



# CHAMPIONNAT DU MONDE

## Distance IRONMAN

9 Octobre 2010

à Kona, Hawaii



# Michaël CHARTON

[michael.charton@ensiacet.fr](mailto:michael.charton@ensiacet.fr)

06 16 51 07 31

# Sommaire

Le championnat du monde sur distance IronMan	page 3
Présentation du triathlète	page 4
Mon cursus à l'Institut National polytechnique de Toulouse	page 6
Mes motivations	page 7
Pourquoi vous joindre à moi ?	page 9
Plan communication	page 10
Budget avec financement et contact	page 12
Annexes	page 13

# Le championnat du monde sur distance IronMan

(Ironman Hawaiï World Championship 2010)



Le **TRIATHLON** est une épreuve sportive d'endurance qui comprend trois disciplines différentes enchaînées par un même athlète successivement, et normalement dans l'ordre suivant : nage libre, cyclisme, course à pied.

La distance Ironman est la distance reine du triple effort. Elle représente le format longue distance du triathlon qui consiste à enchaîner 3,8km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km (distance marathon) en course à pied.

Finir un Ironman est un défi en soi pour un bon nombre de triathlètes chevronnés.

## **Le championnat du monde à Kona, Hawaii :**

C'est un évènement annuel qui se déroulera le 9 octobre prochain, sur l'île d'Hawaï, à Kona.

Ce lieu mythique pour tout triathlète de haut niveau et de Longue Distance est le berceau du triathlon.



Pour se qualifier, il convient de concourir sur l'un des 25 Ironman organisés et labellisés dans le monde. Les plus célèbres ne sont autres que Nice (France), Lanzarote (Espagne), Zürich (Suisse), Frankfurt (Allemagne), Port Macquarie (Australie), Port Elizabeth (Afrique du Sud), sans oublier les nouveaux Cozumel (Mexique), et Regensburg (Allemagne)...

Ce triathlon rassemble en plus des plus grands triathlètes s'étant qualifiés à travers le monde, des supporters très connaisseurs de ce lieu symbolique.



# Présentation du triathlète

**Nom :** CHARTON

**Prénom :** Michaël

**Age :** 29 ans (catégorie d'âge 25/29 ans)



## **Pourquoi le triathlon :**

Ayant un passé de nageur après plus de 6 ans dans un club de Natation dans la Nièvre d'où je suis originaire et quelques années de demi-fond au club de l'ASPTT de Varennes-Vauzelles (Nièvre), la pratique du triathlon est devenue petit à petit un rêve et plus tard une réalité.

Cette envie m'est donc venue dès mon adolescence après de nombreux reportages télévisés réalisés sur l'un des IronMan les plus difficiles au monde : l'*EmbrunMan*. Ce triathlon international a lieu depuis 1984 chaque année dans les Hautes Alpes avec notamment l'ascension d'un col bien connu du Tour de France : le col de l'Izoard. C'est véritablement cette course qui a été le déclic et m'a poussé à tenter l'aventure. Mes études supérieures en Biochimie ne m'ont pas permis dans l'immédiat de débiter le triple effort. C'est après avoir terminé mon cursus scolaire sur Toulouse que du temps m'a été donné pour commencer la pratique de ce sport en faisant quelques petites courses dans la région toulousaine. Ce n'est qu'en fin 2006 que j'intègre l'un des clubs les plus importants des Hautes-Pyrénées: **le Toulouse Triathlon**.

En Août 2007, les images grandioses vues sur le petit écran devinrent réalité avec ma première participation à l'IronMan d'Embrun.

## **Pourquoi l'Ironman ?**

Même si ces distances sont plus pratiquées chez les triathlètes de plus de 30 ans, ma participation et ma performance à l'IronMan d'Embrun en 2007 m'ont donné goût à cette discipline reine.

Cette distance nécessite une longue préparation et des sacrifices physiques assez importants. Tout ce cocktail apporte force à soi-même, connaissance de soi, respect des autres et dépassement de ses limites. Ce sont ces notions qui me guident dans la vie, aussi bien sportive que professionnelle.

