

Agrippa '23

Un défi sportif, solitaire et caritatif :

Soutenir la **recherche contre le cancer des enfants** et **sensibiliser à l'environnement** en traversant la France en courant et en nageant

agrippa.me



Rouen, Mai 1996

Après 10 ans de "judo-garderie", sacrément bouboule et intoxiqué au sucre, c'est la première fois que je me retrouve dans une ligne d'eau pour prendre le départ d'un Triathlon.

Il y a quelques semaines, je ne connaissais même pas ce sport qui comporte en fait 3 disciplines (natation, cyclisme et course à pied). Pourtant, quand un ami m'a proposé de nous inscrire quelque chose m'a poussé à accepter ce challenge.

Depuis ce jour de Mai 1996, je sais que le sport fera à jamais partie de ma vie.

Le partage et l'esprit d'équipe, même dans un sport individuel, sont des valeurs qui me définissent et que l'on retrouve dans tout sport !

Loin de faire partie de l'Élite, j'ai toujours voulu me démarquer : m'entraîner dur, approcher mes rêves sportifs, tout en m'accomplissant dans ma vie de famille et professionnellement.

Plus de 20 ans après, l'histoire se répète et un nouvel objectif se apparaît lorsque l'on me parle de SwimRun.

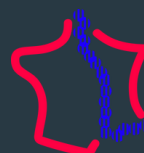
Pourquoi ne pas créer **MON** défi : un défi mêlant SwimRun et Aventure au quotidien ?

Un double engagement

"Tu dois trouver ta cause juste et noble qui va te permettre de performer dans le sport et de t'éclater dans la vie !" - Stéphane Brogniart

C'est pour cela que j'ai pensé ce défi sportif : avant tout, pour soutenir des causes qui me sont chères :

- la lutte contre le cancer et plus particulièrement le cancer des enfants
- la préservation de l'environnement



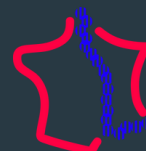
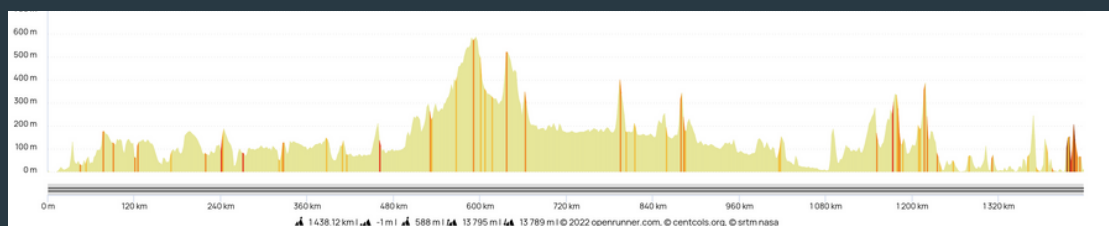
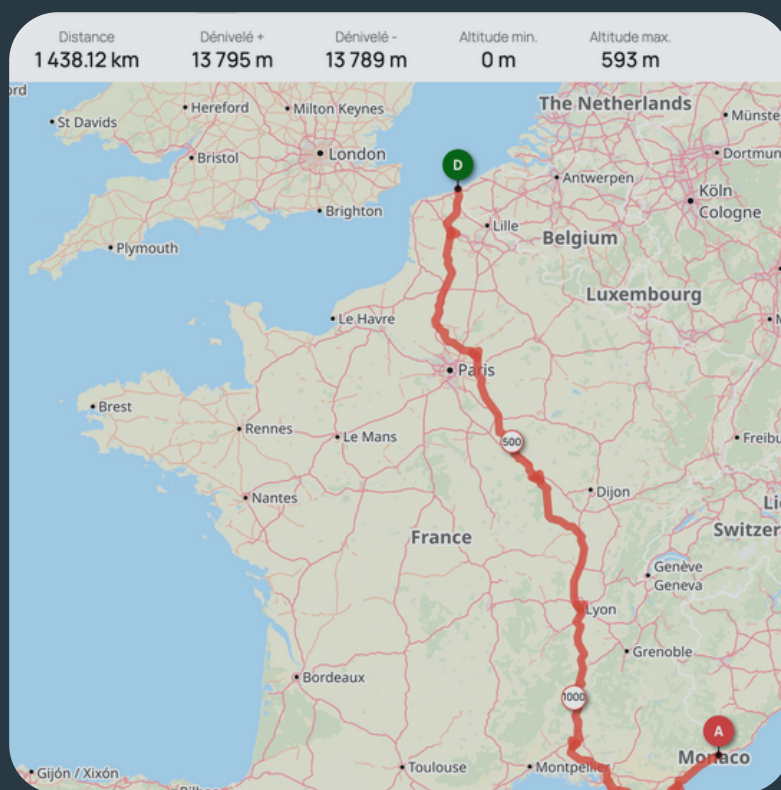
Le défi sportif

