

Dôdekathlos !

Le Sport est pour moi une philosophie de vie et un bien-être du corps.

Je ne suis pas « Héraclès » mais ses mythiques 12 travaux prennent pour moi du sens lorsque je rêve depuis des années à participer au Grand Raid de la Réunion, la célèbre Diagonale des Fous.

Ainsi,

Etre trailer sur les pentes du piton de la Fournaise me permettrait d'imaginer de courir en descente vers les Enfers afin d'enchaîner le chien Cerbère à trois têtes !

Etre trailer le long de la rive de la Rivière des Remparts peut me conduire à songer que j'y rencontrerais une Hydre aux multiples têtes !

Etre trailer et parcourir la Forêt du Piton Papangue me permettrait de croiser par enchantement le sanglier d'Erymanthe, ou la biche de Cérynie ou pourquoi pas le roi des animaux venu à la nage magiquement de l'Afrique toute proche tel le lion de Némée !

En tant que simple compétiteur, mon graal consisterait pour moi à devenir Finisher de la Diagonale des Fous et comme Héraclès à cueillir la Médaille, pomme d'or du jardin des Hespérides !

Descendons maintenant du Mont Olympe et revenons sur Terre !

Etre trailer amateur est Ma Passion (cf. mon blog : <http://ultrafondu.e-monsite.com/>) sachant que mon métier de contrôleur financier au sein d'une entreprise m'amène à m'entraîner en soirée voire en pleine nuit selon un planning hebdomadaire précis et copieux que je me concocte.

Etre trailer, c'est avoir une hygiène de vie et bien préparer sa nutrition avant, pendant et après l'effort. Par exemple : préparer mon « gâteau Bio Energy amande » ou emporter dans mon sac à dos mes « Jelly'Bar fraise »

Quelle opportunité magnifique cela représenterait pour moi de m'entraîner avec les conseils si précieux de François D'Haene, le plus titré des Trailers français, double vainqueur en titre du Grand Raid (2013, 2014) mais aussi de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (2012, 2014).

Après mes participations au Marathon des Sables (2013) et à l'UT4M (2013), je souhaite couronner mon expérience sportive et humaine dans le domaine de l'Ultra en participant en octobre 2016 à la Diagonale des Fous inscrivant ainsi ce grand chelem dans ma vie de sportif amateur...

Sébastien

Année 2015

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
03-mai-15	IRONMAN 70.3 Pays d'AIX France - Vol de mon vélo GIANT- 2 crevaisons + 1 chute	1.9Km/90Km/21.1Km	944m D+	5h 59mn 24s	1 175 / 2 500	246

Année 2014

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
25-mai-14	TRIATHLON LONGUE DISTANCE - VENDOME	3Km/81Km/22Km		5h 36mn	161 / 402	88 / 193
07-juin-14	CROSS 20 KMS - JOCA	21		1h 20mn 01s	4 / 122	mars-48
29-juin-14	IRONMAN FRANCE - NICE	3.9Km/180.2Km/42.2Km	1 800m D+	13h 03mn 35s	1 512 / 2 325 avec 436 abandons	395 / 529
27-juil-14	DUATHLON DE L'ALPE D'HUEZ	6.3Km/15Km/2.5Km	1 860m D+	2h 02mn 28s	192 / 355	21
31-juil-14	9ème TRIATHLON CD ALPE D'HUEZ	1.3Km/30Km/7.5Km	1 860m D+	2h 44mn 46s	402 / 1 138	43
06-sept-14	HALF-IRONMAN TRIATHLON INTERNATIONAL DE ROYAN	1.9Km/92.2Km/21.1Km	500m D+	5h 24mn 37s	139 / 680	59 / 276
19/09 au 20/09/2014	TREKKING dans les CALANQUES DE CASSIS		700m D+			
19-oct-14	PARIS BIKE & RUN	18Km		1h 11mn	136 / 434	

