



DENIS POULET

# Kathy Tremblay

**L**e 7 juin 2009, à Brossard, à la deuxième épreuve de la nouvelle Coupe Dix30, Kathy Tremblay a remporté le 10 km féminin en 33:25. Seule l'Albertaine Malindi Elmore a fait mieux au Canada en 2009, le 17 octobre à Toronto, en remportant le championnat canadien en 33:21. Kathy a aussi couru un 5 km en 16:33, au 5 Km Endurance de Dollard-des-Ormeaux le 12 août; c'était là également la deuxième performance de l'année au pays. La meilleure coureuse sur route du Québec pratique pourtant un autre sport : le triathlon. Ses brillantes performances sur le circuit québécois de course sur route ne sont pour elle que des entraînements pour son véritable sport de prédilection, celui où elle a l'ambition de monter sur le podium aux Jeux de Londres en 2012.

Kathy est un peu surprise quand on lui mentionne qu'elle est une des meilleures coureuses au pays et qu'elle pourrait peut-être se qualifier pour les Jeux au 10 000 m sur piste. «C'est vrai que je suis forte en course et que j'ai fait mes meilleures performances en 2009, dit-elle, mais le 10 km dans un triathlon c'est autre chose. Tu as déjà le 1500 m de natation et le 40 km de vélo dans le corps, et si tu n'es pas bien positionnée, remonter est très difficile. Les meilleures arrivent à faire dans les 33:30 dans ces conditions. Moi, je n'y suis pas encore.»

## 13<sup>e</sup> au monde

À 27 ans, Kathy est 13<sup>e</sup> au monde au triathlon, 2<sup>e</sup> au Canada. Son 13<sup>e</sup> rang de 2009, acquis au total de ses quatre meilleurs résultats sur le circuit de la Coupe du monde et du Championnat du monde, était le meilleur classement de sa carrière et l'autorisait à relancer ses ambitions pour Londres. Elle est déterminée à faire oublier sa désastreuse 31<sup>e</sup> place à Pékin, où elle s'était vue parmi les huit premières.

Elle excelle donc en course, a toujours eu un peu de difficulté avec le vélo et se tire bien d'affaire en natation. Quand je lui demande où elle se situe par rapport aux nageurs et aux cyclistes de compétition canadiens, elle reconnaît qu'elle est relativement moins forte qu'en course. «Ce n'est toutefois pas la même chose. La natation au triathlon, ce n'est pas en piscine. J'ai cependant déjà nagé un 1500 m en 18:15,

*ce qui me situerait dans le top 10 québécois. Au vélo, on ne court pas les mêmes distances que les cyclistes, mais je suis capable de tenir mon bout avec ma partenaire d'entraînement, une bonne cycliste de compétition.»*

## Professionnelle du triathlon

Le triathlon, c'est toute la vie de Kathy. C'est son travail à plein temps. Depuis son adolescence, au moment où elle est passée de la natation de compétition à ce formidable défi d'endurance qui non seulement combine trois disciplines ardues mais exige de les enchaîner sans pause de récupération. Depuis plus de 12 ans, elle s'entraîne presque quotidiennement à la course, à la natation et au vélo.

Journée typique d'entraînement : quarante-cinq minutes à une heure de course le matin, deux heures de vélo en après-midi et deux heures de natation en fin de journée! C'est du volume, comme on dit chez les coureurs de fond. Puis il y a le circuit international et les camps d'entraînement, qui l'obligent à voyager dans le monde entier près de huit mois par année.

Quand nous nous sommes parlé la première fois, Kathy était en Floride pour s'entraîner (il y faisait quand même plutôt froid), puis elle s'est envolée pour Hawaii rejoindre l'équipe canadienne. Retour à la maison (Pin-court) à la mi-janvier, puis stage d'entraînement prévu en Australie au mois de mars, suivi des premières compétitions de l'année là-bas, d'abord un triathlon de la Coupe du monde le 28 mars, puis un autre du Championnat du monde le 11 avril.

On suppose qu'elle a les revenus qu'il faut pour mener cette vie. «J'ai la chance de pouvoir compter sur plusieurs commanditaires, explique-t-elle. Saputo, Cascades, Rona, Gatineau, Synergis et bien d'autres... Grâce à eux, je peux planifier ma carrière au moins jusqu'aux Jeux de Londres. J'ai aussi un brevet de Sport Canada et je donne des conférences, une dizaine par année.» Kathy détient en effet un bac en sciences, à l'issue d'études en relations publiques, relations industrielles et création d'entreprise.