Pour donner toute la visibilité que méritent les causes que je soutiens, le défi sportif doit être de taille et teinté de symbolique.

Ce premier défi sportif fera le lien entre mes origines Franco-Italiennes :

- La France : en partant de l'extrême Nord (Dunkerque)
- et l'Italie avec la frontière Franco-Italienne (Menton).

Et pour relier ces deux nations, les Romains ont tracé beaucoup de voies ancestrales, parmi lesquelles la **Via Agrippa** qui sera le théâtre des opérations.



Le soutien caritatif

Parce que pour aller de l'avant, pour la recherche, il faut lever des fonds ...

Il y a 5 ans, celle qui m'a donné la vie, ma Mère, nous quittait, emportée par un cancer.

Quelques années auparavant, c'était le fils d'un ami très proche qui partait, alors âgé de 16 ans.

Pour que personne ne connaisse un jour cette souffrance ...

... la recherche contre le cancer doit continuer et a besoin de moyens.

... et parce qu'être guéri dans un environnement abîmé n'a pas de sens ...

Ma génération est la première qui prend enfin conscience de l'importance de prendre soin de notre Planète.

Nous ne pouvons plus continuer à épuiser les ressources de notre magnifique Terre.

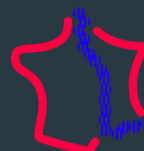
Apprenons à consommer en respectant notre environnement ...

... et pour éduquer, informer, il faut des moyens.



Mon engagement

Il faut le reconnaître, l'argent est le nerf de la guerre. Pour lutter contre le cancer des enfants et éduquer aux bons gestes de protection de l'environnement, je **m'engage** à reverser 20% de tous les fonds collectés à ces deux associations : *Imagine for Margo - enfants sans cancer* et *UBAM - Une bouteille à la mer.*



... ce qui ne me tue pas me tend plus fort ...

Je mûris ce projet depuis septembre 2020.

Et j'avais prévu de prendre le départ le 29 avril 2022.

Mais la préparation est aussi un énorme moyen d'en savoir plus sur soi et d'apprendre de ses erreurs.

Parce que le chemin n'est jamais aussi linéaire que ce que nous avons initialement planifié, une charge trop importante, trop rapidement et la fracture de fatigue m'a rattrapée.

Après en avoir tiré des conclusions qui me font grandir, j'ai refixé une préparation plus encadrée encore, avec une équipe pluridisciplinaire qui m'accompagne (médecin, kiné, ostéo, ...), sur une période plus longue pour augmenter la charge d'entraînement de façon plus progressive.

Je m'en suis d'ailleurs ouvert dans le podcast produit par Sylvain :



Défi Agrippa 2022
#13: Ce qui nous rend beau ce sont nos défauts, ce qui nous rend f...

