

# Olifan Talents : Benoit Daru performe en swimrun

Publié le : 07/07/2022

Auteur : Olifan Group

**Olifan Group a décidé de soutenir ses talents et surtout des projets sportifs ambitieux en proposant un programme de sponsoring. Interview avec Benoît Daru, Conseiller en Gestion de Patrimoine basé à Annecy, qui performe en swimrun.**

*« Passionné de sport depuis des années, j'ai commencé par le judo étant petit. Ensuite, j'ai pratiqué la natation pendant 5 ans du collège au lycée. Puis, j'ai essayé plusieurs sports pendant mes études, que ce soit la course à pied ou encore le vélo donc forcément le triathlon. Après avoir fait des compétitions en eau libre, course sur route, trail, cyclisme, triathlon, aquathlon, run&bike, je me suis consacré depuis trois ans à la pratique du swimrun. Je suis clairement boulimique de sport ! Si je pouvais m'entraîner matin, midi et soir tous les jours, je le ferai ! »*

## Qu'est-ce que le swimrun ?

Le swimrun est un sport de pleine nature combinant course à pied (sur route ou sentier) et nage en eau libre. Apparue vers 2006, ce nouveau sport se pratique principalement par équipe de deux. Il consiste en plusieurs alternances entre les deux disciplines sur des distances variables. L'idée de transformer en épreuve sportive le défi amical qui consiste à relier à pied et à la nage, et le plus rapidement possible, deux hôtels situés sur des îles suédoises au large de Stockholm, revient à Michael Lemmel et Mats Skotts qui créent en 2006 la première course

de « swimrun » officielle sous le nom de Ö till ö (île en île).

Il existe différents formats de course : sprint (entre 8 et 15km), medium (entre 15 et 25km) et ultra (entre 25 et 60km). Les deux premiers formats peuvent se faire en solo ou duo, le dernier étant réservé aux duos.

Aujourd'hui une trentaine d'épreuves sont en France, que ce soit le long de l'Atlantique, sur les côtes méditerranéennes ou encore en lacs.

**Si Otillo est au swimrun ce qu'est IronMan au triathlon, d'autres labels en France se développent comme SwimRunMan ou GravityRace.**

## **Peux-tu nous parler de ton entrainement au quotidien ?**

Pour la partie course à pied, je suis coaché par Florian Schafer, ancien sportif de haut niveau. Chaque semaine, il m'indique les entrainements à effectuer et nous débriefons ensemble après chaque séance. Je cours 4 fois par semaine pour un kilométrage d'environ 40-50km soit 4h30-5h. L'avantage d'être suivi - outre le fait que c'est son métier et qu'il s'y connaît bien mieux que moi - est de ne pas avoir ces éternels doutes. « Est ce que je ne suis pas sur-entraîné ou sous-entraîné ? Est ce que la dernière séance n'était pas trop dure ? »...



Pour la partie natation, je suis licencié depuis 3 ans au sein du club de [Seynod Natation](#) . Cela me permet de nager 4 fois par semaine. J'effectue entre 12 et 15km en 4 à 5h. Comme je cours seul à l'entraînement, nager en groupe permet d'avoir cette

émulation afin de se motiver pour faire de bonnes sessions. En complément, avoir le lac d'Annecy à proximité permet aussi de faire quelques entraînements au lever du soleil en été. D'autant que les touristes dorment encore, j'ai l'impression d'avoir le lac que pour moi !

Pour l'instant, je cours des formats « courts » avec environ 10-15km de run et 2 à 4km de swim donc cela reste des efforts d'1h30 à 2h30 qui ne nécessitent pas un trop gros volume d'entraînement.

[su\_button url="https://www.instagram.com/benoitdaru/?hl=fr" target="blank" background="#8D1D22" size="4" radius="0"]Pour ne rien rater, abonnez-vous à sa page Instagram ![/su\_button]

## Comment allies-tu passion, travail et vie de famille ?



**Cela reste avant tout une passion !** Mais même si je ne suis pas sportif professionnel, 8 séances, cela prend forcément du temps. La quasi-totalité des séances se font le matin : à 6h30 avec le club pour les séances natation et vers 7h pour la course à pied. Cela permet de savoir que le job est fait avant d'aller au bureau. J'essaie de toujours faire en sorte que le sport ne soit pas un frein dans ma vie pro et perso. C'est une passion et cela ne justifierait pas de faire

entraînement/boulot/dodo. Toutefois, quand le réveil sonne à 5h30 pour aller nager, je ne cache pas que ça m'arrive de piquer du nez vers 21h !

