

0 TO 100

DE SÉDENTAIRE À ULTRA-MARATHONIEN EN 18 MOIS

**L'extraordinaire endurance
de l'espèce humaine**

LE PROJET 0 TO 100

- ✓ 20 hommes et 20 femmes **sédentaires**
- ✓ 18 mois de suivi des adaptations individuelles par une équipe de scientifiques
- ✓ 18 mois d'entraînement personnalisé avec un coach
- 🎯 Devenir **finishers d'un ultra-trail de 100 km** lors de la CCC® à Chamonix en août 2026
- ➔ Démontrer que l'être humain est "*Born to run*"
- ➔ Démontrer les **bienfaits spectaculaires** de l'activité physique intense sur la **physiologie** (endurance, qualité du muscle, force et puissance musculaire) mais aussi sur la **santé** (qualité de vie, fatigue, composition corporelle, sommeil)



LA SÉDENTARITÉ

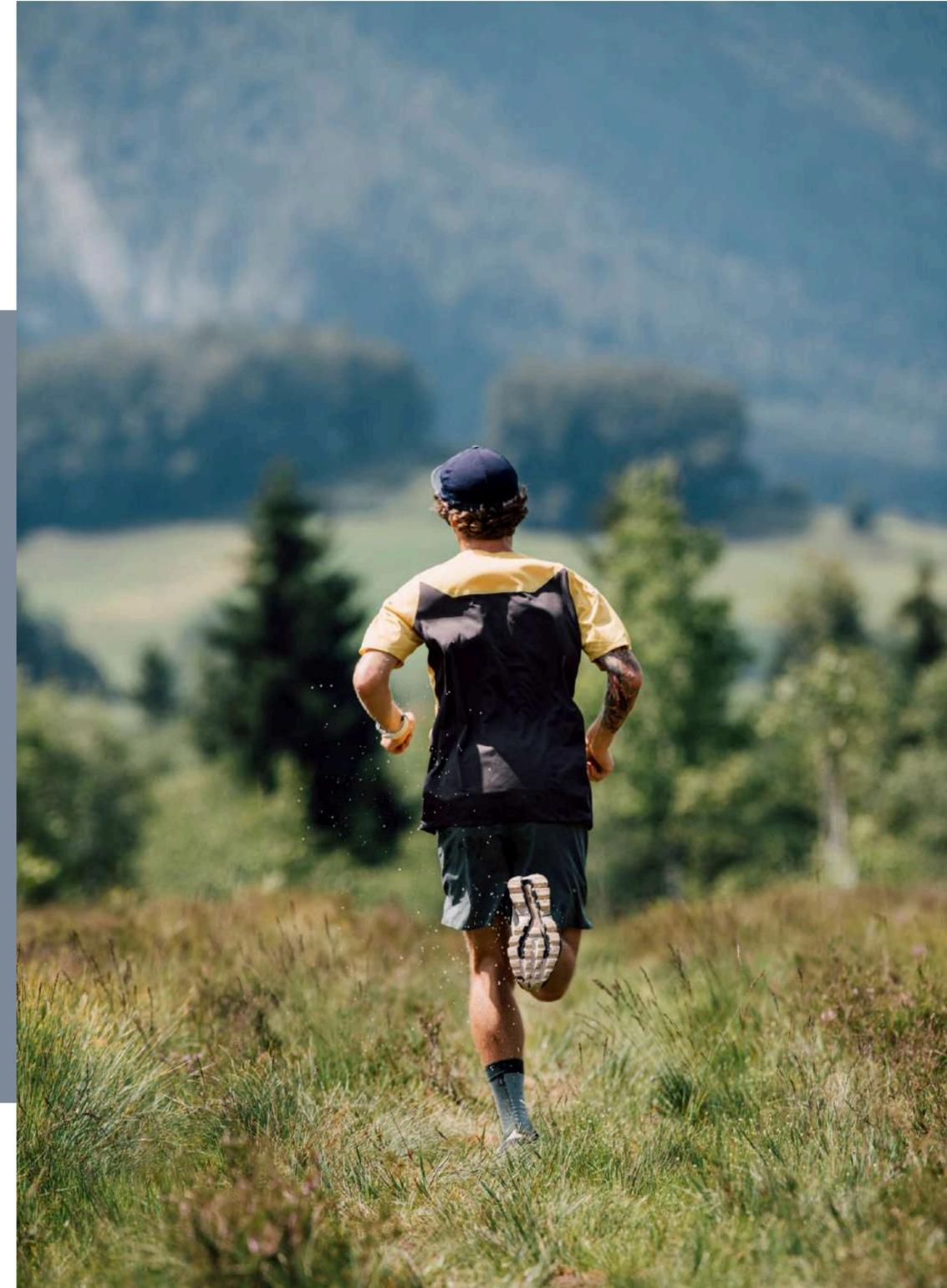
Un enjeu de société majeur

EN CHIFFRES

- 57% des français n'ont aucune activité ou une activité physique insuffisante
- 3,7 millions de décès sont liés chaque année à une activité physique insuffisante

ÊTRE ACTIF OUI, MAIS POURQUOI ?

- ✓ Santé physique et mentale
- ✓ Prévention d'un grand nombre de maladies
- ✓ Réduction du stress, bienfait sur l'humeur et le sommeil



LE DÉROULÉ

Un projet sur 18 mois

- 1 Des entrainements personnalisés par un coach
- 2 Suivi des variables physiologiques et biomécaniques à l'entraînement et lors du 100 km final
- 3 Regroupements réguliers pour des “week-ends chocs” avec l'ensemble des participants
- 4 Évaluations avec des tests en laboratoire tous les 5 mois à l'Institut Régional de Médecine et d'Ingénierie du Sport (IRMIS) de Saint-Étienne pour suivre la transformation des participants



POURQUOI DEVENIR PARTENAIRE ?

Un projet axé sur l'humain

