

un Triathlète... "Amateur" Villeurbannais aux championnats du monde Iron Man, à HAWAII



Natation
3,8 km



Vélo
180 km



course à pied
42,195 km

Sommaire

L'Homme	page 4
Le Triathlète	page 5
L'entraînement	page 7
Sport et vie professionnelle	page 9
Le Matériel	page 10/11
Le Budget	page 12
Devenez Partenaire	page 13
Le Triathlon	page 14

Le 24 juillet dernier, sur l'IronMan de Francfort, valant pour le championnat européen de la distance, je me suis qualifié pour la 'grande' finale du championnat du monde, l'IronMan de HAWAII...



Un aboutissement... que je n'aurais osé imaginer il y a encore peu de temps !

Une revanche aussi, alors qu'en 2008, suite à de gros problèmes de dos, mon médecin généraliste me conseillait d'arrêter le sport !!!

L'Homme !

Laurent Fouilloux

Né le 17 mars 1965
à St Rémi (Saône & Loire)
46 ans
1 m 87
78 kg
Marié, 2 enfants
Nationalité Française



Vie Professionnelle :

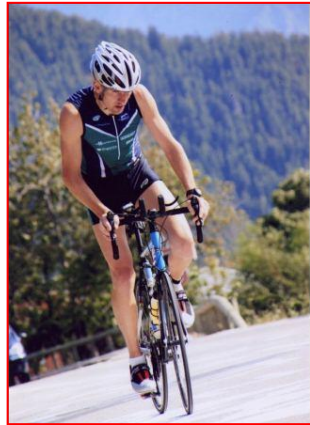
Chef de produits en Bijouterie Joaillerie,
responsable de la mise au point des modèles

Des problèmes...? Non,...des solutions...!!!



Le triathlète !

2003 : premier marathon ... 03: 57: 00
2004 : un deuxième ! ...03: 29: 00
2005 : mon premier vélo /mon premier triathlon

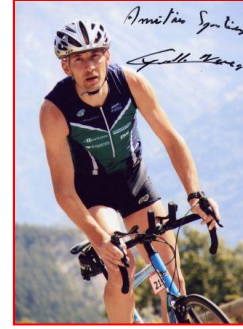
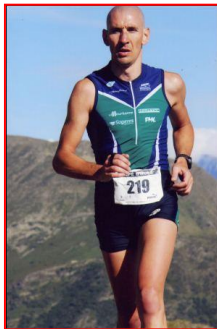


/ mon club, l'Asvel Triathlon

2007: mon premier Iron Man, Zurich 11 : 35: 18
2008 : saison blanche, problèmes de dos, rééducation, un long travail pour revenir... objectif dans 12 mois...
2009 : Iron Man de Klagenfurt, 10 :13 : 42 quelles sensations magnifiques...
2011 : Iron Man de Francfort 10 : 01 : 36 & à peine 2mois $\frac{1}{2}$ plus tard, HAWAII !



Dès 2007, je m'investis au sein du club, en m'occupant des tenues... , organisateur du poste 'retrait' des dossards sur les compétitions que nous organisons (Vaulx-enVelin / Villeurbanne & l'Aquathlon de l'Asvel triathlon) ... actuellement vice trésorier ...



L'entraînement

C'est 3 disciplines qu'il faut gérer toute l'année..., mieux vaut s'organiser !

Soit pour ma part autour de 8h par semaine...

Rajoutons les périodes 'spécifiques' de préparation de compétitions avec des semaines qui peuvent alors monter jusqu'à 18h...

Heureusement que les copains de club sont là, nous avons un sport individuel mais nous sommes un groupe soudé sur les entraînements, et ne manquons pas une occasion d'être ensemble...

Préparer une compétition comme l'IM de Francfort et enchaîner sur l'IM de Hawaï, demande un savoir faire, je fais pour ma part appel à un professionnel, qui a une longue expérience du triathlon. Ce professionnel devient alors le chef d'orchestre, il va me faire 'travailler' chaque discipline, indépendamment mais en complémentarité, afin d'être prêt le jour J...

Juste un Homme ordinaire... comme Vous ...

Sport et vie professionnelle...

L'activité sportive intense a de nombreuses similitudes avec l'activité professionnelle...

Des objectifs à atteindre...

Une bonne connaissance de soi, de ses compétences, de ses possibilités, en fonction des acquis...
L'analyse des moyens pour mener à bien des projets... en étant ambitieux sur les objectifs, mais également réaliste sur nos capacités...

Un projet professionnel important nécessitant gestion et maîtrise sur l'ensemble des étapes du processus qui vont permettre de le mener à bien...

Un objectif sur une course comme un Iron Man demande de bien se connaître, physiquement et mentalement, pour maîtriser chaque étape de la préparation, l'objectif étant d'arriver en forme le jour J...

