

Ce n'est qu'un début vers 2008 !!!

Tous les gens qui m'entourent savent quel est l'objectif principal de tous les athlètes de haut niveau et comment difficile est la route pour y parvenir.

Dans mon cas, personne qui pourra me dire que 2008 me sera impossible.
L'expérience de la course internationale de Caledon me rapproche de mon but!

La course se résume comme suit :
Wow! Cela ne vient pas seulement des spectateurs qui ont regardé la course mais aussi de mon expérience lors de cette compétition. J'ai pu tester mes capacités et aujourd'hui, je sais réellement ce que je vaudrais en tant qu'athlète : j'y ai goûté mais je peux dire « *mission accomplie* ».

Cette course était très relevée. Plusieurs filles médaillées en Coupe du Monde y étaient dont Samanta Warriner de la Nouvelle-Zélande, Kelsey Withrow des



États-Unis, Sharron Donnelley du Canada ainsi que plusieurs autres bonnes athlètes. Se mesurer à elles n'était pas de la petite gomme. Le calibre étant de la partie, cela me motivait sachant que j'étais capable de leur tenir tête; c'est exactement ce que j'ai fait.

Mon plan de match a bien fonctionné; nageant et pédalant avec elles pour finalement courir et se démarquer individuellement, chacune pour soit.

Je peux dire que je leurs ai chauffé les fesses en me classant 2^{ème} derrière Samanta Warriner pendant les 5 premiers kilomètres du parcours de course à pied jusqu'à ce que je ressente de la difficulté à garder mon rythme de croisière lors du début de la troisième boucle. Ne pas avoir suffisamment mangé lors du parcours de vélo, la température très humide et le soleil à son plus fort de la journée a eu raison de moi. J'ai dû ralentir ma vitesse et ainsi terminé 4^{ème}. Malgré les derniers 5 kilomètres qui ont été les plus difficiles de ma carrière (ceux qui y étaient pourront vous le confirmer), cette expérience m'a encore appris à mieux connaître mes limites, mes capacités et mes forces.

Le travail que je fais présentement est formidable et très rassurant pour 2008 : aucun signe de blessure, tout revient dans l'ordre. Les problèmes de dos sont maintenant choses du passé grâce à d'excellents entraînements et voilà aussi que mes douleurs à la cheville lors de la course à pied disparaissent. Résultat de la patience, du bon travail et d'une bonne chimie entre mon entraîneur Alex Sereno et moi.

Je garde un très bon souvenir de cette expérience car je suis très satisfaite de ma performance. Mais ce n'est rien car, la route à suivre pour les prochaines années sera encore très palpitante et encore une fois, remplie d'émotions et de nouveaux chapitres

Merci d'être sur ma route et de m'appuyer.
Kathy Tremblay
Équipe nationale de développement