



M. RAUX
Enseignant d'EPS depuis 1996.

J'ai commencé le sport comme beaucoup par l'intermédiaire de l'école et de son association sportive(AS). Mon prof d'EPS de l'époque collège (en 5^{ème}, à 12 ans) était génial...d'où cette envie de devenir comme lui...
Et je ne me suis plus jamais arrêté : foot, athlé, vtt, course d'orientation et beaucoup d'autres...et j'ai donc naturellement pris le train des raids multisports dès leurs apparitions en France en 1996. Et d'un raid de quelques heures j'ai élargi mon horizon quelques années plus tard jusqu'au « raid gauloise » d'une durée de plus de 9 jours non-stop !!! Et pour pouvoir progresser dans ce milieu du multisports, en plus des entraînements variés auxquels j'ai été confronté ...je me suis spécialisé sur le trail qui reste une activité « libre » par excellence. Une paire de running, et encore !! et c'est parti ...dans tous ces fameux paysages de notre pays ... et d'ailleurs. Pour moi, c'est CA le trip : courir en plein nature, en forêt, en montagne, sous la pluie, dans la neige, sous le soleil de plomb de la Bretagne !!à l'allure que l'on veut et à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit !!!

Passionné par mon métier, actuellement au collège Françoise Dolto à PACE en Bretagne, après 12 ans au cœur de la cité à Trappes !!! J'essaie chaque jour de transmettre ma passion à mes élèves pour leur donner envie de se dépasser, de rechercher ses limites en y prenant du plaisir... ma devise :

« **Vivre l'action ... pour ressentir des émotions ... afin d'acquérir des souvenirs** »

Père de Eva, 14 ans, sportive compétitive. Compétition en Run, Volley, Gym Rythmique et la pratique de toutes activités.
Frère de Corinne RAUX, athlète de haut niveau dans les années 2000

- Championne de France de Marathon (record à 2h28)
- 3^{ème} au marathon de Paris en 2003
- Championne de Monde de Duathlon aux USA en 2002
- 15^{ème} aux Jeux Olympiques d'Athènes sur Marathon en 2004 (actuellement, meilleure performance Française sur Marathon aux Jeux Olympiques)

Compétences Professionnelles

- **Enseignant d'Education Physique et Sportive** au collège Françoise DOLTO (Pacé -35).
- Tuteur d'étudiant Master 2 STAPS depuis plusieurs années.
- Coordinateur de l'équipe EPS depuis plus de 20 ans ;
- Jury dans différents types d'épreuves : BAC, INSPE ...
- Titulaire du PSC1.
- Organisateur d'épreuves sportives : Avec des épreuves jusqu'à 800 élèves en UNSS.
- Initiateur du 1^{er} raid UNSS départemental en France (Yvelines-78)
- De multiples formations suivies, en activités physiques, en formation ressources établissement ...
- Organisateur et responsable de séjour sportif pour 200 élèves tous les ans depuis plus de 10 ans.
- Organisateur d'une journée Olympique pour tous les élèves du collèges, avec photo aérienne des anneaux olympiques. Opération citée par « Génération 2024 » :
- Initiateur et coordinateur d'une « classe olympique » pour l'année 2022-2023, sélectionnée par le CDOS 35 en juin 2022. Avec mise en place de très nombreux projets avec l'aide de l'équipe pédagogique
- Création d'une section olympique pour l'année scolaire 2023 - 2024



ÇA SE PASSE CHEZ VOUS

 <small>Journée olympique, athlétique et paralympique au collège Françoise Dolto</small> <small>Parcé - Académie de Rennes</small>	 <small>Jeux des collèges de la Seine-Saint-Denis</small> <small>Conseil départemental et UNSS de la Seine-Saint-Denis - Académie de Créteil</small>	 <small>Une section surf Génération 2024 à Tahiti</small> <small>Collège de Mahina - Tahiti - Vice-rectorat de la Polynésie Française</small>
Découvrir	Découvrir	Découvrir

CLASSE OLYMPIQUE
 COLLEGE FRANÇOISE
 PACE

Compétences privées

- Sportif polyvalent avec de nombreuses épreuves à l'internationale en raid multisports.
- Coureur : 2h44 au marathon (Paris 2009), Ultra traileur : CCC, 6000D, Les Templiers , Euskal Trail ...
- Organisateur d'épreuves sportives : Avec de nombreuses épreuves organisées course à pied, en trail, raid multisports.
- Plusieurs fois membres d'association, en tant que président, vice-président, trésorier
- Manager d'équipe de vendeurs en job d'été plusieurs années.
- Bénévole depuis 30 ans dans plus de 100 manifestations, sportives et plusieurs autres domaines : marathon vert, urban trail, club de raid, de course à pied, de volley, de hand, de badminton, de GR + comité des fêtes
- Conseil et plan d'entraînement pour de nombreux sportifs en course à pied et remise en forme.
- Team Manager lors de l'organisation de la Coupe du Monde Féminine de football à Rennes.

Meilleurs souvenirs sportifs :

- **En trail :**
 - Pour le parcours : La Diagonale de Fous à la Réunion , l'Euskal trail à St Etienne de Baigorry et Trail du Vulcain dans le Puy de Dôme
 - Pour l'ambiance : le trail d'Espelette au Pays Basque
 - Pour la perf : la CCC (Courmayeur, Champex, Chamonix) 105 km, 17^{ème} en 15h13 en 2009. Et le Raid du Golf de Morbihan 86 km, 4^{ème}, 1^{er} VH1
 - Au total : participation à plus de 100 trails et course sur route avec plus de 400 000 m de dénivelé positif réalisé !!!
 - **En run** : pour la perf : marathon de Paris 2009 , 197^{ème} / 35 000 en 2h44' 30''
- **En raid :**
 - Pour le dépaysement et la gentillesse des gens : le raid Gauloise au Vietnam : 9j et 8h30
 - Pour le frisson : une tyrolienne géante sous une cascade d'eau sur un raid série Salomon en Italie
 - Pour la chaleur : Raid Karen Aventure en Arménie
 - Pour la pluie : le raid Adrenaline Rush en Ecosse (5 jours non-stop)
 - Pour le trippp : aller chercher une balise sur les pentes de l'Etna en Sicile .
 - Pour l'ambiance : le raid d'Oléron avec Rennes Aventure ,le raid du Lot avec mon collègue EPS Laurent et beaucoup d'autres
 - Pour la perf : Plusieurs fois vainqueur de la Coupe France des Raids dans les années 2000. + participation pendant 3 ans à la Coupe du monde des Raids Salomon avec des épreuves sur tous les continents.
- **En rando :**
 - En balade rando : Les Pyrénées et le Pays Basque en particulier + les crêtes du Mt Jovet dans le parc de la Vanoise – et le Beaufortain (Alpes)
 - En rando aventure : Le trek du Salkantay (passage à + de 4000m) pour arriver au Machu Picchu - Pérou
 - En expédition : Traverser le pays en vtt et marcher sur les volcans du Guatemala avec Issy Aventure...

Sportivement