, le travail a commencé avec Loïc, en 2017. Il m'a contacté en juin par l'intermédiaire d'un mec du BMX qu'il connaissait. A ce moment, son coach étant en Amérique, il

avait besoin d'évolution dans son suivi, il manquait d'accompagnement et de présence individuelle. Je lui ai proposé de venir sur la coupe du monde en Andorre pour regarder comment cela se passait puisqu'à l'époque je ne coachais que dans le BMX et je ne connaissais pas du tout le VTT. J'avais besoin de voir si je pouvais lui apporter quelque chose ou pas. On a discuté et, de retour de cette coupe du monde, je lui ai proposé de finir la saison avec son entraîneur et de commencer à travailler ensemble la saison suivante, mais deux semaines plus tard il m'a rappelé pour me dire qu'il voulait que je lui fasse la préparation pour les Championnats du monde. Deux mois plus tard, il remportait le titre mondial en Australie, et depuis il ne s'est plus arrêté. Myriam, elle, est venue vers moi durant l'hiver 2018, par le biais de Philippe et de Loïc.

**P. A. :** Je tiens à préciser qu'à ce moment (juin 2017), on a partagé avec Loïc pour voir les avantages et les inconvénients de ce changement de coach en cours de saison, ainsi que des avantages et inconvénients de Nico. L'idée n'était pas d'intervenir sur le fond du travail de Nico, mais sur

comment Loïc le percevait, pour qu'il ne regrette pas son choix et soit épanoui.

### V. V. : En 2019, consécration pour eux, pour vous : ils ont tous les deux remporté le titre mondial, mais avec un parcours complètement différent. Comment les avez-vous assistés dans ce projet ?

**P. A. :** On a tous des capacités intrinsèques différentes, mais aussi eu une éducation différente, des valeurs différentes, des croyances fortes ou limitantes, qui font qu'on est tous uniques face à quelque chose qu'on veut réaliser. Mon travail, c'est d'unir ces forces et de corriger les faiblesses, afin d'être meilleur. Être meilleurs, pas être les meilleurs, la nuance est importante et ce n'est pas vrai que pour les athlètes : cela vaut aussi pour des anonymes, au travail ou dans la vie privée. Au delà de la différence du sexe, Loïc n'a pas les mêmes parents que Myriam, n'a pas eu la même éducation et n'a pas le même parcours. En 2019, on l'a bien vu. En juin, l'un dominait son sujet et était en pleine confiance, alors que l'autre était blessée et n'était pas censée reprendre avant janvier 2020 !

### V. V. : Indéniablement, Myriam partait de beaucoup plus loin...

**P. A. :** Avec nos outils respectifs, on a essayé de travailler pour qu'ils puissent chacun essayer d'être meilleurs. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik dit que «c'est par le chaos qu'on commence à apprécier les bonheurs». Myriam avait eu pas mal de blessures, mais l'hiver dernier j'ai ressenti une prise de conscience chez elle. Elle s'est dit : «A partir de maintenant, j'écoute mon corps». Etape par étape, jour après jour. On appelle ça le pouvoir du moment présent. Pour des raisons diverses, quelques semaines plus tard, je me suis dit que c'était jouable ; j'ai donc appelé Nico, et il m'a dit qu'il pensait pareil, mais bien sûr on ne l'a pas dit à Myriam.

**N. A. :** Il n'a pas fallu attendre aussi longtemps pour que l'idée germe chez elle. Quelques heures à peine après le verdict du chirurgien au printemps, elle manifestait déjà son envie de tenter quelque chose pour les Mondiaux. En tant qu'entraîneur et connaissant sa détermination, j'avais espoir qu'elle puisse être sur le vélo pour les championnats du monde, mais médicalement parlant c'était normalement impossible,

et j'avais vraiment à cœur de préserver l'intégrité physique de mon athlète et la suite de sa carrière. En aucun cas il ne faut tout sacrifier pour satisfaire un rêve. Je lui ai donc demandé de faire une course avant les Mondiaux, ce qu'elle a fait aux Crankworx deux semaines avant les Mondiaux. Elle a terminé 2ème à quelques dixièmes à peine de la 1ère (Tracey Hannah), qui était leader de la Coupe du monde. A partir de là, la flamme a commencé à monter, et intérieurement je me suis dit qu'il y avait quelque chose.

### V. V. : Comment réagissent les athlètes à votre accompagnement et au travail que vous réalisez avec eux ?

**P. A. :** Je ne peux pas répondre à leur place, mais tout ce que je vois, c'est qu'ils sont demandeurs.

**N. A. :** Ils se sentent sécurisés et se disent qu'il n'y a pas de hasard.

**P. A. :** Plus encore, je dirais qu'ils se sentent guidés. Ils sont sur une route avec l'entraîneur, et grâce au coach mental ils savent qu'ils peuvent suivre sereinement cette route. L'entraîneur est dans la croyance,

le ressenti, le physique ; le coach mental est pragmatique, factuel. C'est pourquoi on est très complémentaires avec Nico. C'est ce qui fait notre force.

