

# #ROADTOSAINTGEORGE

> Accompagnez-moi au Championnat du Monde Ironman 70.3 !!



Intermountain  
Healthcare

**IRONMAN 70.3**  
**WORLD CHAMPIONSHIP**

PRESENTED BY  UTAH SPORTS  
COMMISSION

St. George Utah | USA

Thomas CONSTANTIN – 48 ans  
14 chemin de la monnaie  
49130 LES PONTS DE CE  
Tél. : 06 72 28 29 95



# > UN GRAND SAUT VERS LE TRIATHLON !

- ✓ Ancien sauteur à la perche de haut-niveau (5,20m – 3<sup>e</sup> championnat d'Europe cadet 1991)
- ✓ Démarrage du triathlon en 2016, pour accompagner mes 3 garçons 1 an après leurs débuts dans le **triple-effort**
- ✓ Dès ma première année, la soif de découverte, du format court au long :
  - 👉 XS (🏊 400m 🚴 10 km 🏃 2,5 km) et S (🏊 750m 🚴 20 km 🏃 5 km)
  - 👉 M (🏊 1500m 🚴 40 km 🏃 10 km) et L (🏊 1900m 🚴 90 km 🏃 21 km)
- ✓ Investissement actif dans le club : membre du bureau, référent école de triathlon, capitaine vélo, photographe-vidéaste courses/stages



# > DE MON JARDIN AUX CHAMPIONNATS DU MONDE

- ✓ Bascule progressive dans l'entraînement **performance**
- ✓ 2019 : intégration au collectif **Anjou Triathlon Passion** sous la houlette de Stéphane Launay
- ✓ 2020 : covid et annulation des courses ... Concentration sur les championnats de France Masters S (12<sup>e</sup> de ma catégorie)
- ✓ **10 mai 2020** - fin du confinement 🥳 : un **half-Ironman réalisé chez moi**
  - ✓ 🏊 29 min. en piscine
  - ✓ 🚲 86 km sur home-trainer
  - ✓ 🏃 21,1 km (1h dans le périmètre de 1 km + 8 km dans mon jardin)
- ✓ 2021 : Covid et annulation de courses Saison 2 😞  
Championnats de France vétérans S maintenus (7<sup>e</sup> de ma catégorie)





# > UN MALHEUREUX DÉCLIC...

- ✓ **23 décembre 2021** : accident de mon fils Oscar, 15 ans, triathlète sur liste ministérielle « Espoirs », aux portes de l'équipe de France, fauché par une voiture (fracture cervicale C5, opération, 7 semaines d'hospitalisation, 3 mois de corset...)
- ✓ Janvier 2022 : décision de m'investir pour lui et entretenir la flamme de sa passion
- ✓ **1 objectif = mon 1<sup>er</sup> triathlon distance XXL Ironman**  
🏊 3800m 🚲 180 km 🏃 42,195 km
  - 👉 Programme d'entraînement individualisé avec S.Launay pour relever le défi du **Bayman**, 1<sup>ère</sup> édition du XXL de la Baie du Mont-Saint-Michel (1<sup>er</sup> octobre)



Intermountain  
Healthcare

**IRONMAN 70.3**  
**WORLD CHAMPIONSHIP**

PRESENTED BY  UTAH SPORTS  
COMMISSION

St. George Utah | USA

 **SCO**  
**ANGERS**  
TRIATHLON

# > 2022 : FOCUS SUR LA PRÉPA LONGUE DISTANCE

- ✓ Une préparation passant par :
  - Le championnat de France S vétérans (7<sup>e</sup>)
  - L'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne Vendée
- ✓ **3 juillet : obtention de la qualification au Championnat du Monde Ironman 70.3**  
le 29 octobre 2022 à Saint-George, Utah, aux USA
- ✓ **Mon challenge : en 28 jours, être finisher de mon premier XXL et être à mon meilleur niveau au Championnat du Monde 70.3 !**



# > LE NERF DE LA GUERRE POUR CE PROJET...

## ✓ Logistique :

- Inscription World Championship : 600 €
- Vols : 850 €
- Transport vélo (caisse + avions) : 400 €
- Transfert aéroport Paris/parking : 300 €
- Location voiture USA : 800 €
- Logement USA : 400 €

## ✓ Optimisation de la performance :

- Trifonction aéro : 350 €
- Combinaison néoprène : 650 €
- Pneus neufs : 100 €
- Location roues jantes hautes : 200 €
- Lunettes anti-buée : 60 €
- Chaussures carbone : 250 €
- Nutrition prépa / course : 300 €
- Cryothérapie récupération Bayman : 180 €

**Total : 5440 €**



# > VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À L'AVENTURE ?

- ✓ Associer votre image à un défi sportif et une expérience humaine
- ✓ Porter des valeurs d'engagement, de persévérance, de recherche de performance
- ✓ Toucher une communauté de plus de mille triathlètes, jeunes et adultes, sportifs CSP+ (réseaux sociaux personnels + SCO Angers Triathlon : plus de 1500 followers)
- ✓ Communiquer sur les valeurs de votre entreprise (ambassadeur produit/marque)
- ✓ **Bénéficier d'une défiscalisation de votre participation (via don au SCO Angers Triathlon)**

Contactez-moi ! [thomas.constantin@live.fr](mailto:thomas.constantin@live.fr) / 06 72 28 29 95



@tomconstantin

