

DOSSIER DE PARTENARIAT

Rémi JAUZAC

Saison 2022





REMERCIEMENTS

Avant de commencer ce dossier de partenariat, j'aimerais tout d'abord vous communiquer mon enthousiasme pour cette passion du triathlon que je pratique depuis bientôt 5 ans et surtout vous partager ma joie de pouvoir vivre cette expérience inouïe avec vous tous. Comme une très belle équipe le dit : "tout seul on va peut-être vite, mais c'est ensemble qu'on va loin !"

SOMMAIRE

Présentation du sportif.....	6
Présentation du projet	7
Palmarès	8
Lettre officielle	10
Temps de références.....	12
Budget prévisionnel	14
Visibilité / contrepartie.....	15
Rejoignez mon projet.....	16

Présentation du sportif

Je m'appelle Rémi Jauzac, j'ai 24 ans et je suis originaire de Gagnac-Sur-Cère, dans le département du Lot. Je suis actuellement étudiant en 2^{ème} année d'ingénieur en construction bois à l'ESB, l'École Supérieure du Bois, à Nantes et je suis un sportif depuis mon plus jeune âge. Après avoir testé de nombreux sports, j'ai découvert en 2017 le triathlon et je m'en suis profondément passionné. La pluridisciplinarité, la régularité et la maîtrise de soi sont les éléments qui m'ont plu et qui correspondent parfaitement à mon caractère.

Le **triathlon** est une discipline sportive constituée de 3 épreuves d'endurance enchaînées dans l'ordre suivant : natation, cyclisme et course à pied. Les distances standards des disciplines sont respectivement : 1 500m / 40 km / 10 km. J'ai choisi cette année de me lancer sur le format longue distance, soit respectivement : 3 km / 80 km / 20 km. Il existe également plusieurs sports dérivés comme le duathlon, l'aquathlon ou encore le paratriathlon, qui se déclinent selon des environnements différents comme pour le cross triathlon ou le triathlon d'hiver, selon les distances, S ou M, et selon les lieux de courses.

Je pratique également le duathlon qui est l'enchaînement de course à pied, de vélo et à nouveau de course à pied. Il existe plusieurs formats de course. Le championnat d'Europe est par exemple un format standard (10km / 60km / 5km) tandis que le championnat du Monde est un format typé longue distance (10km / 150km / 30km).



Présentation du projet

Depuis le 22 mai 2022, je suis champion de France de duathlon LD 20-24 ans. Le manager de l'équipe de France de triathlon, m'a alors contacté pour m'intégrer dans l'équipe de France afin de défendre les couleurs françaises pour 2 championnats de duathlon. D'abord le championnat d'Europe qui a lieu le 18 septembre 2022 à Bilbao (Espagne) et ensuite le championnat du Monde qui a lieu à Zofingen (Suisse) le 4 septembre 2022. Après discussion avec mon coach Florent Martins, nous avons décidé que je me présenterai uniquement au championnat d'Europe car cela fait trop d'épreuves sur une même période.

De plus, le 26 Juin 2022, j'ai réalisé une belle 2^{ème} place dans ma catégorie à l'Half-IRONMAN de Nice, et une remarquable 4^{ème} place au général qui m'ont valu une qualification pour les championnats du Monde de Half-IRONMAN qui se déroulent le 29 Octobre 2022 à Saint-Georges (USA).



Par conséquent, je cherche des aides financières au travers de sponsors qui me permettront d'aller au bout de 2 nouveaux objectifs et de vivre ces belles aventures sportives !

Ma motivation grandissante avec ces nouvelles performances, je souhaiterais m'investir dans le haut niveau au sein d'une équipe en Division 1 et faire plus de triathlons et de duathlons en compétition. L'intégration dans un club D1 serait idéale pour moi, pour me surpasser personnellement ainsi qu'en équipe. Tel sera donc mon prochain défi suite à ces 2 belles épreuves cette année.