## **Palmarès:**

### **2010**

17<sup>ème</sup> /898 inscrits IronMan Embrun en 11h06 et 2<sup>ème</sup> club au classement par équipe  
50<sup>ème</sup>/2329 inscrits et 1<sup>er</sup> français sur l'IronMan Zürich en 9h18 (Qualification pour les championnats du monde sur distance IronMan à Kona)  
45<sup>ème</sup>/2734 inscrits et 6<sup>ème</sup> M25 à l'IronMan Nice en 9h45m  
13<sup>ème</sup>/229 inscrits Half-IM de Saint Pierre-La-Mer en 4h20m et 1<sup>ere</sup> équipe au général  
23<sup>ème</sup>/299 inscrits CD Port Vendres en 2h23

### **2009**

35<sup>ème</sup>/862 inscrits IronMan Embrun en 11h40  
170<sup>ème</sup>/2549 inscrits IronMan France-Nice en 10h17  
9<sup>ème</sup>/105 inscrits Duathlon LD de Carcassonne en 3h45  
13<sup>ème</sup>/216 inscrits Half-IronMan de Narbonne en 4h32

### **2008**

59<sup>ème</sup>/1096 inscrits IronMan Embrun en 11h52  
105<sup>ème</sup>/7<sup>ème</sup> M25 Duathlon LD du Val d'Aran en 5h14  
267<sup>ème</sup>/2270 inscrits IronMan France-Nice en 10h50  
29<sup>ème</sup>/170 inscrits Half-IM de Carcassonne en 4h30  
5<sup>ème</sup>/106 inscrits Duathlon Sprint de Carcassonne en 1h48

### **2007**

43<sup>ème</sup>/825 inscrits IronMan Embrun en 12h15  
30<sup>ème</sup>/212 inscrits Half-IM de Carcassonne en 4h39

# Mon cursus à l'Institut National Polytechnique de Toulouse

**2007 – Aujourd'hui**      **Ingénieur d'études**, LCA-ENSIACET-INP de Toulouse

Equipe [Lipochimie et Réactivité Chimique des Agromolécules](#)

**Fèv. 2006** (6 mois)      **Assistant ingénieur**, LCA-ENSIACET-INP de Toulouse

Equipe [Lipochimie et Réactivité Chimique des Agromolécules](#),

**Juin 2005**      **Ecole Nationale Supérieure Agronomique (ENSAT)**

*Master 2 Recherche (M2R) « Elaboration de la Qualité et Sécurité Alimentaire »*

*Spécialité **AgrobioSciences***

**Juin 2004**      **Ecole Nationale Supérieure des Ingénieurs en Arts Chimiques et Technologiques (ENSIACET)**

*Diplôme de Recherche Universitaire, Spécialité : **Sciences des Agroressources***

**Oct. 2003** (11mois)      **Assistant ingénieur-doctorant**, LCA-ENSIACET-INP de Toulouse

Projet « Ahlström Research and Services », industriel papetier



# Mes motivations



La préparation pour un Ironman reste intense et nécessite de longues heures d'entraînements hebdomadaires. Pendant 8 mois, j'ai consacré une grosse partie de mon temps libre aux entraînements, soit un volume de 18 à 25 heures par semaine. Pour y parvenir, une hygiène de vie est incontestable : diététique et sommeil sont inhérents à la préparation. Les sacrifices sont nombreux et les détente sont restreintes. A ceci, il faut savoir adapter vie sportive et vie professionnelle. Etant Ingénieur en Chimie et prochainement doctorant, ceci nécessite donc de faire preuve d'organisation pour concilier responsabilité professionnelle et entraînements.

Assiduité, rigueur et motivation sont essentielles dans cette phase.

La préparation passe également par un mental fort en plus du physique, s'acquérant avec le temps et de longues séances sur le vélo ou en course à pied.

