



## **Qu'est ce qui fait courir Thomas Legrain ?**

Un chef d'entreprise qui dépasse les bornes ! Quelques jours après avoir participé au Tor des Géants, l'une des courses les plus dures du monde, Thomas Legrain, adhérent de la CGPME Paris, revient sur son expérience de l'ultra-trail et les connexions avec son quotidien de chef d'entreprise.

Être entrepreneur est un sport de longue haleine. Pour réussir, il faut aller au bout de son projet. Je recherche la même chose dans le sport. La pratique de l'ultra-trail est alors une source d'inspiration.

Courir le Tor des Géants, c'est vouloir monter toujours plus haut, aller toujours plus loin. Je ne pratique pas ce sport pour la compétition mais pour les bénéfices qu'il apporte : confiance, dépassement, connaissance de soi, bien-être, motivation, persévérance... La liste est longue ! C'est par ailleurs un concentré de valeurs épanouissantes : solidarité, respect, humilité. Des valeurs que je recherche dans le monde de l'entreprise.

Ce sport permet de mieux se connaître, en tant que personne tout d'abord, mais également en tant qu'entrepreneur. Le dépassement de soi est probablement le lien qui unit le plus fortement ces deux mondes. Au-delà de l'aspect physique, qui reste indispensable, le travail mental que l'on doit effectuer pour réussir ces épreuves est la clef. La pratique de ce sport me permet de considérer les difficultés, non pas comme des obstacles, mais comme des tremplins vers la réussite. Je fais de même en entreprise. J'oriente mon esprit vers l'obstacle pour le dépasser plutôt que de le fuir.

Aujourd'hui, j'ai pour projet de faire progressivement converger mon activité professionnelle et ma passion en développant des services et contenus associés au site Internet que je viens de lancer [www.1001trails.com](http://www.1001trails.com) et en proposant des missions de conseil à des entreprises qui pourraient avoir envie de miser sur le trail et ses valeurs pour communiquer, au même titre que la voile, le tennis, le cyclisme ou le football. »

\* Cet ultra-trail se déroulait du 11 au 18 septembre 2016. Les coureurs disposant de 150 heures pour terminer l'épreuve de 330 km qui comporte 24 000 m de dénivelé positif. Suite à un accident au genou, Thomas a dû abandonner à mi-parcours.

\*\* Thomas Legrain est fondateur de Thomas Legrain Conseil, cabinet spécialisé en stratégie, organisation et communication, membre de la CGPME Paris.  
Sa participation au Tor des Géants est soutenue par la CGPME 75, AG2R LA MONDIALE, F.Iniciativas et le groupe IGS.