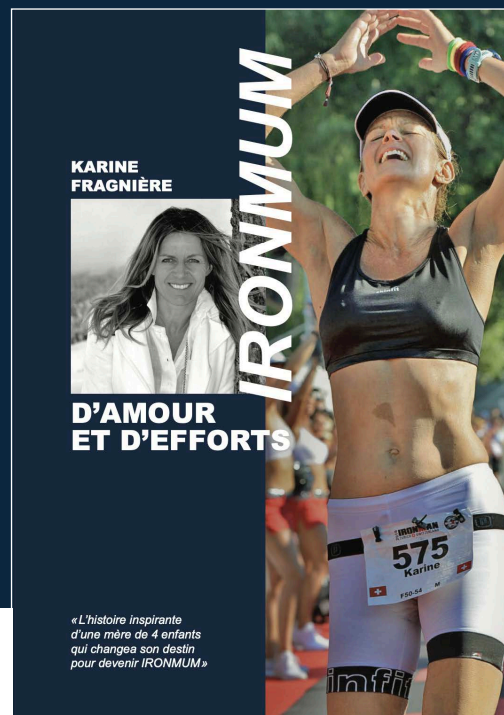


## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Vevey, le 19 août 2020



### CULTURE - LIVRES

## IRONMUM - D'AMOUR ET D'EFFORTS

### LE LIVRE INSPIRANT D'UNE MÈRE DE 4 ENFANTS QUI CHANGEA SON DESTIN POUR DEVENIR IRONMUM

Certaines vies ne se déroulent pas comme prévu. C'est le cas de Karine Fragnière que tout destinait à une vie tranquille et heureuse, presque "paresseuse" écrit-elle. A 50 ans, elle va gagner l'Ironman de Zurich, la plus longue course que peut enchaîner un triathlète: 3,8 km de natation, 180,2 km de vélo, un marathon de 42,195 km ! Ses victoires et ses défaites n'appartiennent qu'à elle, mais elle partage aujourd'hui des leçons de vie et d'équilibre où chacun peut puiser inspiration, courage et énergie. Son livre IRONMUM est disponible dès le mois d'août 2020.

L'ouvrage de Karine Fragnière, vaudoise de coeur et d'adoption, est d'abord l'itinéraire d'une championne. Quand on parvient à ce niveau, il faut des hasards mais surtout des persévérances et des apprentissages longs et complexes. Le hasard va d'abord mener Karine, que tout destinait au tennis ou à l'équitation, vers ses trois sports de prédilection : la natation, le vélo et la course à pied. Ces disciplines vont conduire notre mère de famille nombreuse au triathlon et lui donner goût à l'effort. Ce sont aussi ces pratiques qui vont lui imposer une maîtrise de soi et de son corps qui lui permettent aujourd'hui de partager ses secrets et ses recettes au rythme des battements de son coeur: une expérience intense, vécue de l'intérieur, pour ceux qui souhaitent s'élancer sur ses traces.

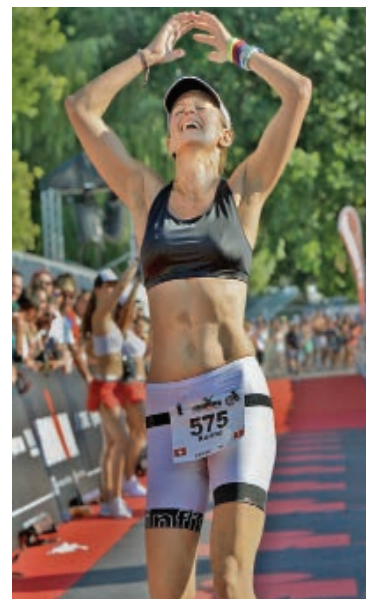
Mais IRONMUM n'est pas uniquement réservé aux sportifs. C'est un livre qui s'adresse à toutes celles et ceux qui réalisent que la vie est une épreuve longue et complexe. Et en premier lieu les femmes et les mères, parce que Karine ne parle jamais en l'air: tout sort de sa vie et provient de son expérience. Ainsi, le livre prend soudain une autre dimension mélangeant, comme la vie, défis, obstacles, peines et exigences. Et voici le souvenir de sa mère qui l'aide à gagner une course ou comment la joie que lui procure son rôle de maman lui permet de relever des défis sportifs de plus en plus extrêmes.