### V. V. : Le travail que vous menez avec eux semble particulièrement poussé et fusionnel. Qu'en est-il des autres athlètes ?

**N. A. :** Je ne saurais pas dire si absolument tous les athlètes travaillent avec un coach mental, mais les miens oui. Ce sont des sportifs de haut niveau, le moindre détail peut faire la différence, de même qu'ils peuvent facilement se dérégler. Et dans la mesure où je suis un cursus de formation à la préparation mentale, cela me paraît d'autant plus essentiel.

**P. A. :** Avant, j'étais producteur à la télé. Après une dépression, j'ai fait cette formation pour savoir ce qui s'était passé dans mon cerveau. Il y a dix ans, quand j'expliquais ce que je faisais, on me demandait si j'étais psy. Aujourd'hui, les gens comprennent mais les gens se disent souvent que ce n'est pas pour eux. Je pense que dans dix ans, tout le monde - pas que dans le sport d'ailleurs - ira voir un coach mental, comme on va voir un ostéo.



CI-DESSUS ET À DROITE > En 2017, Loïc ne se retrouvait pas dans le travail qu'il réalisait avec son préparateur physique basé aux États-Unis. En pleine saison, il a pris le risque de changer de coach et a fait appel à Nicstraining, qui n'avait jusque-là jamais mis les pieds dans le VTT. Depuis, ce duo a raflé les trois titres de champion du monde qui ont été mis en jeu. Indéniablement, Loïc a vu juste et leur travail porte ses fruits.



**V. V. :** Les pilotes mettent souvent en avant leurs coachs physiques au même titre que leurs mécanos, mais jamais leurs coachs mentaux. Pourquoi, est-ce un secret de Polichinelle ?

**P. A. :** Indéniablement, il y a deux raisons qui font que les pilotes ne l'ébruient pas trop, ils ont peur au mieux que leurs adversaires les imitent, ou au pire qu'ils partent avec leur coach mental.

**V. V. :** Et vous Philippe, pourquoi acceptez-vous de prendre la parole aujourd'hui (avec le consentement de Loïc et Myriam), alors que depuis dix ans vous vous taisez ?

**P. A. :** J'ai fait huit Jeux olympiques en tant qu'accompagnant pour des chaînes de télévision, je n'ai entendu que trop rarement la Marseillaise, et j'ai trop souvent entendu des athlètes regretter d'être au

podium, alors qu'ils avaient la victoire dans les tripes et dans les jambes, mais n'avaient pas les bons outils. Et dans quatre ans, il y a les JO de Paris. J'ai envie qu'ils sachent, de leur faire réaliser la nécessité et l'apport de ce travail, et que ça leur permette de monter sur le podium, de réaliser leurs rêves, et qu'on ait plein de médailles en 2024.

**V. V. :** Est-ce que deux adversaires peuvent avoir le même coach mental ?

**N. A. :** En tant qu'entraîneur physique, en BMX, je n'ai que des adversaires. J'estime avoir les outils pour m'adapter aux besoins de chacun et gérer ça. Mais pour Loïc, je sais que cela poserait problème.

**P. A. :** Côté mental, ma réponse est : «Non, mais...». Mon expérience est due au partage que j'ai avec les athlètes, donc on peut imaginer qu'on a emmagasiné un certain nombre d'expériences. Si Amaury Pierron

me demande une pige, la déontologie me l'interdit vis-à-vis de Loïc. Mais en même temps, j'accompagne Myriam, qui est dans le même team qu'Amaury Pierron... C'est pourquoi, lorsqu'elle m'a sollicité, j'ai d'abord demandé à Loïc ce qu'il en pensait.

**N. A. :** J'estime en effet que Loïc a besoin d'exclusivité, c'est quelque chose qui le rend beau et fort.

**V. V. :** Nicolas, comment intégrez-vous la dimension mentale dans la planification ?

**N. A. :** Pour ces deux athlètes, il n'y a pas un jour sans que j'échange avec eux. Pas un jour. Avec Philippe, on se voit via Skype une fois par semaine, et on partage sur les athlètes avant de parler de ma formation à la préparation mentale. Donc naturellement, cet aspect mental est toujours présent dans mon esprit, cela fait partie des paramètres quotidiens que j'inclus dans la préparation de leur

planification. C'est beaucoup plus individualisé et productif. Ce sont des choses que je ne faisais pas avant d'explorer ce domaine mental.

**V. V. :** Philippe, le coach mental porte-t-il un regard attentif à la santé de son athlète, ou se concentre-t-il sur son état émotionnel et sa préparation mentale ?

**P. A. :** Ce qui m'importe au-delà de tout, c'est la santé et l'intégrité physique de mon athlète. Pendant des décennies, on en a cassé des athlètes. En particulier dans le VTT de descente. Si le corps est en bon état, il va envoyer de bonnes hormones au cerveau. D'où l'importance que le pied de Myriam aille bien. Lorsqu'un athlète ne va pas, il faut que le travail physique soit adapté. Je dis souvent aux athlètes : «Bichonnez votre corps», cela veut aussi dire «Faites-vous plaisir». Un grand athlète se blesse peu, c'est un Federer, ce n'est pas un Nadal.