Abonnement : [Apple Podcasts](#) | [Castro](#) | [Deezer](#) | [Google Podcasts](#) | [Listen Notes](#) | [Overcast](#) | [Patreon](#) | [PocketCasts](#) | [RSS](#) | [Spotify](#) | [YouTube](#)

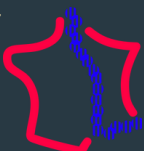
Episode 13, le numéro maudit... et le numéro qui signe la fin de ce podcast Agrippa 2022 ;(Dans ce dernier épisode, Ermanno se livre sur le diagnostic final de sa blessure e des conséquences, malheureusement irréversibles, sur l'accomplissement maintenant impossible du projet Agrippa 2022. Un épisode qui se serait voulu triste sans l'intervention surprise d'auditeurs bienveillants. Au revoir Agrippa 2022, mais à bientôt... Agrippa 2023?

- Le live Youtube de cet épisode: <https://www.youtube.com/watch?v=z35Tw8XkxjQ>
- Suivez les entraînements d'Ermanno sur Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCT-YeOnX5eCkHl47pYTJ5Fg/featured>

2ème tentative !

RDV est donc pris avec moi-même le lundi 15 mai 2023 sur la plage de Bray-Dunes pour le départ de ce défi !

Agrippa '23 : une voie Romaine ancestrale

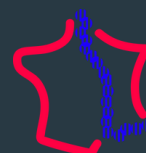


Le projet

PHASE	DEBUT	FIN
LOGISTIQUE Finalisation du tracé pédestre et des spots de nage Constitution du Staff	Septembre 2020	Mai 2021
FINANCEMENT Création d'une communauté Financement participatif Sponsors institutionnels	Fevrier 2021	Décembre 2022
ADMINISTRATIF Autorisations de nage Validation du record Guinness Book	Janvier 2023	Mai 2023
ENTRAINEMENT Finalisation	Janvier 2021	Mai 2023

DEFI AGRIPPA 2023

MAI / JUIN 2023



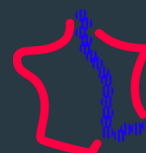
Budget sommaire

Parce qu'un projet de cette ampleur ne se réalisera pas seul, lorsque je parle du "staff", je m'inclue avec l'équipe qui assurera le succès du projet.

DÉPENSE	BUDGET ESTIMATIF
STAFF Kiné / Ostéo, Médecin, Accompagnateur Camping Car	500 €
TRANSPORT Location Camping-Car et carburant	3.000 €
LOGEMENT Hôtel / gîtes pour 3 jours (2 personnes)	500 €
ALIMENTATION Repas et ravitaillements (pour 2 personnes)	1.000 €
MATÉRIEL ET ASSURANCES Tenues, chaussures, divers, réparations, assurance	500 €
MÉDIAS Matériel Multimédia et promotion médias	500 €

TOTAL

6.000 €



Budget supplémentaire

En marge de ce projet sportif, solitaire, solidaire et humanitaire, je veux que celui-ci serve aussi à éveiller les consciences. Pour cela, il me faudra produire au-moins un documentaire sur ce périple et tout ce que je rencontrerai sur mon parcours.

Par ailleurs, pour que ce projet soit solitaire et humanitaire, il me tient à coeur de contribuer aux causes que j'ai détaillées précédemment.

DÉPENSE

PRESTATAIRE VIDÉO
pour réalisation d'un double documentaire sur le défi sportif et les constatations environnementales d'environ 30 minutes

BUDGET ESTIMATIF

20.000 €

DÉPENSE

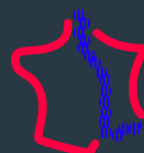
CONTRIBUTION AUX CAUSES
minimum 10% du budget total pour *Imagine for Margo*

minimum 10% du budget total pour *Une Bouteille à la Mer*

BUDGET ESTIMATIF

2.500 €

2.500 €



Paul SARDAIN

Pas seulement un entraîneur ... un ami !

Entraîneur spécialisé en triathlon, qualifié de Niveau C, avec une formation générale pour entraîneur de Niveau B, il m'encadre depuis mon arrivée au Luxembourg, en tant qu'entraîneur Triathlon au CAEG.