## **Ma qualification pour les championnats du monde :**

La catégorie d'âge 25/29 est la plus relevée et la plus difficile pour l'obtention du fameux slot. Je me suis donc donné l'objectif de concourir sur deux IronMan à quatre semaines d'intervalle pour avoir deux fois plus de chance d'y parvenir.

Le premier IronMan a eu lieu à **Nice** (France), le 27 Juin 2010. 2700 triathlètes au départ à 6h30 avaient fait le voyage et s'élançaient dans la *baie des anges* pour 3800m de Natation en Méditerranée, 180kms vélo dans l'arrière pays niçois et pour conclure par le marathon le long de la promenade des anglais. Malgré avoir bouclé cet IronMan en **9h45** et m'être classé **45<sup>ème</sup>** sur **2734 inscrits**, soit **6<sup>ème</sup>** de ma catégorie d'âge, je n'ai pu me qualifier pour Hawaii (pour seulement 2 places).



Une seconde chance m'était donnée lors de l'IronMan de **Zürich** en Suisse le 25 Juillet 2010. Un mois de récupération est limite pour retrouver 100% de ses moyens. C'est pourtant avec une profonde motivation que je pris le départ à 7h00 dans le lac de Zürich pour 3800m de Natation en les bouclant en 1h00. Le vélo, alternance de parcours plats et de côtes sèches, a été clôturé en 5h00 tout rond pour laisser place à un Marathon en 3h14. Un temps final de **9h18** m'a permis de me classer **50<sup>ème</sup>** sur **2329 inscrits**, **premier français** et **5<sup>ème</sup>** de ma catégorie d'âge.

Ma qualification aux championnats du monde sur Distance IronMan a été ainsi acquise en **Suisse**. Je suis **le seul français** qualifié sur cette course sur **75 places qualificatives possibles**.

Cette victoire me conforte dans le programme d'entraînements que je me suis fixé cette année et m'a apporté une grande confiance en moi pour être à mon meilleur niveau, le 9 Octobre prochain.

Pour y parvenir, je continue mon programme d'entraînements et viens de concourir le 15 Août dernier à l'IronMan d'**Embrun** en le finissant à une **17<sup>ème</sup>** place sur 898 inscrits en **11h06** et à la **2<sup>ème</sup> place par équipe** sur l'un des IronMan les plus durs au monde.



Mon but à Hawaii sera de faire une course aussi parfaite que celle effectuée à Zürich avec ce grand plaisir qui me caractérise, tout en répondant à vos attentes, vous partenaire qui croyez en moi.

Clôturé ce triathlon mythique en 9h40 serait mon plus grand souhait. Mes derniers résultats me permettent d'avoir cette ambition.

Aussi, au-delà du défi personnel, j'aimerais à travers mon projet faire connaître le triple effort autour de moi, et Hawaii, avec les retombés que cela impose me permettra d'y parvenir.

# Pourquoi se joindre à moi ?

Le voyage à Kona, Hawaii étant un voyage fort coûteux, mes revenus actuels ne me permettent pas de couvrir les frais. C'est pourquoi je sollicite l'INP, mon employeur et mon formateur depuis 2003 pour m'aider à financer mon projet, mon rêve.

A travers la médiatisation de l'évènement toujours plus importante, l'INP réalisera une véritable opération de communication.

Les ironmen et ironwomen font rêver plus d'un. Ils sont souvent pris pour des hommes et des femmes de fer, mais toujours respectés par les néophytes qui voient en eux des passionnés remplis de volonté et de courage. S'associer à ce sport permet de véhiculer des valeurs telles que la rigueur, l'ambition mais encore le goût de l'effort.



Le championnat du monde distance Ironman est bien connu de tous les triathlètes et présent dans les esprits comme la « course mythique » à ne manquer sous aucun prétexte.

Un partenariat avec l'INP sous n'importe quelle forme permettrait d'associer l'image de notre école au triathlon et donnerait à mon rêve un moyen de se concrétiser dans les meilleures conditions.

