



## James Lawrence

### PERSONNALITÉ SPORTIVE

Les dirigeants demandent aux employés de continuer à être performants alors que les objectifs changent sans cesse et que la charge de travail ne cesse de s'alourdir. La plupart des conseils en matière de résilience restent théoriques et s'avèrent inefficaces dès lors qu'une équipe est véritablement à bout de forces. Ce dont les organisations ont besoin, c'est d'une description concrète de la manière dont les individus parviennent à maintenir leur rendement malgré les échecs répétés, la fatigue et le doute de soi, sans pour autant abandonner.

James Lawrence, surnommé « l'Iron Cowboy », est un athlète d'endurance qui détient deux records du monde Guinness. Il aide les organisations à renforcer la résilience individuelle et collective en mettant l'accent sur la discipline consistant à accomplir chaque jour une tâche difficile avec excellence.

## biographie de James Lawrence 2026

### Pourquoi les entreprises font appel à James Lawrence

- Il détient deux records du monde Guinness vérifiables et est le seul à avoir relevé le défi « 100-in-100 » (100 Ironman en 100 jours), ce qui confère à ses interventions sur la résilience une crédibilité que la plupart des conférenciers motivateurs ne peuvent égaler.
- Ses tentatives « 50.50.50 » et « Conquer 100 » ont été documentées dans un film, dans un livre coécrit avec Matt Fitzgerald, ainsi que dans des reportages de CNN et de Sports Illustrated. Son parcours a été vérifié de manière indépendante, ce qui évite à l'auditoire de devoir le croire sur parole.
- Il décompose ce qui ressemble à un exploit surhumain en mécanismes opérationnels applicables aux équipes de travail : jalons quotidiens, petites actions reproductibles, rôle de l'équipe de soutien, récupération comme partie intégrante du travail.
- Il possède une présence crédible lors de dîners et de conférences, fondée sur un récit qui séduit des publics variés, des réunions de lancement commercial aux séminaires de direction.

### Faits marquants de sa biographie

- Deux records du monde Guinness : 22 courses de demi-Ironman en un an (2010/2011) et 30 courses Ironman en un an (2012).
- A terminé le 50.50.50 en 2015 : 50 triathlons Ironman en 50 jours consécutifs à travers 50 États américains.
- A terminé le Conquer 100 en 2021 : 100 triathlons de distance Ironman en 100 jours consécutifs, prolongés à 101, pour un total de 14 060

### DISPONIBLE POUR

- Engagement après le dîner
- Intervention
- Intervention d'invités
- Télévision et médias

### IES THÈMES D'INTERVENTION DE JAMES

- Motivation et inspiration
- Performance optimale

### LANGUES: Anglais

miles.

- Sujet du documentaire Iron Cowboy : The Story of the 50.50.50, diffusé sur Apple TV et Amazon Prime Video.
- Auteur de Iron Cowboy: Redefine Impossible, coécrit avec le journaliste sportif Matt Fitzgerald et publié par Regan Arts en 2017.
- Les recettes de Conquer 100 ont été reversées à Operation Underground Railroad, une organisation à but non lucratif de lutte contre la traite des êtres humains.

## Biographie

La plupart des contenus sur la résilience destinés au marché des entreprises sont théoriques. Ce n'est pas le cas du travail qui sous-tend les discours de James Lawrence. En 2015, il a accompli 50 triatlons Ironman sur la distance complète en 50 jours consécutifs à travers 50 États américains. En 2021, il a réitéré l'exploit en doublant la distance, terminant 101 triatlons sur la distance complète en 101 jours, soit plus de 22 500 km de natation, de vélo et de course à pied. Ces deux exploits ont été certifiés par des organismes indépendants.

Ces deux exploits s'inscrivent dans une longue série de records. Il a détenu un record du monde Guinness pour 22 demi-Ironman en un an, puis en a établi un deuxième pour 30 Ironman en une année civile. La communauté des sportifs d'endurance le considère comme une référence de ce qu'un être humain, correctement soutenu, est capable d'accomplir.

Ce qu'il apporte sur scène, ce n'est pas le spectacle, mais le système qui le sous-tend. Des étapes quotidiennes plutôt que le kilométrage total. Un modèle de soutien clair : physiologiste, préparateur physique, nutritionniste, partenaire de course, famille. La récupération considérée comme faisant partie de la charge de travail, et non comme une récompense pour l'avoir accomplie. L'argument s'applique parfaitement aux équipes menant de longs programmes de changement, d'intégration, de restructuration ou de prestation continue auprès des clients, où la question n'est pas de savoir si l'objectif est possible, mais si quelqu'un peut continuer à être présent.

Il a documenté sa tentative du 50.50.50 dans \*Iron Cowboy: Redefine Impossible\*, coécrit avec Matt Fitzgerald et publié par Regan Arts en 2017, ainsi que dans le documentaire de la même période. Les recettes de \*Conquer 100\* ont été reversées à Operation Underground Railroad, une association à but non lucratif de lutte contre la traite des êtres humains. Le cadre de la cause est important : les records n'étaient pas une fin en soi.