Année 2013

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
16-mars-13	ECOTRAIL DE PARIS (6ème édition)	31.52	628m D+	2h 25mn	62 / 3 000	12
Du 07 au 12/04/2013	MARATHON DES SABLES	251	3 008m D+	32h14mn	150 / 1 091	
19-May-2013	COURIR ENSEMBLE - HANDICAP INTERNATIONAL	10		38mn 27s	34 / 1 133	10 / 171
15-juin-13	ARAVIS TRAIL	66	5 437m D+	12h 59mn 12s	105 / 173	41
23/08 au 25/08/2013	ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS (U4M)	165.8	10 884m D+	42h 11mn 18s	149 / 560	57
				(Pénalité + 6:45:00)		
10-nov-13	La BEHOBIA-SAN SEBASTIAN	20.16		1h 19mn 20s	742 / 23 637	221 / 6 707
1-Dec-2013	36° CROSS-COUNTRY, DASSAULT SPORTS	8.6		37mn 07s	33 / 130	11 / 048
ALPINISME						
27/06 au 01/07/2013	Pic du Glacier d'Arsine - Dôme des Ecrins	3 364m / 4 015m				

Année 2012

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
24-mars-12	ECOTRAIL DE PARIS (5ème édition)	50	1 000m D+	4h 43mn 51s	67 / 1 450	19
15-Apr-2012	SEMI-MARATHON DE ANNECY	21.1		1h 22mn 54s	84 / 3 210	20
27-May-2012	MAX-RACE Trail du Lac D'Annecy	91	5 400m D+	16h 41mn 37s	314 / 960	117
08-juil-12	TRIATHLON DE PARIS	1,5Km/40Km/8,6Km		2h 15mn 01s	774 / 3 251	242 / 1 113
30-Aug-2012	ULTRA-TRAIL du MONT-BLANC : TDS	114	7 150m D+	29h 03mn 59s	448 / 1 465	180
1-Dec-2012	LA SAINTELYON	70	1 500m D+	9h 03mn 40s	993 / 6 070	318

Année 2011

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
06-mars-11	SEMI-MARATHON DE PARIS - 19ème Edition	21.1		1h 21mn 31s	253 / 23 983	59 / 4 607
26-mars-11	ECOTRAIL DE PARIS (4ème édition)	83	1 500m D+	11h 21mn 41s	967 / 1 894	392 / 712
3-Apr-2011	FOULEE IMPERIALE DE FONTAINEBLEAU	10		44mn 44s	103 / 529	25 /
15-May-2011	COURIR ENSEMBLE - HANDICAP INTERNATIONAL	10		39mn 01s	66 / 1 301	16 / 205
16 au 22/05/2011	TREKKING en Corse sur GR20 Sud					
26-juin-11	MARATHON-RELAIS PARIS VAL DE MARNE	12.916		52mn 52s	27 / 304 équipes	
26-Aug-2011	ULTRA-TRAIL du MONT-BLANC : CCC	98	5 600m D+	19h 06mn 42s	730 / 1 906	249
23-30/09/2011	VOLCANO TRAIL SICILIA (Vulcano-Stromboli-Etna)	60	2 756m D+			
30-oct-11	MARATHON DE LAUSANNE	42.195	60m D+	3h 06mn 34s	77 / 1 057	28 / 400
20-nov-11	26EME BOUCLES DU 17EME	10		37mn 51s	53 / 1 276	10 / 188
11-Dec-2011	CORRIDA DE NOËL - ISSY	10		37mn 40s	75 / 2 439	15 / 515
ALPINISME						
20 au 25/06/2011	Suisse : BRUNEGGHORN -Tracuit- BISHORN - Zinal	3 833m / 4 153m				