DEVENIR PARTENAIRE DU PROJET, C'EST :

- ✓ Prioriser la **santé** et le **bien-être** de vos salariés en les accompagnant dans leur **développement personnel**
- ✓ Contribuer à l'avancée des **connaissances scientifiques** sur un sujet majeur de santé publique
- ✓ Pouvoir exercer une **communication interne forte et engagée** dans votre entreprise
- ✓ Partager les **valeurs du trail** : l'engagement, l'endurance, la persévérance, le courage, le dépassement de soi, l'écologie, l'environnement, l'esprit et la cohésion d'équipe, la performance, le bien-être physique et mental



OFFRE DE PARTENARIAT

Partenaire
Exclusif
400 k€

Partenaire
Titre
250 k€

Partenaire
Officiel
75 k€

Partenaire
Supporter
30 k€

Participation
individuelle*
12 k€

Suivi individuel par un coach

✓

✓

✓

✓

✓

Participation aux week-end chocs

✓

✓

✓

✓

✓

Équipements pour la durée du projet

✓

✓

✓

✓

✓

Visite du laboratoire

✓

✓

✓

✓

Présence sur le site web et les réseaux sociaux

✓

✓

✓

✓

Logo sur les tenues des coureurs et investigateurs

✓

✓

✓

Logo sur la communication lors des tests en laboratoire

✓

✓

✓

Logo sur le dossier et les communiqués de presse

✓

✓

✓

Conférences dans l'entreprise sur la santé par l'activité physique, le sommeil et la nutrition

✓

✓

✓

Participation à la conférence de presse de lancement

✓

✓

Organisation d'événements sur mesure pour vos salariés (trail ou santé)

✓

✓

Naming

✓

Invitations aux 2 soirées partenaires (Saint-Étienne Décembre 2025 et Chamonix Août 2026)

20

10

6

4

2

*Prix par coureur dans le cas où une entreprise souhaite avoir un ou plusieurs coureurs dans l'étude

BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE ?