## LOÏC BRUNI

“ C'est vraiment un travail de qualité qu'on réalise avec l'un, l'autre, et encore plus avec les deux combinés. Ils me connaissent tous les deux très bien, ils savent tout le temps dans quel état d'esprit et de santé je suis, ce qui leur permet aussi de débriefe ensemble sur chaque entraînement, chaque course, et d'adapter continuellement leurs supports. Au-delà des bienfaits sur mes propres performances, je me félicite qu'on ait ouvert une nouvelle voie, une nouvelle approche en créant ce trio. Je ne suis pas le premier à travailler avec un coach mental bien sûr, mais cela était très rare, et surtout ne se disait pas. Aujourd'hui, de plus en plus de sportifs ont des coachs mentaux et mènent ce travail en commun avec leur préparateur physique, comme je le fais depuis cinq ans. Ce travail mental a également un impact très bénéfique sur mon quotidien, ça m'a aidé à comprendre des erreurs du passé, et m'aide tous les jours à prendre les bonnes décisions, à éviter des conflits en me remettant en question et en parlant de la bonne manière avec les gens, avec ma copine, ma famille, mes potes. ”

› Ce fut incontestablement le plus beau come-back de 2019, et sans aucun doute l'une des émotions les plus fortes de la vie de Myriam : le 1er septembre dernier, au sortir de six mois de convalescence, contredisant les pronostics médicaux et avec une seule course au compteur dans toute la saison, Pompon s'est imposée sur les Mondiaux.



MYRIAM NICOLE

**V. V. : Que pouvez-vous encore apporter à Myriam et Loïc maintenant qu'ils ont accompli leur rêve ?**

**N. A. :** Tout, justement ! C'est là que ça devient compliqué. Leur statut change malgré eux. On ne t'appelle plus par ton nom, on t'appelle le champion du monde. Il va falloir désacraliser tout cela.

**P. A. :** Le cerveau est modulable, il n'est pas figé, l'être humain a vocation à être toujours meilleur. Et puis leurs vies changent, dans le sport et dans leur vie privée, il y a tous les jours des choses qui se passent, donc il faut toujours travailler sur tous les aspects pour qu'ils restent dans leur zone de fluidité. Je m'en fous qu'ils soient champions du monde, ce que je veux c'est qu'ils soient bien dans leur peau pour réaliser ce qu'ils veulent faire : être champion du monde, ou autre. Teddy Riner se dit à

chaque fois qu'il monte sur le tatami : «C'est lui qui va me faire tomber». Loïc et Myriam ont remporté les Mondiaux en 2019, soit, maintenant on repart de zéro.

**V. V. : Pour conclure, un petit mot sur vos deux protégés ?**

**N. A. :** Sur le côté sportif, je soulignerais la performance de Loïc ces trois dernières années, et ce qu'a réalisé Myriam cette année, c'était juste magique. Cette fille est "énergisante". Si tu lui dis « on va sur Mars », elle va démarrer le processus.

**P. A. :** Pour Loïc, je choisirais le mot "curiosité". Tous les deux sont très gentils, extrêmement motivés et travailleurs, pas arrogants pour un sous, passionnants et attentifs. D'ailleurs, je tiens à dire que je trouve dans le VTT des valeurs qu'on est loin de trouver dans tous les sports. ■

“ Pour performer au plus haut niveau et gérer une belle carrière, il est primordial de s'entourer de bonnes personnes. Le succès selon moi, c'est du talent, du travail et un bon accompagnement pour ne rien laisser au hasard. Un vrai travail d'équipe en quelque sorte ! J'ai attaqué avec Phil en 2017 après avoir remporté le général de la coupe du monde, cette préparation a été primordiale pour attaquer la saison avec une plaque de n°1 en Croatie. Avant de le rencontrer, je ne ressentais pas forcément le besoin de bosser mentalement. Maintenant que j'y ai goûté, cela me semble indispensable. Dans les moments de confiance, il m'aide à rester dans la zone ; dans les moments de doute, il m'aide à trouver la solution ; dans les moments difficiles où j'ai envie de jeter les armes, cela me permet de mieux rebondir, d'apprendre de mes erreurs et d'analyser mes échecs pour mettre en place des nouveaux objectifs et une stratégie pour les atteindre. Que j'aille bien ou non, il y a toujours de quoi bosser. Et maintenant qu'on bosse en trio avec Nics, nous sommes encore plus performants. C'est du sur-mesure au quotidien pour m'aider à me rapprocher de cette zone de fluidité qui me permet d'être performante dans mes actions réalisées. ”

**Gardez un œil sur le milieu... Abonnez-vous à Vélo Vert !**

**Seulement 49 €\*  
11 numéros par an**

*\*au lieu de 75,90€*



**Visites d'usines, artisanat, protos, dossiers techniques... L'envers du décor, c'est aussi dans Vélo Vert Magazine**

**01 39 13 33 22  
shop.velovert.com**