Marathonien, Triathlète, Duathlète, bref, sportif accompli, et lui-même Ironman à plusieurs reprises (Moritzburg (D), Podersdorf (A), Frankfurt (D), Zurich (CH), etc ...), il a également entraîné son fils, triathlète émérite qui a déjà 3 Ironman® à son actif. Paul connaît parfaitement bien le milieu du triple effort et sait extrêmement bien encadrer ses athlètes.

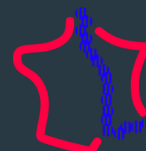
Entraîneur dévoué, disponible et expérimenté, je me fais une joie que Paul m'accompagne dans ce défi.



"J'encadre Ermanno depuis son arrivée au Luxembourg. Un long travail impliquant beaucoup de patience des deux côtés a permis à ce triathlète passionné d'atteindre un premier objectif en 2009, celui d'accomplir un triathlon de format dit « Longue Distance ».

Les débuts de notre collaboration ont été laborieux, Ermanno ayant des difficultés à gérer son travail, la vie de famille et son sport. De plus, quelques soucis de santé ont perturbé son parcours sportif. C'est à ce moment précis qu'Ermanno a pu apprendre à mieux se concentrer sur des objectifs principaux en étant récompensé par une belle performance personnelle aux Championnats de France de Triathlon à Belfort en Juin 2009. Le but n'était pas d'aller vite, mais d'avoir eu le sentiment de finaliser un projet qui lui permettrait de le projeter vers l'avenir.

Bien entendu, un soutien financier ne peut que faciliter une préparation. Je vous invite donc à soutenir un sportif motivé, respectueux, responsable et discipliné."

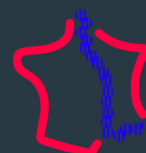
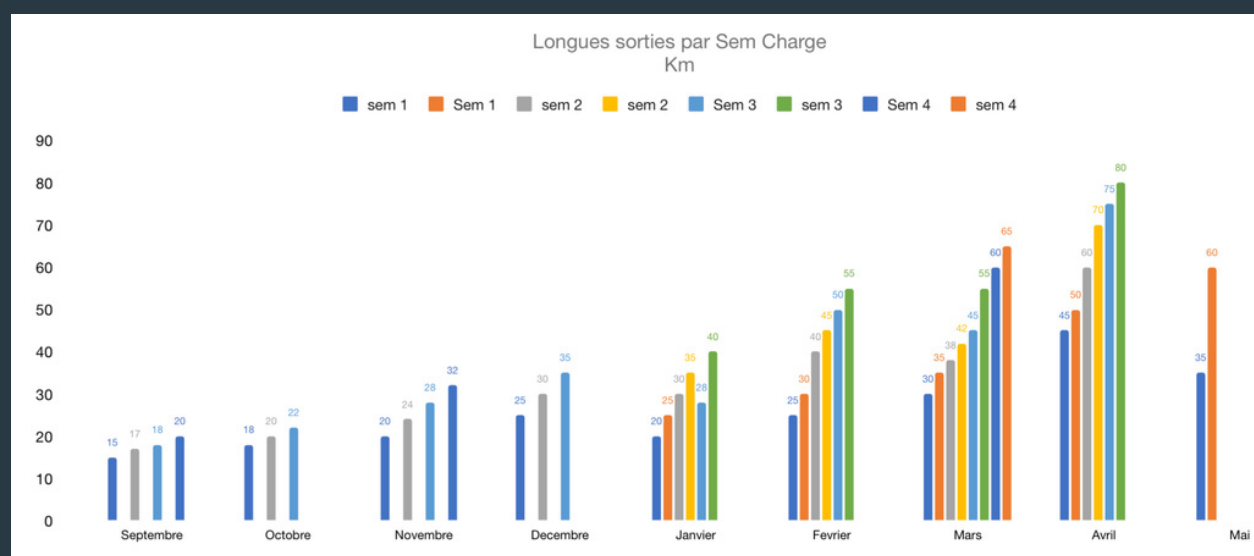
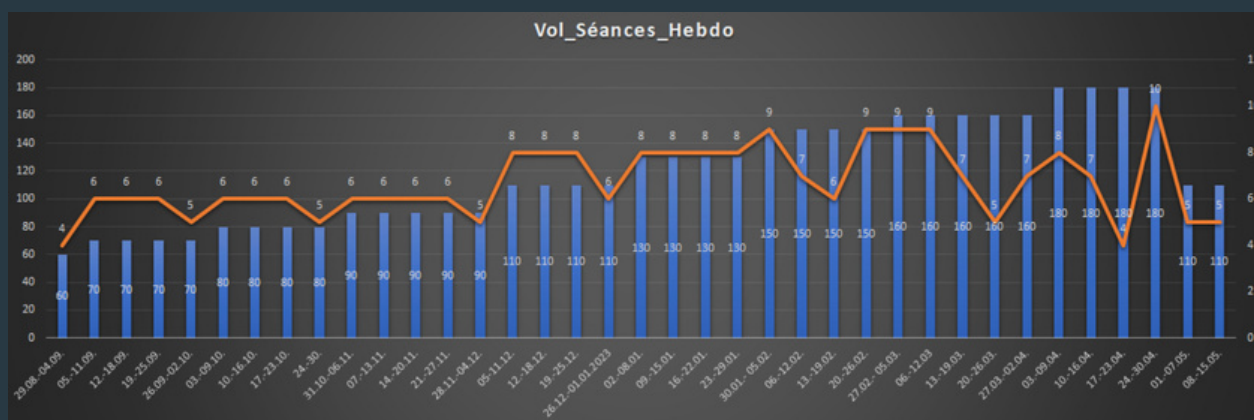


