



Charles SEGARD

Pourquoi je fais la course du cœur ? :

J'ai vécu 3 belles aventures de coureur en 2015, 2017 et 2018, j'ai envie de participer à nouveau en étant un relais pour de nouveaux équipiers, un nouveau moteur pour gérer l'organisation, et un ambassadeur en interne. Que l'équipe puisse profiter de mon expérience passée.

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

Le départ de la course en étant assuré que l'équipe fera de ces 4 jours/4 nuits une expérience inoubliable, et hop « en avant ! ».

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

Rien de spécial car il y a trop d'aléas pour penser à tout... mais tout se gère !

La perf dont je suis le plus fier :

Mon 1^{er} marathon sous 3 h, Nice-Cannes 2009. Et d'être finisher de l'Ironman d'Hawaï en 2019.

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

Le triathlon de Cannes 2018 avec un passage aux urgences de l'hôpital de Grasse...

Ma course préférée :

L'Ironman de Nice est une très belle épreuve, avec un parcours vélo superbe en 1 seule boucle.

Ma sortie ou course la plus longue :

En vélo : une classique ardennaise, Liège-Bastogne-Liège, 275 km de vélo sous le soleil (pour les chanceux).

En triathlon : l'Alpsman, un Ironman avec un peu de dénivelé en vélo, et la montée du Semnoz pour finir le marathon en beauté.

En trail : pas le plus long en km, mais en durée : le Grand Raid de la Réunion, 45 h de plaisir (surtout les dernières minutes).

Autrement dit mon année la plus longue c'était 2018 !

Autres sports et loisirs pratiqués :

Je suis bien obligé de nager de temps en temps pour m'entraîner au triathlon...



Ma devise :

Je suis fan des Accords Toltèques et en particulier du 4^{ème} :

- « Fais toujours de ton mieux ».

Un dernier mot :

« Ceux qui pensent que c'est impossible sont priés de ne pas déranger ceux qui essayent ».

Quelques mots pour se présenter... :

45 ans - marié - 2 filles, 1 garçon... soit 5 licenciés FFTri.

Chez Renault :

Site Renault : Technocentre à Guyancourt

Mes fonctions : Chef de projet adaptations vie série Zoé, à l'ingénierie : un nouveau challenge depuis novembre 2018, avec une super équipe (et une super voiture).