

Toulouse, le 15 octobre 2018

TONY MOGGIO, talonneur brisé, plus que 8 mois avant son nouveau défi : 4 km de traversée en mer à la seule force de ses bras.

Depuis le mois de février, Tony Moggio, ancien joueur de rugby amateur, aujourd'hui tétraplégique, s'entraîne pour relever son défi : relier le port de Sainte-Maxime à celui de Saint-Tropez à la seule force de ses bras, le 14 juin 2019.

Un défi comme message d'espoir

Pour ses 34 ans, Tony a décidé de se lancer dans une traversée en mer, soit près de 4 km à la force unique de ses bras. Il va relier le 14 juin 2019 le Port de Sainte-Maxime à celui de Saint-Tropez. C'est une première. *« Ce défi est un message d'espoir : l'impossible n'existe pas ! Je suis passé tout prêt de la mort, c'est sans doute cela qui me pousse à tout le temps me surpasser, montrer que l'on peut aller au bout des choses quand on a l'envie. Ce n'est pas parce qu'on est porteur d'un handicap que l'on est forcément moins performant sportivement où bien même dans le cadre de son travail. Pour moi ce défi intitulé « Une énergie nouvelle » représente la VIE et un message d'amour pour ma femme, mes parents, ma sœur et ma filleule. »*

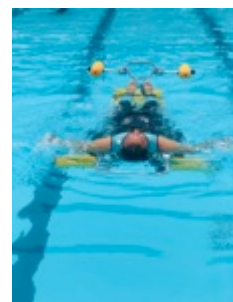
Un entraînement intensif

Un tel défi demande un programme d'entraînement colossal. Tony Moggio a commencé à s'entraîner dès le mois de février. *« Je suis un entraînement par semaine en piscine de 1h à 2h pour travailler l'endurance. Et j'ai déjà fait 4 entraînements en milieu naturel où l'on tente la distance soit entre 5h - 5h30 de nage chaque fois. A cela s'ajoute, toujours par semaine, 3h à 4h de renforcement musculaire (vélo à bras, musculation, etc.). J'ai également des séances de kinésithérapie pour augmenter ma capacité respiratoire. J'évolue à chaque entraînement, en travaillant du fractionné, de l'accélérer, de la nage croisière (distance). J'ai réussi à ce jour plusieurs fois la distance ! J'ai augmenté mes capacités*



respiratoires, j'ai d'excellents paramètres cardio-vasculaires. Je vois également un diététicien au CREPS de Toulouse qui m'accompagne dans mon alimentation qui est primordial quand tu nages aussi longtemps. »

Son programme dans les prochains mois : tenir la nage de croisière en y ajoutant parfois des séances plus courtes mais plus rapide, tenter la distance environ tout les deux mois.



Contacts presse :

Tony Moggio - 06.48.39.88.19 - contact@tony-moggio.fr

Céline Verdalu - 06 82 12 39 37 - verdalou.celine@orange.fr



Un grand blessé du rugby

Tony Moggio a eu en février 2010, un accident lors d'un match de rugby amateur qui l'a rendu tétraplégique. Au lieu de se laisser abattre, il a décidé d'en faire un atout. *« Cet accident m'a permis d'exister, d'ouvrir les yeux sur le bon ou le mauvais, de rencontrer plein de belles personnes, de faire le tri dans mon entourage... et d'écrire un livre ! »* En effet, en 2015, il publie un livre témoignage vrai et plein d'espoir, *Tony Moggio – Talonneur brisé*, aux Editions Privat. Dans lequel il raconte sa reconstruction et parle de sa vie toute neuve, celle du bonheur. Un véritable message positif pour toutes ceux où celles dans le désespoir.

Son aventure littéraire finie, porté par une énergie nouvelle, animé par le sentiment paradoxal d'être un miraculé, Tony témoigne dans la région et dans la France entière lors de conférences pour partager son expérience et apporter un regard neuf sur le handicap, le sport, le dépassement de soi et le rapport patient-soignant.

Mais l'envie de se lancer dans une nouvelle aventure le reprend. *« Je voulais que ce soit une aventure sportive. Car, si après mon accident le sport n'était plus une priorité, à présent, j'ai besoin de retrouver mes sensations de sportif. »*

Retrouvez le sur les réseaux :



TonyMoggio.GrandBlessedeRugby31



@tonymoggio



moggio.tony



tony-moggio-85463710a

<http://tony-moggio.fr/>

Contacts presse :

Tony Moggio - 06.48.39.88.19 - contact@tony-moggio.fr

Céline Verdalu - 06 82 12 39 37 - verdalou.celine@orange.fr