Sur la course, gérer et maîtriser chaque kilomètre parcouru le plus efficacement possible, tout en étant performant jusqu'à la ligne d'arrivée...

Volonté, ténacité, humilité, sont des valeurs communes...

Le Vélo,



...Vélo classique...



...Vélo de Contre la montre...

à l'image de ceux utilisés par les coureurs du tour de France, est très technique, et souvent adapté au profil de la course, c'est d'ailleurs un triathlète qui

a amené au cyclisme le cintre (le guidon) plat des vélos de

contre la montre !

Les roues,

Elles sont également très importantes, plus ou moins rigides, plus ou moins profilées, plusieurs paires sont nécessaires dès lors que l'on recherche la performance...



Des baskets, adaptées à la morphologie du coureur... les modèles 'compétition', plus léger pour l'utilisation en course...

2 à 3 paires par an...

Le Matériel

'Juste' des lunettes de natation, un vélo et des baskets !!!
Oui, mais c'est tout de même un petit peu plus compliqué !!

Le matériel, comme dans tous les domaines, a énormément progressé...
Avec les progrès du sportif, les besoins en matériel sont de plus en plus pointus.

Le triathlète nage en combinaison néoprène, sauf à Hawaï, ... l'eau est trop chaude !
Sous la combinaison, une tri-fonction, sorte de seconde peau que nous utilisons sur l'ensemble de la course.

Un cardio fréquencemètre actuel est désormais avec GPS intégré... il apporte tout un ensemble de données très précises... et très utiles pour améliorer encore les entraînements... Fréquence cardiaque, vitesse, distance parcourue, parcours effectué...





Budget HAWAII :

Transport	1 400 €
Hébergement sur place	1 600 €
Inscription	470 €
Frais d'entraîneur	180 €
Roues adaptées	1 100 €
Révision, réglage, matériel divers	500 €
Total :	5 250 €

Devenez Partenaire :

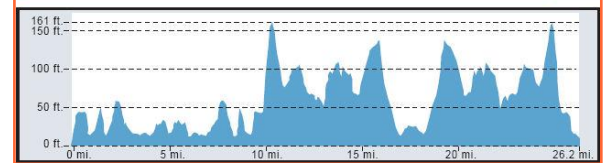
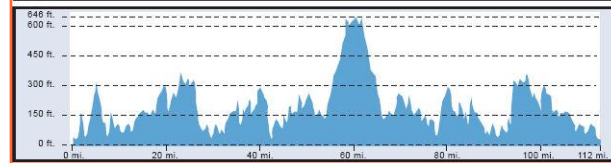
Important, **66%** de vos dons à une association sont **directement déductibles de vos impôts**, ...
Pour une aide de 100€, vous donnez réellement 34 €, n'hésitez plus !!!

Vous préférez m'aider différemment, tout est envisageable :

une dotation en matériel (chaussures, combinaison, vélo, appareil photo...)
un contre remboursement de frais de déplacement / hébergement...

De mon côté, je suis en contact avec la presse locale et régionale (FR3 région, TLM, le Progrès, VIVA,...)
Nous pouvons donc envisager une couverture médiatique...

D'autre part, je vous propose d'animer vos réunions afin de partager cette expérience, et de montrer comment un homme ordinaire peut devenir... un peu plus !!! comme dans la vie professionnelle, ou l'inaccessible n'est peut-être pas si loin...



L'IRON MAN:

Une compétition née à HAWAII en 1977

John Collins, un commandant de la Navy, est lassé d'entendre ses amis coureurs, cyclistes et nageurs se demander quels sont les athlètes les plus résistants.

Il décide de mettre tout le monde d'accord en créant une épreuve spéciale : un triathlon. Pour cela, il réunit les 3 plus grosses épreuves se déroulant à Hawaii : le Waikiki Roughwater Swin (3,8 km en natation), l'Around Oahu Bike Race (179 km de vélo) et le marathon d'Honolulu. Collins déclare alors : *"Whoever finishes first, we'll call him the Iron Man"* (Celui qui terminera 1er, nous l'appellerons l'homme de fer).

La 1ère édition de l'épreuve se déroule le 18 février 1978. Quinze hommes prennent le départ, douze franchissent la ligne d'arrivée. Le 1er Ironman du monde, Gordon Haller, boucle la course en 11 heures, 46 minutes et 58 secondes. L'année suivante, Lyn Lemaire, une championne cycliste de Boston, devient la 1ère Ironwoman.

Le 08 octobre prochain, nous seront plus de 2 500 à prendre le départ !!!

A silhouette of a runner wearing a cap and a race bib, standing on a hill with hands on hips, looking out at a sunset. Two palm trees are visible on either side of the runner. The sky is filled with soft, golden clouds.

Laurent Fouilloux
65 rue Hippolyte Kahn
69100 VILLEURBANNE
Tel : 06 22 97 27 31
Mail : lolof.lf@gmail.com