



XAVIER TRILLAUD  
ENDUROMAN – THE HARDEST TRIATHLON  
IN THE WORLD (LE TRIATHLON LE PLUS  
DUR DU MONDE)

ENTRE LE 2 – 11 JUILLET 2025

**L'ENDUROMAN  
DÉFI D'UNE VIE**





Création en 2003

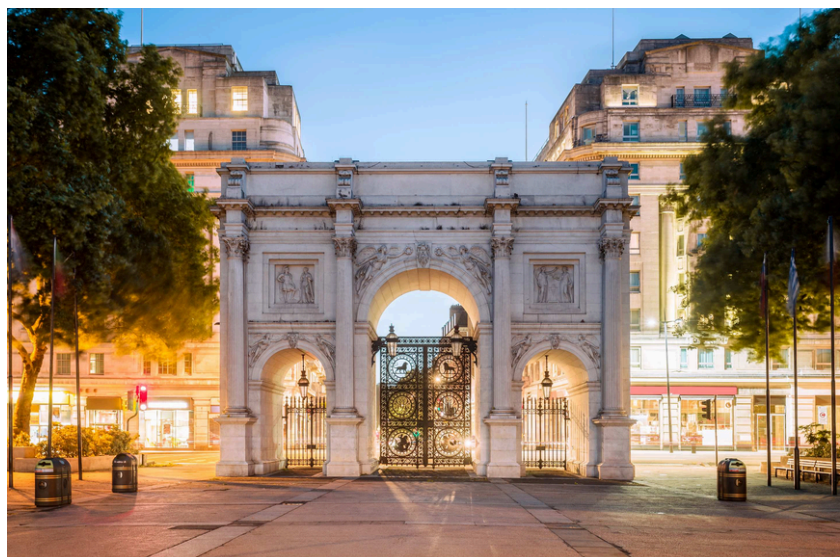
Une quinzaine d'athlètes prennent le départ entre Juin et Octobre

Records de l'épreuve :

Homme: Julien Deneyer en 49h23 en 2023

Femme: Jacomina Eijkelboom en 66h56 en 2019

Seuls 60 athlètes ont réussi le défi, et parmi eux, sept l'ont terminé sans combinaison.



Edgar Ette avait un rêve : intégrer l'unité d'élite des Forces spéciales de l'armée anglaise. Recalé aux tests physiques et un brin revanchard, le Britannique, aujourd'hui âgé de 53 ans, se lance un défi fou : partir de Marble Arch, au cœur de Londres et rejoindre l'Arc de Triomphe, à Paris sans autres moyens de locomotion que ses bras et ses jambes.

Une distance minimum de 460km entre terre et mer. Tout commence avec 130km de course à pied entre « Marble Arch » et le port de Douvres.



Le triathlon se prolonge avec la traversée de la Manche à la nage. Il faut compter 40 à 60km de nage en raison notamment de la présence de courants dans une eau qui est généralement entre 15 et 18 °. Le triathlon se termine à vélo avec 290km. Le parcours cycliste relie Calais à l'Arc de Triomphe à Paris.

En 2001, après deux tentatives avortées, Edgar Ette relève le pari en 81 heures et 5 minutes.

Il décide en 2003 de faire de son expérience personnelle une épreuve sportive. Depuis, chaque année, 10 à 15 candidat(e)s, trié(e)s sur le volet, se lancent dans l'aventure.



# SOMMAIRE

QUI JE SUIS?

MON ÉQUIPE

PRÉSENTATION DU  
PROJET

SAISON 2024 / OBJECTIFS ET  
PRÉPARATION 2025

BESOINS POUR LE PROJET

MOYENS DE  
COMMUNICATION

PROPOSITIONS DE  
SPONSORING

L'ASSOCIATION QUE JE  
SOUTIENS

REMERCIEMENTS &  
COORDONNÉES



# QUI JE SUIS?

XAVIER TRILLAUD  
18 NOVEMBRE 1978  
45 ANS

- PÈRE DE DEUX ENFANTS (ÂGÉS DE 20 ET 23 ANS)
- ORIGINAIRE DE LA HAUTE-SAVOIE
- TRIATHLÈTE
- PASSIONNÉ PAR LA VIE ET LES DÉFIS
- ANCIEN FOOTBALLEUR