Palmarès

Pour vous convaincre davantage, je vous présente ci-dessous mon palmarès des 6 dernières années :

- Champion de France duathlon longue distance des 20 - 24 ans
- 4^{ème} place à l'Half-Ironman de Nice
- 2^{ème} place au duathlon les Herbiers

TRIATHLON

2022

- Half-Ironman de Nice : 4^{ème} sur 1 750 au général et 2^{ème} des 20-24 ans
Meilleur temps de tous les participants en course à pied

2021

- Triathlon de la Montagne Noire (11) : 1^{er} toutes catégories
- Triathlon Audencia La Baule (44) – M : 22^{ème} sur 800

DUATHLON

2022

- Champion de France duathlon longue distance des 20 - 24 ans
Résumé de la course en vidéo : <https://youtu.be/iO8H0MVxeG4>
- Championnat de Pays-de-la-Loire : 3^{ème} au général
- Duathlon les Herbiers : 2^{ème} au général

COURSE A VELO

2019

- Course de vélo de route la Vélotoise 110 km avec d + 1 600 : 9^{ème} au général

2016

- Coupe de France en VTT enduro : 103^{ème} sur 400 et 20^{ème} des juniors

COURSE A PIEDS

2022

- 10 km de Saint-Pantaléon-de-Larche : 32 minutes

2019

- Trail de Branceilles 10 km : 4^{ème} au général

2018

- Cross de Bergerac : 2^{ème} au général
- Cross universitaire régional Grand Est : 4^{ème} au général
- Trail Rainkopf à La Bresse 15 km & d+700 : 3^{ème} au général
- Infernal trail des Vosges 12 km : 1^{er} au général
- Trail des Césarines 12km : 3^{ème} au général

2017

- Trail d'Argentat 12 km : 2^{ème} au général
- Trail de Bretenoux 13 km : 1^{er} au général

Lettre officielle

J'ai eu le plaisir de recevoir ce courrier suite à la victoire du championnat de France de Duathlon, ce qui me donne le droit de participer à de grands championnats.
Ci-joint la lettre reçue du président de l'équipe de France de triathlon, C.Gosse :



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

Le Président

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

Monsieur REMI JAUZAC
champ de moe
46130 GAGNAC SUR CERE

Saint-Denis,
le 25 mai 2022.

Cher athlète,

Suite à votre brillante performance lors du dernier Championnat de France Individuel Distance L de Duathlon dans la catégorie 20-24 qui s'est tenu à Brive le weekend dernier, je tenais à vous adresser mes plus vives et chaleureuses félicitations.

La Fédération Française de Triathlon est fière de vous compter en ses rangs.

Avec tous mes vœux de succès pour la poursuite de votre projet sportif,

Je vous prie de croire, Cher athlète, à l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Bien cordialement,

Cédric GOSSE.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Temps de références

Mes temps de référence dans les trois disciplines du triathlon sont notés ci-dessous avec les valeurs normatives connues dans le triathlon :

NATATION

- Test 400 m : 5 minutes
ma qualité : j'ai une **bonne cadence**

VELO

- Test FTP (Functional Threshold Power) : 310W
ma qualité : j'ai un **profil de grimpeur**

COURSE

- VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : 20 km/h
- ma qualité : j'ai une **foulée aérienne**
- La course à pied est ma discipline phare.

Pour obtenir des bons temps de références, je suis des entrainements bien précis et spécifiques chaque semaine selon les objectifs compétitifs. Il y a des semaines de travail avec des blocs de vitesse, d'endurance et de force, ainsi que des semaines d'affutage, c'est-à-dire du repos avant les grosses épreuves.

Pour vous donner une idée de mes semaines en tant qu'étudiant/travailleur/sportif, vous trouverez un emploi du temps type, que mon coach Florent MARTINS prépare soigneusement chaque semaine.