Année 2010

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
24-janv-10	10 KM DU 14ème - PARIS	10		36mn 26s	42 / 1 310	32 / 503
14-Feb-2010	CROSS DE L'AMITIE CACL	8.64		32mn 13s	14 / 76	7ème
07-mars-10	SEMI-MARATHON DE PARIS	21.1		1h 21mn 11s	225 / 22 653	157 / 9 524
11-Apr-2010	MARATHON DE ROTTERDAM	42.195		3h 01mn 46s	545 / 7 856	109 / 988
1-May-2010	LA COURSE DU MUGUET	10		38mn 46s	77 / 794	34 / 166
05-juin-10	CROSS 20 KMS - JOCA	20		1h 17mn 06s	5 / 289	
13-juin-10	LA COURSE DU CHATEAU DE VINCENNES	10		38mn 29s	149 / 3 226	88 / 1 087
25-juil-10	MARVEJOLS MENDE	22.4	600m D+	1h 41mn 56s	242 / 3 193	138
8-Aug-2010	X-TRAIL DE COURCHEVEL	53	4 400m D+	10h 19mn 54s	84 / 170	
19-sept-10	CHASSEURS DE TEMPS - Relais Trio	7		26mn 55s	Podium : 2ème	
10-oct-10	MARATHON DE BRUXELLES	42.195		3h 11mn 19s	192 / 2 090	37 / 301
24-oct-10	CORRIDA DU 15ème - PARIS	10		39mn 29s	77 / 683	53 / 290
11 au 22/11/2010	TREKKING Ile de la Réunion - (dont Piton des Neiges)		3 070m			
12-Dec-2010	CORRIDA DE NOËL - ISSY	10		38mn 58s	177 / 2 836	116
26-Dec-2010	CORRIDA INTERNATIONALE DE HOUILLES	10		37mn 50s	151 / 370	80 / 148
ALPINISME						
20-May-2010	Equateur : Volcan Cotopaxi	4 000m				
16 au 20/06/2010	Italie : MONT ROSE - DOME DE MIAGE	4 563m - 3 673m				
1-Aug-2010	PETIT MONT BLANC	2 677m				

Année 2009

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
25-janv-09	10 KM DU 14ème - PARIS	10		37mn 46s	92 / 1 250	57 / 451
7-Feb-2009	LES FOULEES DE VINCENNES	10		37mn 16s	121 / 3 177	83 / 1 053
08-mars-09	SEMI-MARATHON DE PARIS	21.1		1h 22mn 28s	326 / 21 761	207 / 8 843
5-Apr-2009	MARATHON DE PARIS	42.195		2h 58mn 57s	969 / 31 373	470 / 10 771
26-Apr-2009	SEMI-MARATHON DE DRAVEIL	21.1		1h 23mn 02s	16ème	7ème
1-May-2009	LA COURSE DU MUGUET	10		38mn 31s	89ème	39ème
17-May-2009	COURIR ENSEMBLE - HANDICAP INTERNATIONAL	10		37mn 03s	29 / 1 141	18 / 382
14-juin-09	LA COURSE DU CHATEAU DE VINCENNES	10		39mn 01s	144ème	87 / 1 169
28-juin-09	MARATHON-RELAIS PARIS VAL DE MARNE	8.459		32mn 56s		
20-sept-09	CHASSEURS DE TEMPS	7		28mn 09s	25 / 337	déc-79
27-sept-09	PARIS-VERSAILLES	16.3		1h 04mn 23s	191 / 17 885	130 / 7 416
11-oct-09	20 KM DE PARIS	20		1h 17mn 34s	239 / 22 016	163 / 9 405
25-oct-09	MARSEILLE-CASSIS	20.3	327m D+	1h 22mn 01s	215 / 13 448	133
29-nov-09	MARATHON DE LA ROCHELLE	42.195		3h 03mn 13s	426 / 6 094	209 / 1 895
ALPINISME						
19 au 27/06/2009	MONT BLANC - DOME DE MIAGE - AIGUILLE DE LA BERANGERE - Italie : GRAND PARADIS	4 810m / 3 673m / 3 670m / 4 061m				

Année 2008

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
3-Feb-2008	LES FOULEES DE VINCENNES	10		37mn 01s	170ème	111 / 990
6-Apr-2008	MARATHON DE CHEVERNY	42.195		2h 59mn 56s	63 / 1 100	24ème
1-May-2008	LA COURSE DU MUGUET	10		37mn 04s	47ème	21ème
18-May-2008	COURIR ENSEMBLE - HANDICAP INTERNATIONAL	10		37mn 11s	21ème	17 / 273
08-juin-08	LA COURSE DU CHATEAU DE VINCENNES	10		37mn 10s	89ème	58 / 1 075
22-juin-08	MARATHON-RELAIS PARIS VAL DE MARNE	12.919		52mn 02s		
19-oct-08	MARATHON D' AMSTERDAM	42.195		2h 50mn 51s		
16-nov-08	SEMI-MARATHON DE BOULOGNE-BILLANCOURT	21.1		1h 23mn 01s	226 / 3 906	121 / 1 531
14-Dec-2008	CORRIDA DE NOËL - ISSY	10		38mn 20s	99 / 2 078	84 / 1 100