Ancien footballeur gravement blessé au genou droit en 1999 (à l'âge de 20 ans), mon chirurgien m'avait prédit que je ne courrais plus jamais. S'en sont suivies 3 interventions chirurgicales et 7 ans d'inactivité sportive totale. Pas suffisant pour m'arrêter. Résultat, je me suis blessé à nouveau au genou gauche en 2013. Ma carrière sportive dans le monde du foot s'arrête. Incapable de rester inactif, un copain me prête un vélo pour garder une activité sportive. C'est une découverte et tout va s'enchaîner.

En 2015, je fais mon premier triathlon (format M), en 2016 mon premier half Ironman (Aix-en-Provence), en 2017 mon premier Ironman à Nice, en 2019 l'Embrunman et la traversée du lac Léman entre Morges et Amphion à la nage. Durant la période COVID, je peaufine ma condition physique et mes entraînements, je découvre les formats longs (triathlon XXL, marathons...) Je fais mentir les pronostics de ne plus jamais pouvoir courir, et j'ai besoin de me le prouver encore plus. Je me mets en quête du défi ultime... Je découvre celui de l'Enduroman.

Je fais du sport pour vivre mais je ne vis pas pour faire du sport. Joyeux, enthousiaste, positif, volontaire, un peu "fou", souriant et motivé, j'ai l'espoir de véhiculer des valeurs de partage, de dépassement de soi et d'optimisme. Je veux croquer chaque aventure à pleines dents.

**JE NE VIVRAI QU'UNE FOIS, MAIS SI JE LE FAIS BIEN, UNE FOIS SUFFIRA !**



# L'ÉQUIPE QUI M'ENTOURE

*Les proches puis les professionnels*

Au delà de mes amis, ma famille et tout mon entourage proche qui me soutiennent dans cette belle aventure, ce projet ne ressemble à aucun autre, et il est important de savoir s'entourer.

Ainsi durant mes 10 mois de préparation, je serai entouré d'une équipe médicale, et de partenaires d'entraînements

**CAR TOUT SEUL ON VA PLUS VITE, MAIS ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN**





# L'EQUIPE DE PROFESSIONNELS À MES CÔTÉS

## KINESITHERAPEUTE



ALEXANDRE HATTAB  
MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE  
D.E (IFMK Danhier Paris)  
PREPARATEUR PHYSIQUE

Alexandre HATTAB est la première personne qui m'accompagne dans la préparation de ce projet. Avec une double casquette, celle de kinésithérapeute pour le soin du corps et la prévention des blessures, mais également celle de préparateur physique. C'est lui qui sera en charge de la planification des mes entraînements pour m'amener préparé et à mon pic de forme en Juillet 2025.

## OSTEOPATHE

Edouard Matringe me suit en tant qu'ostéopathe depuis plusieurs années. L'ostéopathie est à visée préventive et curative. C'est un professionnel compétent et complémentaire d'Alexandre sur la partie kinésithérapie. Edouard est notamment formé à la traumatologie du sport et a effectué une thèse en 6eme année sur les ligaments croisés antérieurs. Des connaissances adaptées à mon profil, suite à mes opérations des genoux. En complément d'Alexandre, Edouard sera l'un des professionnels que je consulterai régulièrement pour maintenir mon corps dans un état physique idéal pour la réalisation de mon objectif. Les soins du sportif font partie intégrante d'une préparation.



EDOUARD MATRINGE  
DIPLOME D'OSTEOPATHE (D.O) Institut  
Supérieur d'Ostéopathie de Lyon  
(ISOstéo)

Au delà de ces deux professionnels qui m'entourent déjà, je souhaite compléter l'équipe avec un nutritionniste, un préparateur mental, mais également un hypnothérapeute pour m'accompagner notamment sur la partie gestion du sommeil pendant cet effort.

## NUTRITIONNISTE

## PREPARATEUR MENTAL

## HYPNOTHERAPEUTE



## LES 5W DU PROJET

### LE WHAT?

L'enduroman est un triathlon extrême qui relie Londres à Paris. Il compte 130km de course à pied (Londres – Douvres), 40-60km de nage (Douvres - Calais) et 290km de vélo (Calais -Paris).

