



## 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<sup>er</sup> 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, les 7 Majeurs avec un copain : 7 cols des Alpes pour 370 km et 10 000 m de dénivelé, réalisé en 26 heures.

En triathlon, l'Altriman dans les Pyrénées : après 3,8 km en lac à 1500 m d'altitude, une boucle de 200 km de vélo et 5000 m de dénivelé, suivi d'un marathon avec 80 0m de dénivelé, le tout franchi en presque 17 heures.

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

### 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<sup>ème</sup> :

- « 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... :

47 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).