Paul SARDAIN

La planification ... un sacré enjeu !

Paul m'a confié que le challenge l'intéressait. Pas uniquement eu égard au défi en lui-même ou au soutien que je compte apporter à Imagine For Margo ou à Une Bouteille à La Mer, non, véritablement par rapport à l'objectif sportif.

Nous avons repris la préparation de cette seconde tentative en Septembre 2022. Il a alors combiné toutes ses compétences, ses connaissances, son expérience, pour planifier les 37 semaines qui nous séparent du départ. Et en voici le résultat !



Pourquoi ...

... soutenir ce projet ?

Ma volonté d'aller au bout de ce défi, de soutenir deux causes qui me sont chères et d'en faire un matériel didactique pour alerter le plus grand nombre sur la dégradation de notre environnement sont mes moteurs.

Y associer votre image, nous permettra de former une véritable Équipe basée sur une relation «Gagnant - Gagnant».

Mon objectif premier est de finir la première étape, en la maîtrisant. Puis la seconde. Puis la troisième. Et ainsi de suite pendant 30 jours ! Aller au bout donc, mais en prenant conscience avec humilité de l'ampleur de mon défi pour en maîtriser au mieux les multiples paramètres.

Les objectifs de maîtrise, de plaisir et de contribution à des causes qui me sont si chères passent avant la performance sportive à proprement parler.

Outre l'entraînement qui sera dirigé jusqu'au jour du départ, le 15 mai 2023 par Paul Sardain, l'entraîneur qui me suit depuis mon arrivée au Luxembourg en 2007, ces multiples paramètres recouvrent :

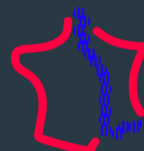
- La gestion de l'effort,
- l'alimentation,
- la capacité à supporter la fatigue et à disposer jusqu'au bout de l'énergie nécessaire pour continuer à courir et nager jusqu'à la fin.

... avec une volonté et une envie qui dominant les moments où l'on se dit que c'est perdu et qu'il est inutile de continuer.

Sur le plan mental j'ai déjà donné du sens à mon engagement, pris conscience de mes processus mentaux et repéré ce qui me limite. J'élaborerai ensuite de nouvelles stratégies et devrai travailler d'autres habiletés mentales : mobilité, anticiper comment réagir selon les situations et se fixer un objectif de substitution.