### LE WHERE?

Entre l'Angleterre et la France - plus précisément entre Londres et Paris, en passant par Douvres et Calais

### LE WHEN?

Le départ depuis Londres s'effectuera du 2 au 11 juillet 2025 (en fonction et sous réserve des conditions météo)

### LE WHY?

Je fais ce projet d'abord pour moi, car j'aime me définir comme "différent" et "non conformiste". Ensuite pour toutes les personnes qui, comme moi, suite à un accident, ont eu leur passion remise en doute. Je veux donner de l'espoir, et se dire que tout est possible.  
Je ne peux plus courir, très peu pour moi, je vais faire du triathlon!  
De fil en aiguille, il m'a fallu trouver un challenge à mon image.  
Fou, ambitieux et original...

### LE WHO?

Je suis inscrit de manière individuelle à cette course. Je serai donc seul à courir, nager puis rouler.  
Pour autant, je serai très bien entouré en amont de la course, et avec des accompagnateurs le jour J. Ma conscience est grande dans le fait que ce sera une réussite d'équipe et que sans cette équipe rien ne sera possible.

De plus, je souhaite promouvoir l'association "1 maillot pour la vie" que je vous présente plus bas, pour partager cette aventure humaine et la rendre solidaire.





# PASSÉ

- Ironman FRANCE Nice
- Half Ironman FRANCE Aix en Provence
- Embruman (2x)
- Alpsman Xtrem
- Triathlon d'Annecy (M)
- Triathlon de Genève (M) (2x)
- Triathlon de St Cirq Lapopie (Half)
- Triathlon de Divonne (M)
- Triathlon d'Aubonne (M) (2x)
- Etape du tour de France (Annemasse-Morzine)

## PALMARES SPORTIF & SAISON 2024







## 2024

- Marathon de Rome (mars 2024) ✓
- Triathlon Cannes Xtrem L en duo (Avril 2024) ✓
- Marathon Geneve (Mai 2024) ✓
- 10 km natation cap d'antibes eau libre (Mai 2024) ✓
- Ironman FRANCE Nice (Juin 2024) ✓
- Triathlon L de l'Alpe d'Huez (Juillet 2024) ✓
- 10 km natation de la traversée du lac d'Annecy (Août 2024) ✓
- Triathlon XL de Gerardmer (Septembre 2024) ✓
- Triathlon M d'Evian (septembre 2024) ✓
- Half Ironman ITALY Emilia Romagna (Septembre 2024) ✓
- Ironman PORTUGAL Cascais (Octobre 2024) ✓
- Stage ARC triathlon (Mai 2024 ✓ et 2025)
- Stage eau libre organisé par l'Enduroman et/ou Nage Evasion (Fin 2024 ou début 2025)



# LES BESOINS DU PROJET

La complexité de l'organisation de l'Enduroman tient principalement à deux faits :

- La traversée de la Manche n'est pas quelque chose qui s'improvise au vu des courants, de la température de l'eau et du trafic maritime. Un bateau suiveur et son pilote, dépêchés par l'organisation, assurent la sécurité du nageur, le guident et font office de support pour les ravitaillements.
- La logistique doit être intégralement gérée par le participant.

Dans la page suivante, nous détaillons l'essentiel des coûts alloués à ce projet. En termes de préparation en amont, de logistique et intendance le jour J, de transport et d'accompagnement.

**FINANCIERS**

**MATERIELS**





		Dépenses
<b>Course officielle</b>	Pré inscription	€ 351.32
	Incription	€ 4,215.82
	Bâteau	€ 4,684.23
<b>Santé</b>	Préparateur physique	€ 600.00
	Soins/santé	€ 500.00
<b>Equipements *</b>	Natation	€ 500.00
	Vélo	€ 500.00
	Course à pied	€ 500.00
	Alimentation	€ 500.00
<b>Préparation</b>	Stages d'entrainement	€ 2,000.00
	Stage eau libre	€ 3,500.00
	Courses d'entrainement	€ 1,000.00
<b>Déplacement *</b>	Trajet pour Londres	€ 1,608.00
	Nuits Londres	€ 390.00
	Nuits Douvres	€ 390.00
	Nuits Calais	€ 390.00
	Nuits Paris	€ 390.00
	Repas	€ 540.00
	Frais arbitre officiel	€ 500.00
	Déplacement équipe	
	Location Van	€ 1,500.00
	Voiture accompagnant + officiel	€ 500.00
<b>Total</b>		€ 25,059.37

