

Le Brusseleir de la semaine : Mathieu Lombaert va participer à un Iron Man pour la bonne cause

ARNAUD FARR Publié le mardi 18 septembre 2018 à 15h20 - Mis à jour le mardi 18 septembre 2018 à 16h04



◀500

◀8

BRUXELLES (/REGIONS/BRUXELLES)

Ce Bruxellois de 23 ans va parcourir 3,8 km de natation, 180 km à vélo et 42 km à pied au profit de la Fondation I See.

C'est un défi un peu fou que s'apprête à relever Mathieu Lombaert, 23 ans : il va participer, ce samedi, à l'Iron Man ("l'homme de fer", en français) de Cervia, en Italie. Au programme : 3,8 km de natation, 180 km à vélo et 42,195 km de course à pied, le tout sans pause. *"Participer à cette course mythique a toujours été un de mes objectifs"*, confie ce Bruxellois fraîchement diplômé en droit.

Mais outre l'aspect sportif, Mathieu va mettre son énergie au profit d'une oeuvre caritative, puisqu'il récolte actuellement des fonds pour la Fondation I See (<https://www.fondationisee.be/>). *"J'ai décidé de m'investir pour soutenir cette fondation qui me tient à cœur. Elle vient en aide aux personnes souffrant de déficience visuelle. I See finance la formation de chiens accompagnant les personnes malvoyantes, organise des activités sportives et des ateliers pour les aider à s'intégrer dans la société"*, explique Mathieu, qui va participer à cette course éprouvante en compagnie de trois de ses coéquipiers du Racing Bruxelles Triathlon.



Mathieu en pleine préparation © DR

Adeptes des performances sportives, Mathieu a débuté le triathlon à l'âge de 15 ans. *"Depuis tout petit, j'ai toujours aimé me surpasser et me confronter aux autres sportifs"*, poursuit cet amateur de compétitions. Mais pour cet Iron Man, l'important, dit-il, est de prendre du plaisir. *"Le chrono ne m'importe que peu. C'est ma première expérience sur un Iron Man et j'ai déjà beaucoup de chance d'être là. Je suis excité, et un peu nerveux, à l'idée de prendre part à cette course. Mais l'important est que je m'amuse au maximum."*

Afin d'être prêt pour ce triathlon "grandeur nature", Mathieu a suivi un entraînement personnalisé durant toute l'année. *"Je m'entraîne avec un entraîneur, à la base, d'athlétisme, mais qui s'est diversifié dans le triathlon. J'ai suivi un programme spécifique à faire à vélo et en course à pied. En fonction des résultats, le coach a adapté mon programme. Je me suis entraîné environ 12h par semaine, ce qui est relativement léger pour préparer un Iron Man, mais l'entraîneur privilégie l'aspect qualitatif en ciblant spécifiquement les zones cardiaques qui doivent être entraînées."*

Cette méthode d'entraînement porte ses fruits, et je suis en pleine forme à quelques jours du grand départ", s'enthousiasme Mathieu, qui, parmi les trois disciplines, appréhende le plus le marathon, d'autant que ce sera l'ultime épreuve...

On lui souhaite bon courage !

--> **Pour soutenir Mathieu, un seul lien : <https://www.fondationisee.be/Soutenez-Mathieu-a-l-Ironman-de-Cervia-Italie.html>**

Arnaud Farr

◀500

◀8



Sur le même sujet :

- La trottinette électrique, le futur de la mobilité à Bruxelles (/regions/bruxelles/la-trottinette-electrique-le-futur-de-la-mobilite-a-bruxelles-5b90e41ccd70ef4bea8f9a7d)
- Bird, un nouveau système de trottinettes partagées, débarque à Bruxelles (/regions/bruxelles/bird-un-nouveau-systeme-de-trottinettes-partagees-debarque-a-bruxelles-5ba0e297cd7076ce3b3f8ac8)

0 commentaires

Trier par **Les plus anciens**



Ajouter un commentaire...

plugin Commentaires Facebook

Les articles les + lus de la section

Un bébé dans un état critique près de la gare du Midi

(/regions/bruxelles/un-bebe-dans-un-etat-critique-pres-de-la-gare-du-midi-5c704cfa7b50a60724ece61c)