

## Kathy Tremblay : vers de nouveaux défis

Montréal, 20 décembre 2012 (Sportcom)

Après avoir connu la meilleure saison de sa carrière, **Kathy Tremblay** a choisi de prendre une pause du triathlon pour l'année 2013. La Montréalaise compte profiter de ce repos prolongé pour soigner quelques blessures, mais aussi pour lancer son projet d'affaires en compagnie d'une autre Olympienne québécoise, l'ex-volleyeuse de plage **Marie-Andrée Lessard**.



« J'ai pris un peu repos après les Jeux de Londres, mais on dirait que tous les petits bobos en ont profité pour ressortir. Mon corps a besoin de plus que deux ou trois mois de récupération. Ça fait quand même 18 ans que je fais du triathlon sur une base régulière », a indiqué Tremblay, âgée de 30 ans.

Seule triathlonienne québécoise à avoir remporté une médaille d'or en Coupe du monde et à avoir participé deux fois aux Jeux olympiques, Kathy Tremblay évolue sur la scène mondiale depuis douze ans. Après avoir gagné sa première médaille en Coupe du monde en 2006, à Mazatlán, au Mexique, elle a poursuivi sa progression en obtenant plusieurs *top-5* lors de compétitions internationales. Couronnée deux fois championne canadienne, Tremblay a participé à ses premiers Jeux olympiques en 2008, à Pékin. Elle a ensuite fait partie de l'équipe nationale médaillée de bronze au Championnat du monde par équipe en 2009.

La saison 2012 aura permis à Tremblay de vivre les plus grands moments de sa carrière. Victorieuse pour une première fois en Coupe du monde, à Ishigaki, au Japon, elle a également décroché son meilleur résultat en Série mondiale avec une huitième place à Sydney, en Australie.

Suite à son passage aux Jeux de Londres, elle a enregistré une quatrième place à la Coupe du monde de Cancún, au Mexique, en octobre.

« Cette dernière saison et le fait d'avoir représenté mon pays deux fois aux Olympiques sont mes plus grandes fiertés. J'ai toujours travaillé très fort et mis les heures nécessaires à l'entraînement pour faire partie des meilleures au monde. C'est un privilège de faire du sport de haut niveau, mais c'est aussi un investissement de temps incroyable. Tu ne peux pas le faire à moitié, a expliqué Tremblay. Présentement, je ne me sens pas prête à recommencer à m'entraîner 30 heures par semaine et à voyager pour faire les camps d'entraînement. J'ai besoin d'une pause. Je ne ferme pas la porte à un retour en triathlon ou en athlétisme puisque j'aimerais faire des demi-marathons ou des marathons dans les années à venir. »

### **D'Olympienne à femme d'affaires**

Si la période post-olympique est difficile pour certains athlètes, ce ne semble pas être le cas pour Kathy Tremblay. « Après les Jeux, souvent les athlètes ne savent pas quoi faire. Plusieurs sont pris au dépourvu et sont un peu perdus. Moi, au contraire, je sais exactement où je m'en vais. L'important, c'est d'avoir un plan. »

Son plan en est un d'affaires. En fait, Tremblay peaufine son projet de santé et de bien-être en milieu de travail depuis 2006, année où elle a entrepris des études multidisciplinaires à l'Université de Montréal. « À ce moment, je me préparais pour les Jeux de Pékin alors ce n'était pas le temps de démarrer mon entreprise. Maintenant, je me donne la permission de me lancer dans ce projet à fond. J'ai 30 ans, je suis mature et j'ai de l'expérience. C'est le temps dans ma vie où j'ai envie de faire ça. »

Tremblay a trouvé en la volleyeuse de plage Marie-Andrée Lessard, détentrice d'un baccalauréat en marketing, la partenaire d'affaires idéale. « Je suis vraiment choyée de démarrer ce projet avec elle. C'est une fille passionnée et nos personnalités se complètent parfaitement. En plus, nous sommes extrêmement productives! »

Tremblay et Lessard commenceront officiellement leur nouvelle carrière au printemps prochain. « Avec notre programme de santé et bien-être en milieu de travail, nous lançons des défis aux entreprises, raconte Tremblay. En plus d'accompagner les employés vers la réalisation du défi, nous leur offrons des conférences pour les aider à améliorer leur santé physique et mentale. Nos entraîneurs iront les rencontrer à leur lieu de travail. Il y aura aussi un volet web, où les participants auront accès à des ressources interactives. »

La démarche vise à confronter les enjeux liés à l'alimentation et au stress ainsi qu'à prévenir l'épuisement professionnel et les troubles musculo-squelettiques. « Ces enjeux sont au cœur de nos services. Nous souhaitons utiliser nos connaissances dans ces domaines pour les appliquer au milieu du travail. Nous voulons aider les gens à prendre leur santé en main et à changer leurs habitudes de vie. Pour nous, c'est une façon de nous attaquer à un problème de société en amenant notre expertise d'athlète. La santé c'est le plus gros trésor, mais c'est souvent aussi le plus mal gardé. »

Rédaction : Julie Roy

---