**LE COUT DE CE PROJET EST ESTIMÉ A 25000€**  
**Et c'est pour cela que je vous sollicite**

\*couts donnés en valeur estimative





## MOYENS DE COMMUNICATION

Pendant les 10 mois de préparation, je vais créer du contenu pour alimenter mes réseaux sociaux, et notamment un compte instagram dédié à ce projet

--> **@enduroman.xaviertrillaud**

L'occasion pour vous d'apparaître et d'être identifié.

Lors de la course, mes accompagnateurs seront en charge de réaliser du contenu et d'immortaliser ce beau projet.

Je vais porter différentes tenues sportives, sur lesquelles votre logo peut apparaître.

En échange de votre soutien financier et/ou matériel, je m'engage à rendre votre marque visible lors de mes entraînements et compétitions à travers :

- De la visibilité grâce à mes réseaux sociaux, mon club de triathlon et mes courses nationales et internationales ; votre logo sur mon équipement en fonction de votre aide ;
- Des interventions au sein de votre entreprise. (Journée du sport, conférence....)

Grâce à ce partenariat, votre entreprise pourra :

- Accroître sa visibilité lors de mes compétitions et déplacements
- Véhiculer une image positive et dynamique au sein de votre entreprise
- Promouvoir votre image par le biais du monde sportif

**S'associer à un projet qui sort de l'ordinaire**



# AU DELA DU DEFI HUMAIN - UN PROJET SOLIDAIRE

Le sport véhicule des valeurs de fraternité et de solidarité. Atteindre un objectif ensemble grâce à un effort collectif est une victoire qui va au-delà d'un classement ou d'un chrono.

C'est aussi un énorme vecteur d'émotions.

Je vis et je vois le sport dans le partage, même si je pratique un sport individuel dans sa pratique, il n'a de sens pour moi que si je le partage avec le sourire. Dans cette quête de partage, d'émotions et de sourire, j'ai eu à cœur que mon projet prenne une dimension solidaire.

J'ai donc décidé de me rapprocher de l'association "1 maillot pour la vie" afin de les mettre en lumière au travers de ma communication tout au long du projet, mais également de leur reverser un pourcentage des dons financiers que je recevrais.

Il était important pour moi que ce projet sportif ait du sens, au-delà de mon défi personnel, qu'il ait un sens solidaire.

**Le sport est pour moi une aventure de partage et de sourire, si celle ci peut avoir du sens et être solidaire, alors j'ai déjà tout gagné**





# L'ASSOCIATION

**Apporter un soutien moral, du rêve et de l'espoir** aux enfants dont la vie a malheureusement croisé l'hôpital, leur permettre de vivre des instants récréatifs loin des traitements, maintenir cet important lien "**enfants-famille**" souvent affecté dans ce contexte de maladie.



Tour de France des services pédiatriques et structures spécialisées pour **égayer le quotidien des enfants grâce à différentes animations** (goûters dédiés, jeux en présence d'athlètes, spectacles, visites au chevet des enfants...)

**Réaliser tous types de rêves** : rencontres sportives incontournables (matches équipe de France, Jeux Olympiques, Tour de France, Roland Garros...), concerts & festivals avec des artistes, baptêmes de l'air...



Se rendre au chevet des enfants malades pour **offrir la possibilité de participer à des expériences digitales innovantes** (réalité virtuelle & escape game digital)







**MERCI POUR VOTRE SOUTIEN DANS CETTE AVENTURE**

XAVIER TRILLAUD - MAIL: [xav1811@hotmail.fr](mailto:xav1811@hotmail.fr) -  
+33 6 35 25 07 31  
FRANCE - HAUTE SAVOIE