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Vevey, le 19 août 2020

De tous les paradoxes qui traversent la vie de Karine, il en est un qui s'impose comme une clé : parvenir à la sérénité et au bien-être, à de la douceur pour le corps comme pour l'esprit, demande de passer par des efforts. Et parfois même des efforts violents. C'est sa marque de fabrique. La leçon pourrait sembler sentencieuse si ce livre ne venait pas faire vivre cette expérience au plus près et la transmettre au lecteur en l'aidant à trouver les moyens de cultiver son propre bien-être.

Au fil de la lecture, c'est une femme d'une rare ténacité qui se dévoile à nous. Peu à peu, de son premier poste de plus jeune cadre chez Nestlé Suisse à son rôle de mère de famille et de sportive devenant championne d'endurance, elle se découvre douée d'une énergie presque sans limites. Cette énergie, mélange d'amour et d'efforts, lui permet de transformer son obstination en succès pour finir par trouver plus de satisfaction dans l'effort que dans la réussite même: *"ce qui était au départ une simple quête de bien-être physique a pris une dimension plus vaste, à mesure que j'exigeais plus de moi-même, jusqu'à redéfinir mon rapport à l'harmonie du corps et de l'âme."*



Karine Fragnière  
Photo : FinisherPix®

On l'aura compris, IRONMUM est déjà plus qu'un livre. Karine Fragnière ne peut pas se contenter de témoigner de ses ressources, elle doit faire déborder son énergie sur son lecteur en l'invitant et en l'accompagnant dans sa quête. C'est pourquoi le livre s'accompagne de la création d'un site internet où l'on pourra, avec elle, aller plus loin.

## INFORMATIONS PRATIQUES

IRONMUM - d'amour et d'efforts, août 2020

[ironmum.ch](http://ironmum.ch)

## Rendez-vous à Zermatt pour l'Ultraks

Du jeudi 20 au dimanche 23 août 2020, retrouvez Karine à Zermatt. Elle présentera son livre IRONMUM sur le stand Norqain et prendra le départ de la course "Active" avec son fils Jason, lui-même à la quête des 48 sommets de plus de 4000 mètres de Suisse avant ses 20 ans. Toutes les infos sur [ironmum.ch](http://ironmum.ch) et [matterhorn.ultraks.ch](http://matterhorn.ultraks.ch).



Karine Fragnière

## RÉSUMÉ DU LIVRE IRONMUM

Auteur : **Karine Fragnière**



*Karine Fragnière, athlète de coeur et mère en acier, revient sur les grands chapitres de sa vie, les peines et les joies qui lui ont inspiré sa quête d'harmonie.*

*Après la course qui l'a sacrée championne de l'Ironman de Zurich sous le regard de ses quatre enfants, elle choisit de partager sa passion et son rêve, les leçons qu'elle a su tirer d'une vie à courir, rouler, nager.*

*Le parcours d'une femme, heureuse mère et modèle de sérénité, court ici au gré des souvenirs de jeunesse, des cols de montagnes sillonnés à vélo, des eaux chaudes et tumultueuses de Kona.*

*Le récit d'une vie qui respire au rythme des battements du coeur : une expérience intense, vécue de l'intérieur, pour ceux qui souhaitent s'élancer sur les traces de la championne le temps d'une lecture.*

*Nagez, roulez, courez et faites-vous du bien sur [ironmum.ch](http://ironmum.ch)*

*Facebook, Instagram :  
Karine #IronMum*