La poursuite de mon objectif principal (« Agrippa 2022 »), nécessite beaucoup de sacrifices (personnels, familiaux, physiques), mais parce que je veux aller au bout de moi-même, mes proches et moi sommes prêts à relever ces défis.

Ma volonté d'atteindre mon objectif et d'y associer votre image, nous permettra de former une véritable Équipe basée sur une relation « Gagnant - Gagnant ».



Comment aider :

Que vous souhaitiez soutenir MON projet ou les causes que je défends :

1 Faire du bruit

Sur les Réseaux sociaux, en parlant autour de vous du projet *Agrippa 2022* et d' *Imagine for Margo* et *Une bouteille à la mer*

2 Faire un don

L'argent reste le nerf de la guerre. Pour *Agrippa 2022* ou pour les causes que je soutiens

3 Devenir Partenaire

Vous proposez des produits ou des services mais hésitez à participer financièrement ? Participez en nature !

4 Devenir Sponsor

En sponsorisant *Agrippa 2022*, vous me permettez de réaliser ce projet et vous reversez 20% de votre contribution aux causes que je soutiens

5 Devenir Sponsor Principal

Selon l'importance de votre contribution financière, devenez le sponsor principal de ce projet et associez votre image à mon engagement sportif et humain !

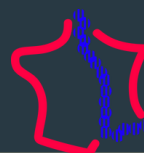
Dans tous les cas

... vous apparaitrez sur le *Hall of fame* du site présentant le projet, sur mon Patreon et dans le podcast !

<https://patreon.com/ermannor>

<https://agrippa.me>

<https://agrippa.me/podcast>



Mes engagements

... s'il était nécessaire de vous rassurer sur le bien-fondé de ma démarche

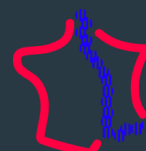
Je m'engage à accorder à mes sponsors l'exclusivité dans leur domaine d'activité.

En outre, je m'engage à vous représenter dignement, ainsi qu'à me préparer le plus professionnellement possible pour répondre présent lors de mon défi.

Je m'engage également à pratiquer mon sport dans le plus strict respect des règles de fair-play, ainsi que les règlements anti-dopage édictés par l'AMA (Agence Mondiale Anti-dopage).



