



# Dossier de Sponsoring : Antoine Guilhot

---

Objectif Ironman

*“À 16 ans, on m’a dit que je ne pourrais plus courir sans douleur. Dix ans plus tard, je m’entraîne 20 heures par semaine pour devenir Ironman.”*

# Mon Parcours

2018

## Blessure

Une fracture du fémur à 16 ans m'a forcé à tout réapprendre. J'ai appris à transformer la frustration en force et la motivation en discipline.

2020

## Découverte de la course à pied

Découverte de la course à pied grâce à un besoin de défoulement lors de mes études d'ingénieur

2024

## Orientation vers la course d'endurance

Né d'un besoin de découverte et de challenge personnel, j'ai réalisé plusieurs marathons ainsi que le trail nocturne SaintÉLyon.

2025

## Véritable coup de Cœur pour le Triathlon

Découverte du triathlon (format M). Passion immédiate pour ce sport complet et exigeant.

2026

## Objectif : Ironman

L'objectif 2026 est de terminer un Ironman

2027

## Objectif : Ironman chronométré

L'objectif 2027 est de boucler un Ironman en moins de 9h00



# L'Ironman : qu'est-ce que c'est ?



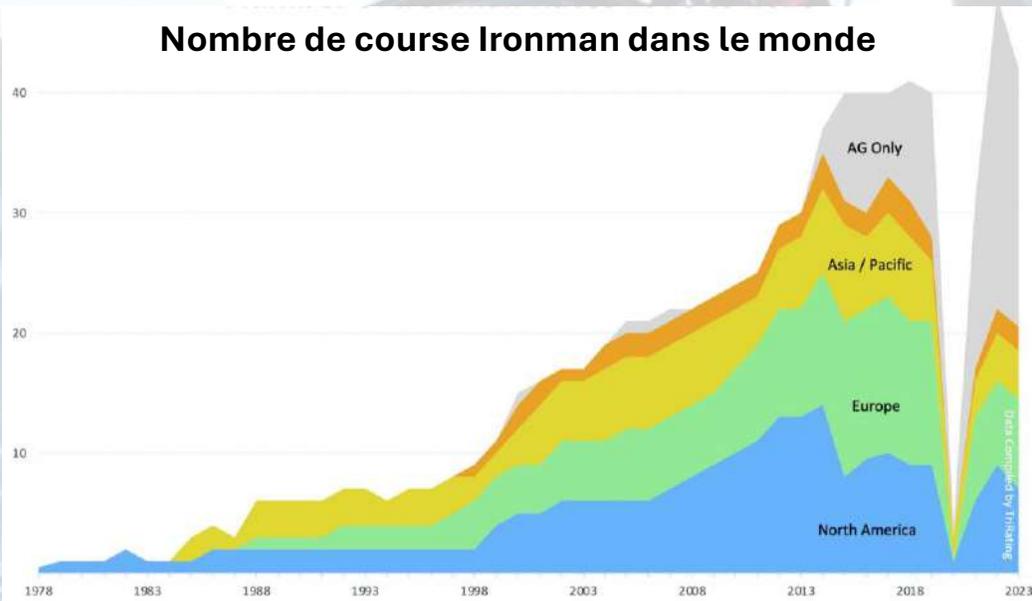
L'Ironman est une distance de triathlon qui consiste à enchaîner 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon. C'est un sport d'endurance qui nécessite une polyvalence, un esprit de dépassement et une capacité de résilience élevée.

2

La discipline connaît une popularité croissante depuis plusieurs années. Aujourd'hui, plus de 1 000 000 athlètes s'inscrivent à un Ironman chaque année.



