



# Ludovic ROUSSEL- Triathlète professionnel

Ingénieur matériaux & Master Spécialisé en Marketing de l'Innovation

Spécialiste format Half-Ironman  1,9km  90km  21,1km

Meilleur résultat sur Half-Ironman : 2<sup>ème</sup> en 03h53'17" – Frenchman Hourtin 2021

Entraîneur : Christophe BASTIE - 25h d'entraînement hebdomadaires

29 ans  
1,83m - 73kg  
VMA : 21,8 km/h  
PMA : 452 Watts

## Chronologie

- 2015 : débuts en triathlon après des années dédiées à la pratique de sports multiples en compétition
- 2018 : premier Half-Ironman et qualification aux championnats du monde 2019
- 2019 : 158<sup>ème</sup> /3261 aux mondiaux d'Half-Ironman à Nice
- 2019 : **Obtention du statut fédéral de PRO** grâce à une 16<sup>ème</sup> place sur l'Half-Ironman de Marrakech
- 2020-21 : 2 courses en PRO et multiples podiums & victoires sur des compétitions nationales

## Un parcours atypique. Des valeurs fortes.

J'ai engagé toutes mes ressources physiques, mentales et financières dans mon projet de professionnalisation sportive. L'incertitude était grande et les décisions audacieuses pour un jeune sportif ayant d'abord choisi de privilégier ses études. Combiner quotidiennement un emploi à mi-temps et un entraînement de haut niveau dans trois disciplines implique de prendre des décisions marquantes. J'ai trouvé dans l'adversité une source de motivation inépuisable car j'aime le défi. Je suis certain de pouvoir réussir ! Etre triathlète professionnel est un rêve que je traduis dans mon quotidien. J'apporte chaque jour ma pierre à l'édifice. Je ne vais pas vers l'effort seulement quand j'en ai envie ; j'y vais pour faire avancer mon projet. Le plaisir est mon moteur principal mais j'aime repousser mes limites.

Etre engagé dans sa pratique c'est aussi faire preuve d'exemplarité. En tant que jeune entrepreneur sportif, les trois valeurs qui me caractérisent sont l'audace, la persévérance et l'humilité. Je suis aussi engagé dans la promotion du sport sous toutes ses formes avec une forte implication en milieu scolaire. Parrain de promotion d'une école de Management Sportif, j'ai aussi toujours répondu présents aux sollicitations des collègues et lycées : interventions thématiques en classe, courir aux côtés des élèves sur les cross ou encore animation d'une séance. J'aime penser cela suscitera peut-être une vocation qui donnera vie au projet d'un futur champion local !



## Un objectif. Intégrer le Top 50 mondial.

La stratégie de progression mise en place avec mon entraîneur est garante de régularité dans la performance sur une carrière rallongée. L'objectif à moyen-terme est de remporter une course sur le circuit mondial en 2023, pour ensuite intégrer le Top 50 aux championnats du monde d'Half-Ironman en 2024. A plus long-terme, nous visons une qualification dans la catégorie PRO aux championnats du monde d'Ironman.

## Principaux résultats 2022

| COMPETITION           | DATE       | CHRONO    | CLASSEMENT             |
|-----------------------|------------|-----------|------------------------|
| CHTRIMAN              | 04/07/2021 | 03h53'48" | 5 <sup>ème</sup> /851  |
| HALF IRONMAN VARSOVIE | 05/09/2021 | 04h02'18" | 14 <sup>ème</sup> /768 |
| TRIATHON M DE GENEVE  | 18/09/2021 | 01h57'51" | 1 <sup>er</sup> /769   |
| HALF IRONMAN HOURTIN  | 03/10/2021 | 03h53'17" | 2 <sup>ème</sup> /576  |

## Ambitions 2022

La saison 2022 sera marquée par trois grands objectifs :

- **Réaliser une course pleine dans la catégorie PRO.** En 2021 j'ai joué de malchance sur les deux courses PRO auxquelles j'ai participé. D'abord à Gdynia (Pologne) j'ai été malade pendant la course et contraint pour la première fois à l'abandon. A Varsovie ensuite, des problèmes mécaniques à vélo m'ont empêché de m'exprimer pleinement. Mon ambition est de réaliser un premier TOP 10 dans cette catégorie en 2022.
- **Un premier départ sur Ironman.** Ça y est je me lance ! En 2022 je prendrai le départ de mon premier Ironman complet : 3,8km natation puis 180km à vélo et enfin un marathon à pied. Cette première aura lieu au Texas le 23 Avril avant de peut-être remettre ça en Aout à Kalmar (Suède) ou à Copenhague (Danemark).
- **Une participation aux championnats d'Europe d'Ironman 70.3.** Ceux-ci auront lieu fin Juin à Elsinore (Danemark). Difficile pour le néo-PRO que je suis de se fixer un classement parmi l'Elite mondiale. L'objectif est de se confronter à un plateau d'exception pour mesurer mon niveau par rapport à ce qui se fait de mieux sur la planète triathlon.