Ermanno



Le tracé

à retrouver aussi sur <https://agrippa.me/le-trace>

Date	Jour	Journée	demie-journée	Etape	DÉPART étape	ARRIVÉE étape	km étape	D+ étape	
15/05	Lundi	1	MATIN	01.1	Bray-Dunes	Cassel	35	221	
15/05	Lundi		après-midi	01.2	Cassel	Ecques	21	176	
16/05	Mardi	2	MATIN	02.1	Ecques	Sains-lès-Pernes	25	271	
16/05	Mardi		après-midi	02.2	Sains-lès-Pernes	Frévent	25	209	
17/05	Mercredi	3	MATIN	03.1	Frévent	Terramesnil	24	271	
17/05	Mercredi		après-midi	03.2	Terramesnil	Amiens	28	149	
18/05	Jeudi	4	MATIN	04.1	Amiens	Croissy-sur-Celle	25	251	
18/05	Jeudi		après-midi	04.2	Croissy-sur-Celle	Beauvais	34	223	
19/05	Vendredi	5	MATIN	05.1	Beauvais	Cauvigny	23	202	
19/05	Vendredi		après-midi	05.2	Cauvigny	Gouvieux	23	198	
20/05	Samedi	6	MATIN	06.1	Gouvieux	Le Plessis-Belleville	31	277	
20/05	Samedi		après-midi	06.2	Le Plessis-Belleville	Meaux	25	147	
21/05	Dimanche	7	- JOURNÉE -	07. non-stop	Meaux	Nangis	58	353	
22/05	Lundi	8	JOURNÉE DE PAUSE						
23/05	Mardi	9	MATIN	08.1	Nangis	Serbonnes	33	267	
23/05	Mardi		après-midi	08.2	Michery	Villeneuve-sur-Yonne	29	146	
24/05	Mercredi	10	MATIN	09.1	Villeneuve-sur-Yonne	Laroche-Saint-Cydroine	24	232	
24/05	Mercredi		après-midi	09.2	Laroche-Saint-Cydroine	Auxerre	25	119	
25/05	Jeudi	11	MATIN	10.1	Auxerre	Joux-la-Ville	33	412	
25/05	Jeudi		après-midi	10.2	Joux-la-Ville	Avallon	19	217	
26/05	Vendredi	12	MATIN	11.1	Avallon	Saint-Didier	31	468	
26/05	Vendredi		après-midi	11.2	Molphey	Chissey-en-Morvan	29	295	
27/05	Samedi	13	MATIN	12.1	Chissey-en-Morvan	Autun	23	135	
27/05	Samedi		après-midi	12.2	Autun	Saint-Léger-sur-Dheune	30	363	
28/05	Dimanche	14	- JOURNÉE -	13. non-stop	Saint-Léger-sur-Dheune	Le Villars	50	403	
29/05	Lundi	15	- pause -	- pause -	JOURNÉE DE PAUSE				
30/05	Mardi	16	MATIN	14.1	Le Villars	Saint-Laurent-sur-Saône	25	55	
30/05	Mardi		après-midi	14.2	Sancé	Belleville	28	86	
31/05	Mercredi	17	MATIN	15.1	Belleville	Les Chères	25	97	
31/05	Mercredi		après-midi	15.2	Les Chères	Vénissieux	27	347	
01/06	Jeudi	18	MATIN	16.1	Vénissieux	Ampuis	31	127	
01/06	Jeudi		après-midi	16.2	Ampuis	Saint-Barthélemy-de-Vals	39	421	
02/06	Vendredi	19	MATIN	17.1	Saint-Barthélemy-de-Vals	Châteaubourg	26	114	
02/06	Vendredi		après-midi	17.2	Châteaubourg	Allex	32	95	
03/06	Samedi	20	MATIN	18.1	Allex	Montélimar	27	86	
03/06	Samedi		après-midi	18.2	Montélimar	Saint-Paul-Trois-Châteaux	34	237	
04/06	Dimanche	21	MATIN	19.1	Saint-Paul-Trois-Châteaux	Orange	25	225	
04/06	Dimanche		après-midi	19.2	Orange	Avignon	26	114	
05/06	Lundi	22	MATIN	20.1	Avignon	Tarascon	23	57	
05/06	Lundi		après-midi	20.2	Tarascon	Eyguières	37	393	
06/06	Mardi	23	- pause -	- pause -	JOURNÉE DE PAUSE				
07/06	Mercredi	24	MATIN	21.1	Eyguières	Éguilles	32	322	
07/06	Mercredi		après-midi	21.2	Éguilles	Septèmes-les-Vallons	24	268	
08/06	Jeudi	25	MATIN	22.1	Septèmes-les-Vallons	Aubagne	26	316	
08/06	Jeudi		après-midi	22.2	Aubagne	Le Castellet	26	432	
09/06	Vendredi	26	MATIN	23.1	Le Castellet	Toulon	22	152	
09/06	Vendredi		après-midi	23.2	Toulon	La Londe-les-Maures	29	138	
10/06	Samedi	27	MATIN	24.1	La Londe-les-Maures	Cavalaire-sur-Mer	25	293	
10/06	Samedi		après-midi	24.2	Cavalaire-sur-Mer	Sainte-Maxime	29	301	
11/06	Dimanche	28	MATIN	25.1	Sainte-Maxime	Saint-Raphaël	25	202	
11/06	Dimanche		après-midi	25.2	Saint-Raphaël	Théoule-sur-Mer	21	545	
12/06	Lundi	29	MATIN	26.1	Théoule-sur-Mer	Cagnes-sur-Mer	26	329	
12/06	Lundi		après-midi	26.2	Èze	Menton	18	355	