**PRÉPARATEUR
PHYSIQUE ET MENTAL**
06 13 60 06 40
contact@florentmartins.fr
<https://florentmartins.jimdo.com/>
Résidence Lamartine- 15 Rue Lamartine- Bat E
24100 Bergerac

Semaine :	18
Cycle :	Comp 3.3
Total Horaire Hebdo :	06:10:00

Du :	02/05/2022
Au :	08/05/2022

	Natation		Vélo		Course	
	Durée :	Thème Séance	Durée :	Thème Séance	Durée :	Thème Séance
L u n d i					01:00:00	I1 Endu
						Footing souple
M a r d i	01:30:00	I2 SV1	02:00:00	I2 SV1	02:00:00	I2 SV1
	2x {300: (25 Hybride- 25 Jbe hypox- 100 Cr tech) 8x 25 Cr Accel 2/2 (1 jbe - 1 NC) D 45" } ----1,0 800 pull Bien nagé 300 Jbe souple 400 W tech (Godi/ Pt Ch/ Gd GH: Accel ss l'ô) 8x 100 Cr I2 plques BN 200 RAC		20' d'échauffement progressif 4x {10' Force 52/11 50 rpm 10x 1' 110 rpm / 30" Récup cadence libre }		15' d'échauffement progr 3x {30' I2 Dans les 30' à I1 faire : 6x 1' 16 / 30" I1 3' I1 }	
M e r c r e d i	01:30:00	I2 SV1	02:00:00	I1 Endu		
	2x {100 (25 Jbe- 25 E- 25 NC- 25BR) 100 (25 Jbe- 25 E- 25 NC- 25Dos) 100 (25 Jbe- 25 E- 25 NC- 25Pap) } 4x 50 Cr 25 Jbe TTV Hypox - 25 Cr accel ---0,8 8x 200 Cr plaques I2 D 3' 30 100 RAC 2x 400 D7' NC BN 100 RAC		Sortie avec le groupe de Nante			
J e u d i	01:00:00	I1 Endu	02:00:00	I1 Endu	02:00:00	I4 VMA/PMA
	200 : 25 Hybride / 25 NC 200 : 25 polo - 25 accel ss l'ô 8x 25 Cr Jbe Accel 1 à 4 4x 50 Cr paques accel 1 à 4 ----0,8 2x {400 Palme W tech (BD-BG-NC) 200 Jbe souple avec planche 200 RAC }		Sortie souple Aéro - 70% Fc Max		20' d'échauffement progressif 2x {2000 I4 r 3' 2x 100 I4 r = tps course - 10"} 10' footing souple 6'30 au kil	
V e n d r e d i			03:00:00	I1 Endu	01:00:00	I1 Endu
			Sortie vélo souple Test de l'alimentation et de l'hydratation comme en course		Footing souple	
S a m e d i	01:30:00	I1 Endu	03:00:00	I1 Endu	00:40:00	I6 Vitesse
	5x 500: 1: 25 Cr- 25 Dos- 25Cr - 25 Br 1 : Pull (100 W tech - 150 Cr) 1: Pull plaques 1 plaques (75Cr- 25Br-75-25Dos-50 Godille) 1: NC BN 200 Rac 4x 100 (75Br- 25 Cr accel) (75 Dos - 25 Cr accel) (75 pap - 25 cr accel) (100 Cr) 200 RAC		Sortie vélo sur terrain vallonné avec dans les bosses travail de force 52/11 Cadence = 50 rpm			
D i m a n c h e			04:00:00	I1 Endu	02:00:00	I1 Endu
			Séance vélo souple		Footing souple	

J'ai réalisé des tests à l'effort qui ont permis de définir mon profil d'athlète et de trouver mes points forts ainsi que mes points faibles. Ces tests permettent de faire des entrainements de qualités et mieux savoir se gérer en entrainement et en course. Grâce à ces données, j'arrive à me perfectionner.

 Vélo <i>Florent Martins Coaching</i>							
Date du Test :		Nom :		Rémi			
PMA en W :		FTP en W		FC Max :			
	% Fcmax	Fréquence Cardiaque		%FTP	Puissance	%PMA	Puissance en W
I1	65-80%%	0	0	80%	220,8	50%	0
				85%	234,6	70%	0
I2	80-90%	0	0	85%	234,6	70%	0
				95%	262,2	80%	0
I3	90-95%	0	0	95%	262,2	80%	0
				105%	289,8	90%	0
I4	95-100%	0	0	105%	289,8	90%	0
				120%	331,2	105%	0
I5	NS	NS		120%	331,2	105%	0
				155%	427,8	140%	0
I6	NS	NS		155%	427,8	140%	0
				185%	510,6	170%	0