Au fil des années, mes amis et ma famille, et désormais Olifan Group, ont compris que le sport faisait partie intégrante de ma vie. **Ils me soutiennent toujours et c'est encore plus motivant.** Avec un peu d'organisation et beaucoup de volonté (et en sacrifiant un peu de sommeil), on peut faire beaucoup de choses en 24h !

Être soutenu par Olifan dans ce projet sportif permet aussi de « mieux vivre » cette passion au quotidien puisque je peux ainsi allier travail et passion. C'est une belle marque de confiance ! On a forcément envie de renvoyer l'ascenseur en faisant de beaux résultats.

## Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?



## Le swimrun est une grande famille

C'est un sport récent avec une petite communauté qui s'agrandit d'année en année. Il n'y a pas encore de swimrunners professionnels. Ainsi, on comprend donc que même pour les meilleurs mondiaux, il s'agit avant tout d'une passion. **On a l'impression d'être à la naissance d'un sport en participant à sa démocratisation et en le faisant connaître à notre entourage.**

C'est aussi un sport où le matériel n'a pas un impact déterminant puisqu'il suffit de savoir nager et courir pour terminer une course. On se bat tous à armes égales. J'adore cette idée d'équité.

## Le parallèle avec Olifan Group

Olifan Group réussit à garder cette proximité avec collaborateurs et clients en les accompagnant sur la durée sans objectif de révolutionner son secteur et pour autant en s'assurant de la satisfaction de tous les acteurs de la chaîne.

Ce sport prône aussi des valeurs de solidarité puisqu'il se pratique à la base en duo. Toutefois, il permet aussi aux solos de pouvoir courir, pour s'adapter à toutes les demandes. C'est aussi un sport avec la nécessité de s'adapter aux conditions du terrain et à la météo qui peuvent être très différentes selon la localisation des courses. On peut avoir des épreuves montagnardes à 2000m d'altitude avec un lac à 12 degrés comme une étape en bord de mer avec une eau à 26 degrés mais **je n'oublie jamais que c'est à nous de nous adapter à la nature et non l'inverse.**

**Là aussi le parallèle se fait facilement avec notre groupe qui sait être agile et s'adapter à notre environnement, fiscal, juridique, financier...** Sans oublier la notion de solidarité : que ce soit au profit de nos clients que nous sommes toujours prêts à accompagner, dans les bons moments comme dans les moins bons mais aussi sur les actions que nous menons avec [France Tutelle](#).

[su\_button url="https://www.instagram.com/benoitdaru/?hl=fr" target="blank" background="#8D1D22" size="4" radius="0"]Pour ne rien rater, abonnez-vous à sa page Instagram ![/su\_button]

## Quelles sont tes projections ?

Personnellement j'apprécie énormément l'idée de pratiquer un sport de niche. **Pratiquer un sport qui n'est pas forcément connu par le grand public permet de garder une vraie ambiance familiale avec un esprit de compétitivité sain.**

Cette saison je vais courir la quasi-totalité des courses en solo. Quant à l'objectif pour les prochaines saisons serait de **trouver un binôme** pour pouvoir s'aligner sur

quelques grandes courses. Je trouve ça toujours intéressant d'aller se frotter aux meilleurs pour apprendre et voir la marge de progression qu'il reste.

Je garde dans un coin de ma tête de **retourner participer aux championnats du monde individuel en Italie**. J'aimerais améliorer cette anecdotique 30<sup>ème</sup> place ! Je l'avais obtenue avec un petit mois d'entraînement en course à pied après une blessure bien connue des coureurs (le TFL). Je souhaiterais également participer aux **mythiques championnats du monde en duo en Suède. Au-delà des chiffres, simplement continuer à progresser tout en combinant plaisir et résultats.**

### **Prochaines courses :**

- 3 juillet Swimrun de la Jemaye
- 16 juillet Bort les Orgues (Swimrun Aquaterra)
- 21 août Laffrey (Swimrunman Laffrey)
- 10 septembre Saint Victor sur Loire (Swimrun des gorges de la Loire)
- 17 septembre Devesset (Lac Ardèche Event)
- 8 octobre Annecy (Gravity Race Annecy)