

*The English follows the French.*

### « Championnat du Monde au Portugal »



Et oui!!! Les aventures de la petite Tremblay sont belles et bien commencées. Je vous avoue que la saison n'a pas débuté avec de « la petite gomme »...mais bien avec le Championnat du Monde; de quoi mettre les pendules à l'heure !

C'est sous le soleil du Portugal et représentant le Canada dans la catégorie U-23 que je fis une excellente performance au Championnat du monde. C'est avec le sourire aux lèvres que je reviens avec une 9<sup>ème</sup> position. J'ai de quoi me satisfaire et me motiver pour tout le reste de la saison.

Le calibre était très élevé, tous les athlètes étaient à leurs plus grandes formes. Pour certains pays, cette course était aussi la qualification pour les Olympiques et pour d'autres, un test afin de se mesurer au niveau international.

Pour ma part, j'ai démontré à quel point ma détermination et mon acharnement lors des entraînements ont porté fruit. L'excellent travail et la patience de mon entraîneur Alex Sereno, m'a permis de me ramener à un début de saison sans blessure, ce qui signifie que nous avons fait de l'excellent travail.

Je suis demeurée dans la « game » pendant toute la durée de la course. Dès le départ de natation, j'ai su garder ma place dans un peloton de petits « coqs ». Le départ fut assez mouvementé mais mon expérience me permit de bien maîtriser la situation. J'étais confiante en mes moyens et je savais ce que je pouvais livrer comme marchandise. Assurée, je fis un très bon 1500m de natation suivie d'une transition très rapide ce qui me permit de rester dans le peloton de tête à vélo. Les filles étaient très fortes et très bonnes techniquement. Il y avait une bonne côte à monter et une

descente très technique à refaire 8 fois. J'ai donc fait ce 40km de vélo assis confortablement sur ma scelle, prête à entamer la course à pied. Cachée derrière le gros peloton, ma stratégie était parfaite...sauver mes jambes pour la dernière portion du triathlon ce qui représentait pour moi le plus gros défi. Nous avons 4 tours à faire de 2.5km et il n'était pas question que je parte comme une déchaînée pour casser dans les tours à venir. Ma tactique alors était de partir en contrôle pour terminer très forte. Respectant cette tactique, j'ai couru avec un groupe de 4 filles pratiquement pendant toute la durée du 10km. Environ 500m avant la ligne d'arrivée, nous n'étions plus que 3 luttant pour la 8<sup>ième</sup> position. Voyant de loin la ligne d'arrivée, nous nous sommes toutes les 3 regardées, augmentant la cadence et se préparant pour un sprint final. Boom! Le sprint est lancé...ça commence à faire très mal, je ferme les yeux, il nous reste que 100m à faire, je donne tout ce que je peux ...ma compétitrice de l'Allemagne me dépasse par 3 secondes. Mais lorsque mon but est atteint, je me dis : « Bon travail », j'ai tout donné et c'est ce qui importe!

Cette 9ième position je l'ai méritée grâce à tous les gens compétents et positifs qui m'entourent et à l'énergie positive transmise par ceux qui croient en moi et c'est ce dont j'avais besoin pour mon sprint final. Je vous dis un gros « merci » et je vous aime beaucoup!

Kathy Tremblay,



Commanditaire principal : « **Cascades** »

+++++

## « World Championships in Portugal »

Alright!! The adventures of young Tremblay are well underway. I must admit that the season did not start off slowly...but with the World Championships; a race that will set the record straight!

I had an excellent performance at the World Championships, under the sun in Portugal, representing Canada in the U-23 category. It was with a smile from ear to ear that I finished in 9<sup>th</sup> place. I am satisfied with my finish, and it will motivate me for the rest of the season.

The competition was fierce; all the athletes were in top shape. For some countries, this race was also the qualifier for the Olympics. For others, it was a test to see how they would measure up at the international level.

For my part, I showed to what point my determination and drive during training had paid off. The excellent work and patience of my coach, Alex Sereno, allowed me to start off the season without injury, which means that we have done an excellent job.

I stayed in the “*game*” the whole race. Right from the start of the swim, I kept my place in the lead pack. The start was quite hectic, but my experience allowed me to manage the situation. I was confident and knew what I was capable of. I completed a steady 1 500 m swim, followed by a very quick transition, which allowed me to stay in the lead pack for the bike. The girls were very strong, and very good technically. There was a long hill to climb and a very technical descent to do 8 times. I did the 40 km bike seated comfortably in my position, ready to tackle the run. Hidden behind the big pack, my strategy was perfect...save my legs for the last part of the triathlon, which was the greatest challenge for me. We had to complete 4-2.5 km loops, and there was no reason to start off sprinting, only to run out of steam in the coming loops. My tactic was to start out in control so that I could finish strong. Respecting this tactic, I ran with a group of 4 girls for most of the 10 km. About 500 m before the finish line, we were down to 3 fighting for 8<sup>th</sup> place. Seeing the finish line, we all looked at each other, and increased the pace to prepare for the final sprint. Boom! The sprint started...it started to really hurt, I closed my eyes, there was only 100 m left, and I gave it my all...my competitor from Germany passed me by 3 seconds. But when I had the race was finished, I said to myself, “good work,” I gave it my all, and that’s what counts!

I earned this 9<sup>th</sup> place finish thanks to all the competent and positive people who surround me, and the positive energy that is passed on by those who believe in me, which is exactly what I needed for my final sprint. I would like to say a big “thank you” to all of you, and I love you lots!

Kathy Tremblay,



Main sponsor: “Cascades”