



## Paul TRAN

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

Il s'agit de la 1<sup>ère</sup> course dans laquelle j'associe le côté humanitaire, de sensibilisation (au don d'organes) au côté sportif, solidaire avec un groupe sur 4 jours. Je veux faire la promotion de cette noble cause et j'espère que tous nos efforts donneront des idées à ceux qui hésitent encore.

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

Comme tout sportif : le départ avec le prologue sur Paris !!!

C'est aussi le partage de toutes ces valeurs avec cette équipe et de vivre des moments exceptionnels.

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

Rester sur la réserve et ne pas vivre à fond cette expérience.

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

Approcher le sub3h (55 s de trop !!!) au marathon de Chicago cette année.

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

Mon 1<sup>er</sup> ultra trail l'UTPMA (107 km, 5 500 D+) en 2018, j'avais quelques douleurs au genou droit mais j'ai quand même réussi à finir ce premier ultra trail en 24h (sans prépa spécifique non plus, je n'aime pas trop les prépa... trop contraignant).

**Ma course préférée :**

Le marathon de Paris (réalisé déjà 5 fois), pour moi, pour lièvrer des copains, bref différentes façon de vivre un marathon.

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

Pour l'instant c'est l'UTPMA.

**Autres sports et loisirs pratiqués :**

Je suis quelqu'un d'assez polyvalent dans le sport, donc je sais m'adapter (cela passe par le snow, le surf, le vélo, le roller, tennis, foot, golf...).



**Ma devise :**

« Celui qui veut réussir doit apprendre à combattre, persévérer et même parfois souffrir ».

**Un dernier mot :**

On mange quand ? Attention, je suis très gourmand.

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

43 ans – Marié, 2 garçons de 11 et 9 ans.

**Chez Renault :**

Site : Villiers Saint Frédéric

Mes fonctions : Spécialiste Métier Prestation et Pilote Prestation Client dans le domaine de l'accès et la protection contre le vol du VU.

## Diapositive 1

---

**RJ(1)** RINGLER Jean-Michel (renexter); 27/01/2020