

sport.besnard.pro

Kousin Man

En route vers le iron man 70.3



UNE AVENTURE SPORTIVE ET FAMILIALE

DOSSIER DE PRESSE

Kousin Man

En route vers le iron man 70.3

UNE AVENTURE SPORTIVE ET FAMILIALE



Quentin et Alan, deux cousins bretons se lancent dans un défi de taille : participer à leur premier Half Ironman en mai 2026. À travers ce projet sportif et humain, ils souhaitent partager leur passion du triathlon, mettre en avant les valeurs de persévérance et d'engagement, et inspirer tous ceux qui rêvent de dépasser leurs limites.

Quentin Besnard

Âge : 29 ans

Parcours sportif : Ancien pongiste,

Particularité : transitions rapides et efficacité dans la gestion de course.

Alan Besnard

Âge :

Parcours sportif : à compléter

Particularité : grosse puissance sur le vélo et régularité dans l'effort.

L'objectif ?

Participer au Half Ironman d'Aix-en-Provence en mai 2026.

- Partager l'aventure à travers un site internet et les réseaux sociaux.
- Inspirer un maximum de personnes à se lancer dans leurs propres défis.

L'Ironman 70.3 - Half ironman, un défi mythique

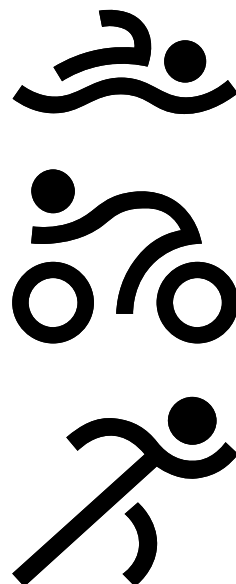
Un Half Ironman, c'est :

1,9 km de natation

90 km de vélo

21 km de course à pied

Un total de **113 km enchaînés**, symbole de dépassement de soi et de résilience.



Performances & étapes intermédiaires

Dernière course : Triathlon M de Villerest – juin 2025

Alan : 2h49 (Natation 37'03 – Vélo 1h16 – Course 50')

Quentin : 3h21 (Natation 37'14 – Vélo 1h38 – Course 1h03)

👉 Premier triathlon M pour les deux, une expérience marquante qui lance officiellement leur aventure.

Les valeurs du projet

Dépassement de soi : aller toujours plus loin.

Discipline & régularité : un entraînement quotidien sur 2 ans.

Partage : ouverture sur le public via le site et les réseaux.

Inspiration : montrer que tout est possible avec de la détermination.



Ressources presse

Site internet : sport.besnard.pro

Réseaux sociaux : Instagram



Contact presse

Victoire ZAPPA

Email : sport@besnard.pro

Téléphone : 06.82.70.24.79

Kousin Man

En route vers le iron man 70.3

UNE AVENTURE SPORTIVE ET FAMILIALE