



# JEAN-BAPTISTE

## OLIVE

Préparation pour les Worlds IronMan

**START NOW**



# QUI ES-TU ?

## QUE FAIS-TU ?

J'ai 22 ans, je travail actuellement en charge de communication, à VO2Fast sur Bordeaux.

Triathlète depuis tout petit avec le club sur Angers, je suis désormais sous les couleurs de TeamOptimize Perf avec qui je m'entraîne en Gironde.

**TU ES JEUNE, MAIS AVEC BEAUCOUP D'EXPÉRIENCE SUR COURTES DISTANCES.**

## POURQUOI CETTE ENVIE SOUDAINE DE T'ESSAYER AU XXL ?

Une opportunité et un challenge familial. Papa que vous connaissez bien et ma frangine Adéloïse se sont lancés avec moi.





**ET EN PLEINE PRÉPA, L'ACCIDENT ... RACONTE NOUS CETTE HISTOIRE.**

**COMMENT TU AS REPRIS L'ENTRAÎNEMENT.**

L'accident a un peu bouleversé mes plans et ma prépa, le chirurgien me disait que j'avais 6 semaines sans sport.

Pour moi impossible. J'ai tenu bon jusqu'au 12ème jour !

Puis je suis parti une semaine en Espagne en stage intensif avec plus de 35h d'entraînement.

Pourquoi j'ai fait ce choix ? Car je suis comme ça et mon mental m'as dit de le faire alors je l'ai fais.



**TON PAPA, RICHARD, AVAIT FAIT LES MONDIAUX 70.3 A LATHI EN 2023.**

**TRIATHLON FAMILLE, C'EST TON MODÈLE ?**

Ouais complet c'est mon inspiration mon papou. Je suis son premier fan.

**AVANT LE DÉPART,**

**TU AVAIS DÉJÀ UNE IDÉE DERRIÈRE LA TÊTE ?**

L'objectif étais de faire moins de 10h30.  
Et surtout .... battre mon papa !

**RACONTE NOUS TA COURSE !**

**IRONMAN DES SABLES : 22 JUIN 2025**

Ou là une très longue course !!!

Un pur kiff en natation de très bonnes sensations. 55'50.

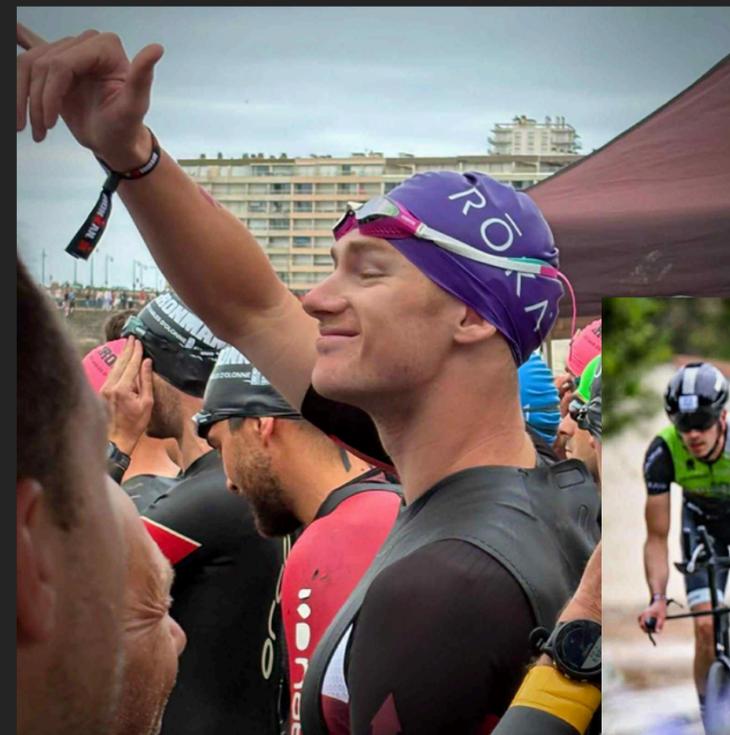
Un vélo un peu caché du vent avec un groupe de 4 gars. 38km/h pour faire les 180k en 4h49

Et puis à pied. Après un départ sérieux, le mur entre le 20 et 30ème kilomètres  
J'ai dû marcher et me remettre en question.

Puis la relance après les encouragements de mon grand frère (Nathan Menant).

Un marathon en 3h22.

Pour finir en 9h18.



## QUELS SENTIMENTS À L'ARRIVÉE D'UNE TELLE COURSE ?

La satisfaction d'avoir terminé en repoussant mon corps, ma tête, mes limites.  
Et aussi, les paroles des gens.



## ET DONC LE LENDEMAIN, LA QUALIF. PEUX-TU EXPLIQUER LA CÉRÉMONIE ?

Je suis aller à la cérémonie avec zéro idée en tête. Pour moi, j'étais trop loin en temps. Donc j'y allais pour l'expérience dans la salle. Et quand on m'a appelé, c'était le bug dans ma tête.

J'ai regardé maman en attendant la deuxième fois mon prénom et en me levant et crier « bah oui je veux y aller ». Un pur kiff.

## LA QUALIF DONC !! QUEL EFFET ÇA TE FAIT ? QU'EST CE QUE CELA REPRÉSENTE POUR TOI ?

L'accomplissement de mon travail et des efforts que j'ai dû faire.



**22 JUIN - 14 SEPTEMBRE ! 2 IRONMANS EN MOINS DE 3 MOIS.**

**COMMENT VAS TU PRÉPARER L'ÉPREUVE SPORTIVEMENT ?**

2 semaines de repos après le premier. Puis là je pars à Annecy et Lyon pour travailler en montagne. Faire du dénivelé et m'entraîner en altitude.

**TOUT EST RODÉ POUR LE TRANSPORT / HÉBERGEMENT ETC ?**

En effet.

**DU MONDE QUI T'ACCOMPAGNE ?**

Un cercle super important pour moi : la famille !

**UNE AMBITION PARTICULIÈRE POUR CETTE ÉPREUVE ?  
OU POUR TON AVENIR DANS LE TRIATHLON ?**

Finir et remercier tous ceux qui m'ont aidé à en arriver là !  
Notamment ceux qui participent à mon quotidien : coachingsportif, kiné, amis,  
copains d'entraînements et famille.