Elle mentionne aussi que le circuit international offre des bourses de plus en plus intéressantes. Par exemple, sa quatrième



place au triathlon de Tongyeong, en Corée, l'an dernier lui a valu une récompense de 8 000 dollars.

Ses revenus sont suffisants pour qu'elle puisse verser un salaire à David-James Taché, son entraîneur, qui est aussi son amoureux, son mentor et son agent.

## Planification complexe

David-James, ingénieur de formation, n'a pas la tâche facile. En plus d'organiser le calendrier de Kathy, ce qui signifie choisir les compétitions les plus appropriées, il doit coordonner son entraînement avec des spécialistes : Marc Beaudry pour la natation, Paulo Salharha et Chais Rozdilsky pour le vélo. Lui-même a excellé au triathlon et on le voit encore sur le circuit québécois de course sur route. Kathy nage cinq à six fois par semaine avec Marc Beaudry, mais doit continuer à travailler son vélo, qui reste son point faible sur le plan strictement technique.

Elle compte participer à cinq triathlons du Championnat du monde cette année, incluant la finale à Budapest, en Hongrie, le 13 septembre. Il y aura aussi deux triathlons de la Coupe du monde et quelques «sprints» (triathlons plus courts : 750 m – 20 km – 5 km) en France. Elle devra donc se rendre en Australie, en

France, aux États-Unis, en Allemagne, en Angleterre et en Hongrie. Beau programme de voyage!

## Une attitude à corriger

Kathy considère qu'elle a tout ce qu'il faut pour rivaliser avec les meilleures, sauf l'opiniâtreté requise pour se maintenir en position dans le dernier segment de l'épreuve, où pourtant elle excelle. Ses échecs, notamment à Pékin, sont dus à une espèce de découragement qui s'empare d'elle quand elle se sait incapable de remonter ses concurrentes. C'est comme si un ressort de démission se déclenchait quand elle n'est pas en mesure de gagner ou de terminer parmi les premières.

*«J'en suis très consciente, dit-elle, et je pense que ça va changer cette année. Je dois me convaincre de ne pas lâcher même quand je sais que je ne peux remonter. Il n'y a pas de raison pour que je ne puisse pas performer à mon niveau dans la course et finir en force quelle que soit ma position.»* C'est pourquoi elle ne s'est pas fixé d'objectif de classement cette année, même si elle serait bien heureuse de passer de la 13<sup>e</sup> place à la 8<sup>e</sup>, ou mieux encore.

*«Je dois aussi mettre davantage à profit les périodes de repos, ajoute-t-elle, même si j'ai toujours envie d'être très active et de m'entraîner. Je sais que ces pauses sont nécessaires et que je peux très rapidement performer de retour en compétition.»*

## L'avenir du triathlon

Le triathlon, perçu comme un sport extrême par certains, est en plein développement au niveau mondial. *«Et le calibre a joliment augmenté depuis mes débuts»*, souligne Kathy. Et même s'il reste plutôt méconnu au Québec, il y aurait près d'un millier d'adeptes de tous âges. Ce sport est au programme des Jeux du Québec, dont Kathy est d'ailleurs la porte-parole pour la 45<sup>e</sup> finale, qui aura lieu cet été à Gatineau, la ville dont elle est originaire.

Il ne semble pourtant pas y avoir de relève du côté féminin. Kathy est seule, très loin devant, à un niveau inaccessible pour les autres. Avec David-James, elle a néanmoins formé un petit club, où ils ont accueilli Nicolas Francœur, un bon partenaire d'entraînement pour elle.

Chose certaine, Kathy contribue fortement au développement de son sport. Et une médaille à Londres aurait certainement un effet d'entraînement formidable. Nous avons de quoi être un peu jaloux, nous, du monde de l'athlétisme. Ah! Si Kathy tâtaït un peu de la piste, on l'aurait peut-être, cette coureuse d'élite de 10 000 m qui nous manque si cruellement.

On peut suivre la carrière et les exploits de Kathy sur son site : [www.kathytremlay.ca](http://www.kathytremlay.ca).

*Le 2 mai 2009, à Tongyeong, en Corée, Kathy s'est classée quatrième d'un triathlon du Championnat du monde, en vertu d'un chrono global de 2:03:32. Elle a couru son 10 km en 34:37. Elle n'était qu'à 52 secondes de la gagnante, l'Australienne Emma Snowsill.*

