

Triathlon – Saison 2010

Kathy Tremblay visera la constance en 2010

Montréal, 25 mars 2010 (Sportcom) – Après une année 2009 ponctuée de bonnes et moins bonnes performances, la triathlonienne **Kathy Tremblay** visera avant tout la constance cette saison. L'athlète originaire de Gatineau sera au départ de la Coupe du monde de Mooloolaba, samedi, en Australie.

L'an dernier, Tremblay s'était classée treizième au classement de la Série des Championnats du monde. Parmi ses faits saillants de la dernière campagne, on note une deuxième place à la Coupe du monde d'Ishigaki et surtout deux quatrièmes places à Tongyeong (Corée) et Kitzbühel (Autriche), deux étapes comptant pour la prestigieuse Série des Championnats du monde.

Ces résultats démontrent donc que la Québécoise a le talent pour rivaliser avec les meilleures au monde. Tremblay a toutefois également connu son lot de mauvaises courses où le scénario a souvent été le même : elle a été dans le coup à la natation et en vélo, sauf que c'est à la course à pied où les choses se sont gâtées, notamment aux Championnats du monde.

« L'an passé, j'ai connu de super bonnes courses en début de saison et ensuite, ç'a descendu. J'ai eu une bonne sortie en milieu de saison à Kitzbühel, mais j'ai craqué aux courses présentées aux États-Unis. Je n'ai pas été capable de bien courir. Il y a eu une faille en quelque part et je suis tombée dedans », a commenté celle qui s'entraîne sous la gouverne de **David-James Taché**.

« L'objectif est donc de toujours aller de mieux en mieux. Tu ne peux pas me demander un rang que je vise en particulier, car ça ne fait pas partie de mes plans. Même si je suis une battante, je ne peux plus *focusser* sur une victoire, mais je veux plutôt faire des courses où je serai fière de moi. Je veux tout donner même si je suis en arrière de la course. »

En 2009, Tremblay a gagné en efficacité en sur son vélo, ce qui lui a permis d'amorcer la course à pied avec des jambes plus fraîches. Elle s'est rapprochée des meilleures et si elle veut maintenant les coller au train, et même les dépasser dans un sprint final, l'athlète de 27 ans sait qu'elle devra être plus forte mentalement. Et elle a déjà pris les moyens pour y arriver.

« J'ai travaillé avec un psychologue pour mieux gérer mes émotions pendant les courses. Je vois ça comme une évolution personnelle et cela fera de moi une meilleure personne et une meilleure athlète. Je me vois comme un fruit vert qui a toujours quelque chose à travailler. Je ne veux pas me voir comme un fruit mûr qui s'en va sur son déclin. J'ai plein de choses à améliorer. »

Si les débuts de saison sont souvent synonyme de questionnements quant à savoir où les athlètes se situent vis-à-vis les autres dans leur niveau de forme, une chose est sûre pour Kathy Tremblay : « Je n'ai pas peur pour en fin de semaine car je sais que je vais donner mon maximum. »

Rédaction: Mathieu Laberge et Émilie Bouchard-Labonté

Information : 514-990-0966 ou 1-866-990-0966

www.sportcom.qc.ca / www.facebook.com/sportcom

Skype : sportcom-pupitre

Partenaires de Sportcom



Si vous souhaitez que votre adresse soit retirée de notre liste d'envois, vous n'avez qu'à nous écrire à info@sportcom.qc.ca et inscrire « retirer » dans le sujet du courriel. Merci.