 Course à Pied <i>Florent Martins Coaching</i>															
Date du test :		Nom :		Rémi											
VMA (Km/h) :		FTP :		FC Max :				Temps de passage :							
	% Fcmax	Fréquence Cardiaque		%FTP	Puissance en W	%VMA	Vitesse en Km/h	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m
I1	65-80%%	0	0	80%	1387%	50%	10	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:48	06:00	09:00
				85%	0%	70%	14,0	00:51	01:17	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	06:26
I2	80-90%	0	0	85%	0%	70%	14,0	00:51	01:17	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	06:26
				95%	0%	80%	16,0	00:45	01:07	01:30	01:52	02:15	03:00	03:45	05:37
I3	90-95%	0	0	95%	0%	80%	16,0	00:45	01:07	01:30	01:52	02:15	03:00	03:45	05:37
				105%	0%	90%	18,0	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	05:00
I4	95-100%	0	0	105%	0%	90%	18	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	05:00
				120%	0%	105%	21	00:34	00:51	01:09	01:26	01:43	02:17	02:51	04:17
I5	NS	NS		120%	0%	105%	21	00:34	00:51	01:09	01:26	01:43	02:17	02:51	04:17
				155%	0%	140%	28	00:26	00:39	00:51	01:04	01:17	01:43	02:09	03:13
I6	NS	NS		155%	0%	140%	28	00:26	00:39	00:51	01:04	01:17	01:43	02:09	03:13
				185%	0%	170%	34	00:21	00:32	00:42	00:53	01:04	01:25	01:46	02:39

Budget prévisionnel

Pour que tous ces projets soient possibles, je dois faire un budget prévisionnel comprenant les transports, les hébergements, les inscriptions aux compétitions, les équipements spécifiques et la nourriture.

Le tableau ci-dessous résume financièrement mon projet sportif :

Objectif : Championnat d'Europe Duathlon (Espagne) Championnat du Monde Triathlon (USA)	Athlète : JAUZAC Rémi
Budget	

Date du budget : samedi 2 juillet 2022

Ref	Désignation	Prix
1	Tenue officielle France	1 200,00 €
2	Inscription : Championnat d'Europe Duathlon	170,00 €
3	Hébergement : Championnat d'Europe Duathlon	900,00 €
4	Transport : Championnat d'Europe Duathlon	300,00 €
5	Inscription : Championnat du Monde Triathlon	550,00 €
6	Hébergement : Championnat du Monde Triathlon	2 500,00 €
7	Vole+Transport : Championnat du Monde Triathlon	5 000,00 €
8	Nourriture : Championnat du Monde Triathlon	1 000,00 €



Total TTC	11 620,00 €
------------------	--------------------

Pensez à la déduction fiscale.
Jusqu'à **60%** de votre don en passant par **mon association.**

Visibilité et contrepartie

Pour ces belles expériences en perspective et en contrepartie de votre soutien, je vous propose et reste ouvert à vos nombreuses idées d'échange.

Voici mes propositions :

- Remerciements sur les réseaux sociaux : strava, instagram, sites web divers...
- Publicités sur mes équipements de compétition
- Demi-journées sportives entre partenaires
- Partage oral de votre bienveillance et de votre soutien



Rejoignez mon projet

Si je ne suis pas en train de nager, de faire du vélo ou de courir, je suis probablement au travail ou à l'école. A côté de mes nombreux entraînements, je travaille en alternance dans un bureau d'ingénieur bois, chez Goubie SA, à Bergerac, et je termine une formation d'ingénieur en construction bois à l'ESB.

Néanmoins, il est toujours simple de me contacter :

par mail : remi.jauzac@hotmail.fr

par poste : Rémi JAUZAC
Champ de Moë
46130 Gagnac-Sur-Cère
FRANCE

par téléphone : +33 6 26 83 36 54

ou sur les réseaux : [remi.jzc](#)



En espérant vous avoir entraîné dans ma passion,
merci à chacun de vous pour votre soutien !

RÉMI JAUZAC