## Principaux thèmes de ses interventions

- Endurance et performance humaine
- La résilience personnelle face à une pression soutenue
- Définition d'objectifs et mise en œuvre quotidienne
- Force mentale et dépassement du doute de soi
- Conception d'équipes et de systèmes de soutien
- Le leadership dans le cadre de programmes longs et exigeants

## Idéal pour

- Les lancements de campagne commerciale et les conférences annuelles où l'année à venir est envisagée comme une longue campagne

- Les séminaires de leadership axés sur la résilience, le burn-out et la performance durable
- Les créneaux après le dîner lors d'événements clients et partenaires où le public est hétérogène et où un récit fort est nécessaire

## **Résultats attendus**

- Un point de référence concret sur ce à quoi ressemble une exécution quotidienne rigoureuse en situation de fatigue
- Un langage pratique pour décomposer des programmes longs et difficiles en étapes quotidiennes
- Une description précise de la manière dont un système de soutien autour d'un collaborateur hautement performant est structuré et utilisé
- Une confiance renouvelée dans le fait que les objectifs présentés comme impossibles sont souvent une succession de problèmes quotidiens résolus

## **James Lawrence's 2026 talks & ; topics**

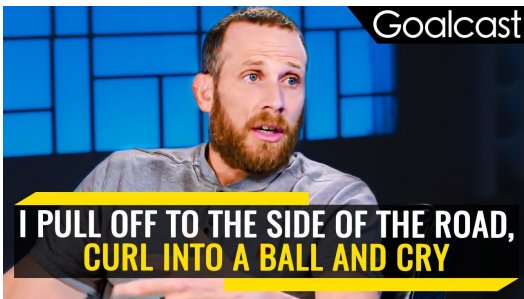
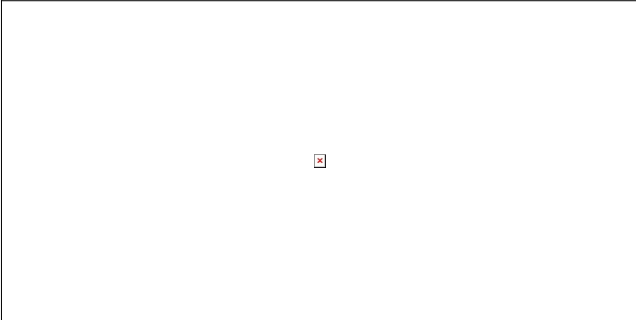
### **Redéfinir l'impossible**

Un récit à la première personne des défis « 50.50.50 » et « Conquer 100 », articulé autour de la discipline quotidienne qui a permis de les mener à bien.

### **Points clés à retenir :**

- Comment décomposer un objectif qui semble impossible en une tâche quotidienne qui ne l'est pas
- Le rôle d'une équipe de soutien spécialement constituée pour assurer une performance personnelle durable
- Pourquoi la récupération, les priorités et la motivation font partie intégrante de l'exécution, et ne s'en détachent pas

## **James Lawrence's Videos**



## Ce que disent les clients de James Lawrence

... l'histoire que j'ai entendue de la bouche de James m'a non seulement émue aux larmes, mais m'a aussi fait pleurer trois ou quatre fois pendant qu'il parlait. J'ai ensuite pris le chemin du retour en sanglotant, mais aussi submergée par un immense bonheur à l'idée de tout ce que j'avais appris en l'écoutant et en sachant que désormais, je pouvais faire tout ce que je voulais... James « IRON COWBOY » Lawrence, merci, monsieur !!!

**Jeremy Merchant**  
Clif Bar

Nous avons énormément apprécié le temps passé avec James. Ses récits ont su inspirer bon nombre d'entre nous grâce à son message sur la résilience de l'esprit humain et sur l'influence que nos décisions peuvent avoir sur notre situation. Il vous laissera un sentiment d'encouragement, de motivation et la volonté d'agir pour faire bouger les choses !

**Dale Ducommon**

*Directeur de la boulangerie, Clif Bar Baking Co., située à Twin Falls, dans l'Idaho*

On a vraiment eu l'impression qu'il avait pris en compte nos commentaires, car son discours semblait parfaitement adapté à notre communauté et à notre événement ! J'ai reçu des retours extrêmement positifs de la part des participants concernant le discours de James. Ils n'ont pas tari d'éloges à son sujet, l'une des citations les plus marquantes étant : « James a été le meilleur orateur que nous ayons entendu lors de nos événements ces dernières années, voire de TOUS LES TEMPS !! » Il a vraiment incarné son personnage d'Iron Cowboy sur scène, captivant notre communauté grâce à son expérience et à sa capacité à intégrer parfaitement images, citations et vidéos. Il s'est montré charmant et mémorable, même lorsque nous avons connu un problème technique avec la vidéo - il a su maintenir l'énergie des participants à un niveau élevé tout au long de la présentation.

*Procter & Gamble*