



# Ultra Canal

Du 06 au 08 Juin 2025



*La traversée intégrale du Canal du midi  
en courant, de Toulouse à Sete, non stop,  
pour le don d'organes*



**242 km en -48h**



# LE PROJET

## Qui suis-je ?

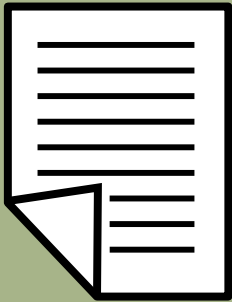


**Lenny - 33ans**

**Marié - 1 enfant**

**Cadre de Santé CHU Toulouse**

**Pratiquant et Coach de course à pied**



**Marathons**

**Ultra Trail / Trail**

**Ultra Endurance**



# LE PROJET

## Le canal du Midi

**Le canal du midi, reliant Toulouse à Sète, long de 242 km a été construit en 14 ans (1667-1681) sous les ordres de Pierre Paul Riquet par plus de 12000 personnes. Il est aujourd'hui inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.**

### LE CANAL DU MIDI EN FRANCE



**Il est associé au "Canal latéral de Garonne" reliant Bordeaux à Toulouse pour former ensemble le "Canal de deux mers" et permettre alors de fournir une voie navigable entre l'océan atlantique et la méditerranée.**



# LE PROJET

## Mon histoire avec le canal

**Depuis quelques années et le début de mes études sur Toulouse, le canal du midi a toujours eu une place importante à mes yeux.**

**Il reflète pour moi ce havre de liberté et de nature au sein de cette grande ville. J'ai toujours aimé y courir, marcher, rouler. En parcourant le canal sur des kilomètres lors de mes entraînements, j'ai pu y trouver ce que je cherchais : quiétude, apaisement, liberté et calme. Au rythme des piétons, des bateaux et des animaux, le canal reste le terrain de jeu favoris des sportifs toulousains.**

**En élargissant ma pratique de la course à pied et en découvrant le trail et à présent l'ultra trail, mes entraînements se sont fait loin du plat du canal du midi, mais encore assez souvent, je me plais à fouler de nouveau les bords de ce fleuve.**



# LE PROJET

## Un projet à double objectif

### Le dépassement de soi

**Se dépasser, frôler mes limites physiques et mentales est en grande partie la raison qui me pousse à courir.**

**Après avoir couru plusieurs marathons, c'est dans le Trail et l'Ultra Trail que je m'épanouis à présent.**

**Ces efforts d'une centaine de kilomètres et d'une vingtaine d'heures m'ont permis de développer des compétences dans la gestion de l'effort tant au niveau physiologique que mental.**

**Ce désir de parcourir l'intégralité du canal de midi, soit 240km, en courant, est le reflet de cette appétence pour les efforts d'ultra distance.**

**Réaliser ce projet en moins de 48h, et établir une marque de référence sur ce parcours sera le témoignage d'une belle aventure humaine partagée autour du dépassement de soi.**



# LE PROJET

## Un projet à double objectif



### Sensibiliser sur un sujet majeur

**Je suis infirmier de formation. J'ai tout d'abord évolué dans le service de transplantation d'organes puis je suis devenu par la suite coordinateur de l'équipe du don d'organes au sein du CHU de Toulouse.**

**Le prélèvement et la greffe d'organes ont toujours fait partie de mon parcours professionnel.**

**Ces opportunités m'ont permises de côtoyer au plus près les familles de donneurs, tout autant que les receveurs et leurs proches.**

**Je suis convaincue de l'importance du don d'organes et je souhaite à travers ce projet, défendre cette cause en m'engageant auprès de l'association "Midi cardio greffes Occitanie".**



# LE PROJET

## L'association

**"Midi Cardio Greffes Occitanie" est une association de greffés du cœur et/ou des poumons et des porteurs d'assistance cardiaque de l'Occitanie.**

**Durant mes années à coordonner l'activité de prélèvement et de greffe au sein du CHU, j'ai eu l'occasion de travailler en collaboration avec cette association dans le cadre d'action de sensibilisation au sujet du don d'organes.**

**Cette association, très active, a été créée en 1992, dans le but d'accompagner les personnes greffées ou en attente de greffe et leurs aidants sous forme de conseils, partage d'expérience ou de soutien moral.**

**L'association mène également des actions en rapport avec le sport-santé et la réhabilitation suite à la greffe. C'est en ce sens également que je souhaitais que mon projet soit lié à cette association.**



# LE PROJET

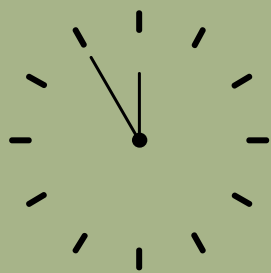
## Quand ?

START



*Port de l'Embouchure*

*Toulouse*

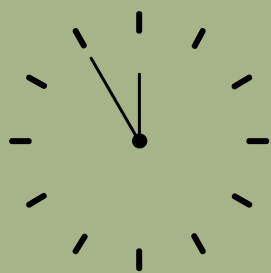


*Vendredi 6 Juin 2025  
18h00*

FINISH



*Phare des Onglous  
Etang de Thau  
Sete*



*Dimanche 8 Juin 2025  
avant 18h00*





# LE PROJET

## Comment ?



*En courant principalement,  
en alternant avec de la  
marche, aucune assistance  
motorisé ni vélo.*



*Parcours de 242 km pour un  
dénivelé positif d'environ 300m.*



*Un projet partagé :  
Des amis, sportifs, acteurs de la  
cause du d'on d'organes vont se  
relayer pour relever ce défi  
avec moi.*



*Toute personne qui souhaitent  
parcourir des kilomètres avec nous  
sont les bienvenues, ce projet est  
avant tout synonyme de partage.*

**"Seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin"**



# LE PROJET

## Comment soutenir le projet ?

### La cagnotte en ligne



L'objectif : **REUNIR DES FONDS**  
pour deux raisons

40% des  
bénéfices



**Aider au  
financement de la  
logistique du  
projet (matériel,  
alimentation, suivi  
de course,  
vidéaste...)**

60% des  
bénéfices



**Faire un don à  
l'association  
"Midi Cardio  
Greffe  
Occitanie"**

Un récapitulatif financier sera réalisé  
à la fin du projet aux donateurs pour  
retranscrire en toute transparence  
l'utilisation de la cagnotte en ligne

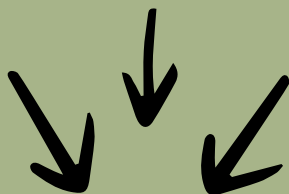


# LE PROJET

## Comment soutenir le projet ?

### La cagnotte en ligne

**Lien vers la cagnotte en  
ligne**



**ULTRA CANAL (242 km de Toulouse à Sète en - 48h) (ulule.com)**



# LE PROJET

## Comment soutenir le projet ?

### Sponsoring

**Si votre entreprise est intéressée pour s'investir dans le projet financièrement ou matériellement, vous pouvez me contacter pour échanger sur le sujet.**

**Votre entreprise sera mise en avant durant l'aventure et sur le film retraçant le projet pour la remercier de son soutien.**



**06.21.48.66.23**



**lfcoachingcaptrail@gmail.com**



*N'hésitez pas à me contacter pour plus de détails sur le projet, je serais ravi d'échanger avec vous !*



*Merci*