# Plan communication

## Le support :

L'inscription du logo INP se ferait sur ma tenue de compétition et d'entraînements.

Il est le meilleur support, visible par tous que ce soit les spectateurs ou les médias présents sur les différentes courses que je ferai. En effet, je m'engage à la mettre à Hawaii, mais également lors de courses en France ou en Europe.

*Une idée de la trifonction de mon club*



## Presse :

Sur le plan national : couverture de l'évènement par les magazines spécialisés ; exemple Triathlète, Triathlète magazine, TriMag. De nombreux articles sont consacrés chaque année à l'évènement dans la presse régionale (je fais l'objet d'articles du 13 Août sur la *Dépêche* et du 23 août sur le *Journal du Centre*).

Sur le plan mondial : des centaines de photographes et de journalistes, de toutes nationalités confondues seront présents à Hawaii pour retransmettre l'évènement.

## TV :

L'organisation a sa propre couverture médiatique, retransmise depuis leur site internet : ***ironman.com***

En France, Sport + retransmet en live l'intégralité de l'épreuve ; Stade 2 et les journaux télévisés retransmettent également des résumés de la course. Il en va de même dans tous les pays et ce, avec plus d'importance que d'autres, notamment là où cette compétition est un véritable rendez-vous de cohésion nationale (Etats-Unis, Australie, Allemagne).

## Internet :

- Site Internet de l'organisation **IronMan** en création : emplacement réservé aux sponsors.

- Pages sur le site Internet du club **Toulouse Triathlon** (plus important club du Sud Ouest). Adresse : **www.toulouse-tri.com**. Un emplacement « partenaires » existe déjà pour recevoir votre logo.

Page d'accueil du site du club :

## - Vidéos Internet :

De nombreuses vidéos d'amateur ou de chaînes TV sont ensuite mises en ligne et visionnées par les triathlètes et les spectateurs.

Hawaï regroupe plus de 1800 participants, dont 500 sont européens comprenant près d'une centaine de français. Si l'on rajoute les familles, spectateurs, médias, votre logo pourrait être vu par bon nombre de francophones et européens.

## Mes engagements :

Je m'engage au cours de mes courses en France et à l'étranger de porter mes tenues avec votre logo et de vous citer sur les podiums que je ferai.

Je m'engage également à avoir les meilleurs résultats possibles, vous fournir photos de courses et classements.

## Budget avec financement

	<b>Prix</b>	<b>Financé par</b>
<i>Voyage et logement sur Hawaii (1)</i>	2162,33 dont 300€ de participation soit :  1862.33€	Participation du Toulouse Triathlon (300€) (2)  Pas encore financé
<i>Voyage Aller/Retour Toulouse – Paris par avion (3)</i>	448€	LCA
<i>Transport vélo par avion (4)</i>	300€	LCA
<i>Participation inscription à la course (dont licence triathlon américaine) (5)</i>	450€	Toulouse Triathlon et mes soins
<i>Tenues de compétition et flocage</i>	300€	Pas encore financé
<i>Estimations des frais de vie sur place pour 10 jours (6)</i>	1000€	Mes soins
<b>TOTAL</b>	<b>4660.33€</b>	

- (1) voir devis Hannes Hawaii Tours en annexe
- (2) participation du Toulouse triathlon au voyage et logement en annexe
- (3) estimation à partir du site d’Air France : <http://www.airfrance.fr>
- (4) estimation obtenue sur le site d’American Airlines : <http://www.aa.com/international>
- (5) coût estimé sur <http://www.active.com/triathlon/kailuakona-hi/ford-ironman-world-championship-2010>
- (6) estimé à partir du site : <http://www.minefe.gouv.f> (frais de mission)

**Contact :**

Michaël CHARTON

5 Rue Gaillac

Bât.B – Appt 102

31 500 Toulouse

**Mail :** [michael.charton@ensiacet.fr](mailto:michael.charton@ensiacet.fr)

**Tel :** 06 16 51 07 31

# Annexes