



INGRID LOPERGOLO

Athlète et Préparateur Physique
Athlete and Coach

 **Championne de France de marathon**
Marathon French Champion





33 ans depuis ma première course dans le nord de la France.

33 ans de passion, d'émotions, de défis, parfois de déception mais le plus souvent de bonheur.

33 ans d'efforts, de sacrifices et de joies... et toujours animée par la même envie, la même soif et le même plaisir du sport.

33 years since my first running race in northern France.

33 years of passion, of emotions, of challenges, with disappointment sometimes, with happiness most of the times.

33 years of efforts, sacrifices and joy... and still driven by the same urge, the same thirst, enjoying sport the same way.

Dogniel



membre de l'équipe de France de marathon 2009

ATHLÈTE

MES TEMPS RÉFÉRENCES

Marathon : 2 h 43'06"

Semi-marathon : 1 h 17'10"

10 km : 35'10"

MES PRINCIPAUX TITRES

- Championne de France V1 de marathon 2011
- Vice-championne de France V1 de semi-marathon 2011
- Médaille d'Argent aux championnats de France de 10 km 2008
- 6 fois championne de France cadette & junior cross et piste
- Plusieurs fois championne départementale et régionale de courses sur piste et hors stade

ENTRAÎNEUR/COACH

Jean Venant

MES COURSES RÉFÉRENCES

- 2^{ème} française au marathon de New York 2006
- Vainqueur du semi-marathon international de Cannes 2009
- Vainqueur des 20 km d'Antibes 2009/2010/2011
- 2^{ème} française au marathon de Paris 2009
- 1^{ère} française au marathon Nice-Cannes 2009
- Vainqueur du semi-marathon d'Aix en Provence 2010
- Vainqueur du semi-marathon d'Hyères 2010



PRÉPARATEUR PHYSIQUE

DIPLÔMES ET FORMATIONS

- Brevet d'État des Métiers de la Forme
- Brevet d'État d'Athlétisme
- Brevet d'Animateur Fédéral d'Athlétisme
- Brevet d'Instructeur Fédéral d'Athlétisme
- Formation PILATES
- Diplôme "Aerobic Pro Instructeur" avec la FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobic et Fitness)
- Diplôme "Personal Trainer" avec la FISAF
- BAPAAT (Brevet d'Aptitude Professionnelle d'Assistance Animateur Technicien) Activités de pleine nature

+ LES PLUS

perte de poids
conseils diététiques
plans d'entraînement collectifs et personnalisés
suivi d'entraînement
sport nature

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Cours de gym, abdos-fessiers, renforcement musculaire, stretching, bike, pilates, aquagym, self-defense, step, plateau musculation, course à pied, etc.

Prise en charge de tous les publics débutants à athlètes confirmés, de même que les seniors, les femmes en post-grossesse, les adolescents, les handicapés et les personnes à mobilité réduite.



RÉFÉRENCES

Fitlane
X-Training
Club Med **Topfit** **Keep Cool**
Pierre & Vacances **CE de :** GSF, Geo Images, Thalès
Associations : Bel Âge de Cannes **ASLM**
Sporting club de Mougins
Sporting club de Mouans-Sartoux
Clubs Fédéraux : CPG (Courir en Pays de Grasse)
GSEM (Groupement Sportif des Employés Municipaux de Nice)





3^e MARATHON DES ALPES-MARITIMES NICE-CANN



Le Conseil général soutient tous les sports dans les Alpes-Maritimes

En 2010, 9 964 000 euros sont alloués aux associations, clubs et événements sportifs du département.



LE DÉPARTEMENT, à toutes les étapes de votre vie.

grasse sports

■ marathon

Ingrid Lopergolo en équipe de France, un rêve

Ingrid Lopergolo est une femme passionnée de la course à pied. Elle a commencé à courir à l'âge de 15 ans et a toujours aimé le sport. Elle a participé à de nombreuses compétitions et a toujours été une championne.



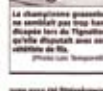
Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.

Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.



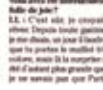
Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.

Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.



Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.

Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.



Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne. Elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.

INGRID LOPERGOLO

14.06.1971

Tél. : 33(0)6.60.12.64.33
lopergolo.ingrid@neuf.fr

www.ingridlopergolo.com

15, Chemin de St Marc
Hameau des collines - Villa 27
06130 Grasse FRANCE



www.nicematin.com - mardi 19 mai 2009 - page 11

■ marathon

Ingrid Lopergolo... internationale !



Ingrid Lopergolo se donne les moyens pour atteindre ses objectifs (Photo D.R.)

Après la sélection de France de 2007, Ingrid Lopergolo est toujours présente sur la liste du directeur technique de la sélection nationale, c'est au tour d'Ingrid Lopergolo de recevoir la confirmation de sa sélection pour la coupe du monde de Marathon 2009 qui se tiendra cet été à Berlin lors des championnats du monde d'athlétisme. La marathonnienne de Courmayeur est courante en Pays de Grasse, elle a toujours été une championne et a toujours été une championne.



Revue de presse

■ semi marathon

Ingrid Lopergolo, première femme sur la Croisette

Dimanche, à Cannes, il avait la fureur des courses sur route qui s'était déroulée rendez-vous pour deux courses au choix organisées par l'AC Cannes. D'une part un 10 kilomètres qui est la préférence de quelques 1318 compétiteurs alors que les plus courageux se mesurent sur un semi-marathon, soit 21 kilomètres, et ils étaient 1116 à concourir. Et parmi ces derniers au moins deux Grassoises : Ingrid Lopergolo et Magali Lopez.



La première y a brillé de mille feux en couvrant cette distance en 1 h 17' 11" et en s'approchant surtout la 27^e place du scratch. Bien évidemment, elle est la première féminine et, qui plus est, attalante de son temps, ce qui n'avait pas été le cas lors de notre précédente compétition.



Ingrid Lopergolo (Courir en pays de Grasse)

Philippe (Courir en pays de Grasse) a été élu meilleur coureur de l'année 2008. Il a été élu meilleur coureur de l'année 2008. Il a été élu meilleur coureur de l'année 2008.