Année 2007

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
11-mars-07	SEMI-MARATHON DE PARIS	21.1		1h 22mn 42s	424 / 22 000	278 / 7 918
15-Apr-2007	MARATHON DE PARIS	42.195		3h 14mn 40s	1 943 / 26 879	998 / 9 823
29-Apr-2007	LES FOULEES MEUDONNAISE	10		37mn 57s	21ème	11 / 153
01-juil-07	LES FOULEES ILE DE France	10		37mn 51s	52ème	28 / 220
19-Aug-2007	ILE D'AIX	15		1h 00mn 41s		
30-sept-07	PARIS-VERSAILLES	16.3		1h 05mn 20s	218 / 21 400	140 / 6 586
16-Dec-2007	CORRIDA DE NOËL - ISSY	10		37mn 44s	124 / 1 744	98 / 944

Année 2006

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
05-mars-06	SEMI-MARATHON DE PARIS	21.1		1h 32mn 32s	2 068 / 21 000	1 065 / 7 334
1-May-2006	MARATHON DE SENART	42.195		3h 30mn 11s	413 / 1 835	156 / 382
21-May-2006	FOULEE VERTE DE CLAMART	10.45		43mn 53s	84ème	40 / 174
14-juin-06	LA COURSE DU CHÂTEAU DE VINCENNES	10		40mn 58s	266 / 2 119	147 / 741
02-juil-06	LES FOULEES ILE DE France	10		38mn 43s	56ème	25 / 180
6-Aug-2006	COURSE DE SAINT-AUGUSTIN	12		50mn 03s	35 / 159	
01-oct-06	CHASSEURS DE TEMPS	21.1		1h 29mn 31s	33ème	nov-85
15-oct-06	20 KM DE PARIS	20		1h 22mn 39s	583 / 18 751	376 / 7 986
19-nov-06	SEMI-MARATHON DE BOULOGNE-BILLAN COURT	21.1		1h 24mn 11s	252ème	151 / 1 485
17-Dec-2006	CORRIDA DE NOËL - ISSY	10		38mn 46s	174ème	145 / 1 085
31-Dec-2006	CORRIDA INTERNATIONALE DE HOUILLES	10		38mn 23s	144ème	71 / 110

Année 2005

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
12-juin-05	LA COURSE DU CHÂTEAU DE VINCENNES	10		46mn 19s	791 / 1 981	428 / 761
03-juil-05	LES FOULEES ILE DE France	12		54mn 24s	212ème	89 / 175
7-Aug-2005	COURSE DE SAINT-AUGUSTIN	12		51mn 40s	53 / 171	
14-Aug-2005	COURSE DE EPARGNES	11.6		48mn 03s		
25-sept-05	PARIS-VERSAILLES	16.3		1h 15mn 07s	1 853 / 20 259	1 100 / 7 158
16-oct-05	20 KM DE PARIS	20		1h 27mn 55s	1 555 / 17 685	979 / 7 522
06-nov-05	SEMI-MARATHON DE BOULOGNE-BILLAN COURT	21.1		1h 30mn 37s	630ème	338 / 1 265
13-nov-05	10 KM D'ORLEANS	10		40mn 53s	174ème	87 / 285
11-Dec-2005	CORRIDA DE NOËL - ISSY	10		40mn 42s	296 / 2 089	243 / 1 174

Avant 2005

DATE	COURSE ET VILLE	KM	D+/ Ait.	TEMPS	PLACE AU GENERAL	PLAC CAT.
RUNNING / TREKKING / ULTRA-TRAIL						
13-Aug-1998	TREKKING sur la Rive Sud du Grand Canyon (U.S.A)	38				
10-Aug-1999	TREKKING en partant de Banff pour rejoindre Jasper (Canada)					
11-Aug-2000	JOGGING DES SABLES (La Palmyre)	10				