

# Saison 2009... déjà terminée!

*Un gros merci* à tous mes supporters pour votre appui et vos commentaires cette année. Ce fut pour moi ma meilleure saison et je suis très satisfaite du cheminement accompli en passant du 29<sup>ième</sup> rang mondial en 2008 au 13<sup>ième</sup> rang cette année.



**(Je vous invite à regarder la vidéo qui résume la série de championnat du monde de triathlon 2009. Ce lien vous donnera des frissons et beaucoup d'émotion : [http://www.triathlon.org/multimedia/2009\\_wcs\\_season\\_review/](http://www.triathlon.org/multimedia/2009_wcs_season_review/))**

Encore une fois, l'objectif ultime demeure l'atteinte de « podium » et pour la première fois cette année, je l'ai frôlé à plusieurs reprises et même réussis une 2<sup>e</sup> position en début de saison. Ma progression par rapport à l'an dernier a été un énorme pas de géant et je vous remercie d'avoir fait partie de ce cheminement.

En début, les objectifs fixés par mon équipe d'entraîneurs et moi étaient d'orienter les efforts sur l'entraînement à vélo afin d'obtenir plus de puissance afin d'être moins fatigué après le vélo et être en mesure de courir plus vite. L'objectif a été travaillé et la progression a été instantanée. Il ne faut pas oublier que 2009 a été la première année du cycle de 4 ans avant les Jeux Olympiques à Londres.

La réalité de mon sport qui est basée sur l'endurance, m'oblige à être patiente et travailler très fort afin d'obtenir les changements nécessaires pour être une des plus performantes en 2012. Si je veux être prête dans 3 ans, je dois maintenant suivre les étapes afin de ne pas me blesser et toujours progresser.

Je suis très heureuse d'avoir une équipe extraordinaire qui s'entend sur le cheminement à suivre... Malgré les bons coups de cette année et les moments plus décevants, le potentiel a été prouvé. Je dois définitivement continuer à améliorer mes performances et remonter peu importe la situation du moment. Ce sera un objectif pour 2010!!!

Mon entraîneur m'accorde encore une semaine de repos mais soyez certain que l'an prochain sera une autre année encore plus excitante et j'ai très hâte de remettre la main à la pâte.



Merci encore de me faire parvenir vos commentaires (info@kathytremblay.ca) qui me font parfois rire et aussi réfléchir. Vous faites parti de mon cheminement et de mon succès.

Au plaisir!

Kathy Tremblay

[www.kathytremblay.ca](http://www.kathytremblay.ca)