Un projet porteur de sens

SOUTENIR LE PROJET 0 TO 100, C'EST AUSSI :

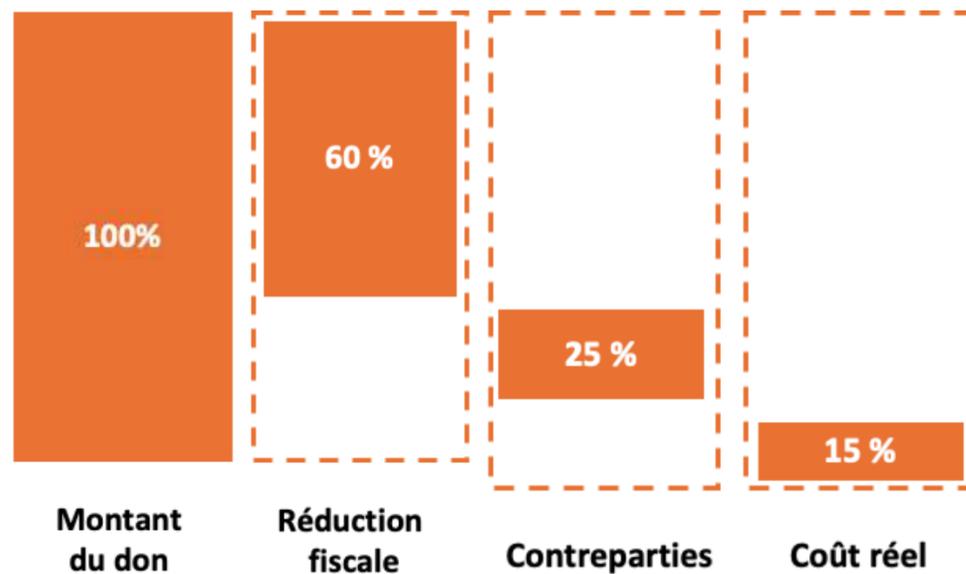
- ✓ Valoriser votre entreprise dans nos communications sur les **réseaux sociaux**
- ✓ Être visible sur notre **site internet**
- ✓ Une large couverture de **presse nationale et dans les magazines**
- ✓ Être présent dans le (ou la série de) documentaire(s) réalisé(s) sur l'étude
- ✓ Un **affichage public** de votre soutien



Un projet soutenu par **Kilian JORNET**

DEVENEZ MÉCÈNE

Profitez de 60% de crédits d'impôts



La Fondation de l'Université Jean Monnet peut recueillir et flécher votre don pour le projet 0 to 100



Les entreprises mécènes pourront avoir des coureurs dans l'étude mais la communication devra se faire en interne



Les contreparties sont possibles (à discuter) mais ne doivent pas excéder 25% des dons



**Université
Jean Monnet**
Saint-Étienne



Fondation
Université Jean Monnet
Saint-Étienne



LE PROJET 0 TO 100 et aussi... 0 to 40



→ Une étude annexe au projet 0 to 100

→ Une course de 40 km Martigny-Combes-Chamonix (MCC)

→ Pour les participants n'ayant pas la motivation ou le temps nécessaire pour préparer un 100 km

→ Ou les personnes atteintes d'une maladie chronique ou d'un handicap

→ Pour un monde plus inclusif



NOTRE ÉQUIPE



PR GUILLAUME MILLET

Coordinateur et responsable scientifique du projet
Professeur de physiologie de l'exercice à l'Université Jean Monnet
Membre Senior de l'Institut Universitaire de France

ÉQUIPE SCIENTIFIQUE



PR LÉONARD FÉASSON
Neurophysiologiste et myologue



DR THOMAS LAPOLE
Expert en physiologie neuromusculaire



DR MATHIEU BERGER
Expert en sommeil



PR JEAN-BENOIT MORIN
Biomécanicien



DR JÉRÉMY ROSSI
Biomécanicien, responsable de l'Institut Régional de Médecine et d'Ingénierie du Sport



DR ANGÈLE MERLET
Experte en myologie

ÉQUIPE MÉDICALE



DR LAURENT GERGELÉ
Médecin anesthésiste-réanimateur



DR DAVID HUPIN
Physiologiste, Médecin du sport



DR CLÉMENT FOSCHIA
Médecin du sport

ÉQUIPE COMMUNICATION



JULIETTE DELARUE-QUAIREL
Spécialiste de la communication sport et outdoor
Directrice communication à l'IAE de Saint-Etienne



OXANA SABOT
Chargée de communication



Pour toutes questions ou demandes spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter :

PORTEUR DU PROJET

Guillaume MILLET - Coordinateur et responsable scientifique du projet

06 52 96 38 10

guillaume.millet@univ-st-etienne.fr