Nombre de course Ironman dans le monde



# Mes résultats récents



Année	Epreuve	Format	Temps total	Commentaire
2024	Trail du haut Pilat	Trail (43 km - 1500 D+)	5h40	Préparation à la SaintéLyon
2024	SaintéLyon	Trail long (81 km - 2200 D+)	15h	Premier trail long
2025	Trail des passerelles de Monteynard	Trail court (16 km - 720 D+)	1h42	Classement : 11ème /700 au scratch et 3ème de ma catégorie
2025	Triathlon Vercors man	Triathlon M (1,2 km de natation, 57 km - 1600 D+ de vélo, 10 km de course)	3h33	Classement : 65ème /585 au scratch et 13ème de ma catégorie

## Mon projet

### Court Terme (Saison 2026)

Réaliser mon premier triathlon distance Ironman (en autonomie ou Ironman de Vichy).

Objectifs intermédiaires : Marathon en moins de 3h, une compétition de natation en eau libre de plus de 5 km et participation à une épreuve d'endurance type backyard.

### Moyen Terme (Saison 2027)

Viser un Ironman chronométré avec un objectif de performance : **temps total de 9h00** (Ironman Vichy).

- Natation : 1 min 30 / 100 m (~57 min)
- Vélo : 37 km/h de moyenne (~4 h 51 min)
- Course à pied : 4 min 10 / km (~2 h 56 min)

# Vos intérêts à me sponsoriser

Mes objectifs vont au-delà de la performance personnelle. Je cherche à partager mon amour du sport et à inspirer, prouvant qu'avec régularité et engagement, les limites peuvent être repoussées. Je privilégie l'entraînement optimal pour que les compétitions soient une simple formalité.

Bien que privilégiant le contact humain, je suis actif sur Strava pour partager mes entraînements, réussites et échecs, offrant une visibilité authentique et régulière à mes partenaires. Je poste en moyenne 5 fois par semaine.



Porter vos couleurs et logo en compétition.



Partager du contenu journalier mentionnant les sponsors, notamment sur l'application Strava.



Testeur / ambassadeur de vos équipements. Je m'engage à tester vos produits en entraînement et en compétition ainsi qu'à vous faire un retour complet.



Représenter la marque avec professionnalisme et enthousiasme lors d'évènements ou de compétitions : création d'un post dédié à chaque compétition avec tag partenaire.

The screenshot shows a Strava profile for Antoine Guilhot, a subscriber from L'Arbresle, RHONE, France. The profile includes a bio, activity tabs for Run, Ride, Walk, and Weight Training, and a 'This week' summary showing 11.2 km distance, 0h 50m time, and 32 m elevation gain. A line graph shows daily activity from September to November. A map on the right highlights several personal records, including 'Voie verte depuis Jardins de la Bastille', 'Chemin de la digue (Polygone) - Pont du T...', 'kilomètre Sud-Nord', and '1000m mé'. Below the map, a 'Scence seuil' (Scenic threshold) section lists training goals: 10' warm-ups, 30' at 4:05 min/km, and 10' return to calm. At the bottom, a summary table displays: Distance 11.20 km, Avg Pace 4:28 /km, Moving Time 50:04, Elevation Gain 32 m, Calories 756 Cal, and Avg Heart Rate 167 bpm.

Metric	Value
Distance	11.20 km
Avg Pace	4:28 /km
Moving Time	50:04
Elevation Gain	32 m
Calories	756 Cal
Avg Heart Rate	167 bpm

# Soutenez mon rêve : besoins et contreparties

## Partenariat Souhaité (2026 - 2027)

Je recherche un soutien pour ma préparation et ma participation à l'Ironman, afin d'optimiser mes performances et d'exploiter pleinement mon potentiel.

**Demande principale :** Aide financière pour les frais d'inscription à l'Ironman.

**Soutien complémentaire :** Amélioration de l'équipement (actuellement entrée de gamme).



Poste de Dépense	Coût	Financement souhaité
Inscription Ironman	850 €	Sponsorat
Vélo de triathlon	4 000 €	Sponsorat
Chaussures de course	380 €/an	Sponsorat
Nutrition	1020 €/an	Sponsorat ou personnel



Contact

[antoine.guilhot01@gmail.com](mailto:antoine.guilhot01@gmail.com)

07 83 25 26 29

[Profil Strava - 121685757](#)