

# Alexis VINCENTS

**Pourquoi je fais la course du cœur ? :**

2020 : 4<sup>ème</sup> participation... après avoir été coureur bizut en 2015, puis remplaçant en 2018 mais non-partant (snif !), j'ai eu la chance d'être Capitaine en 2019. Une grosse charge de travail ! En 2020 j'ai envie de profiter à fond de l'ambiance de l'équipe, de donner mon énergie au développement des actions au service du don d'organes.

La course du cœur est un véritable bain de bonheur!

**Ce que j'attends avec impatience lors de la course du cœur :**

Rencontrer les autres équipes, nouer des liens et revenir, encore une fois, enrichi de cette aventure. Cerise sur le gâteau : profiter de l'émotion des nouveaux.

**Ce qui me fait peur pendant la prépa et/ou la course du cœur :**

La météo, je n'aime pas la pluie.

**La perf dont je suis le plus fier :**

Une fierté partagée avec ma cadette : duathlon où elle a été aussi combative que fair-play. Elle finit 2<sup>ème</sup> et va serrer la main du garçon devant elle : « tu étais vraiment très rapide à pied, bravo ! ». La perf sortie du chapeau : 10 km officiel en 37mn49s. Je ne sais toujours pas comment j'ai pu faire ça !

**La course ou sortie où j'ai le plus galéré :**

Un vieux souvenir... le trail d'Auffargis 2016 (33 km/1 000 m D+) en 5 h, dont quasi 3h30 pour la 2<sup>ème</sup> moitié ! Interminable alternance de marche et d'étirements à me demander ce que je faisais là.

**Ma course préférée :**

Certainement le marathon de Paris 2018 pour le départ sur les Champs Elysées face au soleil levant, et l'ambiance incroyable qui fait passer les 42 km bien plus vite que je ne le craignais. Et puis c'était mon 1<sup>er</sup> marathon et il s'est super bien passé. Du coup j'ai rempli en 2019, et je remets ça en 2020 !

**Ma sortie ou course la plus longue :**

Le Chtri'Man 2014. Mon premier triathlon L (3 km nage + 90 km vélo + semi-marathon) bouclé en 6h20 sous une pluie torrentielle des Hauts de France en juillet, et ça caillait aussi !

**Autres sports et loisirs pratiqués :**

Triathlon. J'aime aussi nager : 1<sup>ère</sup> compèt en vue, le défi Monté-Cristo 2020 (5 km face à Marseille).



**Ma devise :**

« A chacun son Everest »

Parce qu'il y a toujours des gens devant nous, mais ce qui compte, c'est de donner le mieux de soi-même.

**Un dernier mot :**

Il n'y a jamais de dernier mot ! La vie continue.

Et le don d'organes contribue à faire durer la vie.

**Quelques mots pour se présenter... :**

45 ans 1/2 – marié – 2 filles de 10 et 12 ans.

**Chez Renault :**

Site Renault : Technocentre

Mes fonctions : j'assure la relation commerciale de Renault avec ses partenaires de l'Alliance (Nissan et Mitsubishi) sur des projets de véhicules électriques et hybrides. Un véritable challenge depuis 1 an, dans un contexte automobile difficile et une situation de l'Alliance assez compliquée !