

## Kathy Tremblay

## De retour en force

PAR : Julie Roy

Montréal, 27 avril 2012 (Sportcom) – Il y a longtemps qu'on ne l'avait pas vu en si grande forme. En fait, c'est une **Kathy Tremblay** transformée que l'on retrouve en ce début de saison de triathlon. Elle a d'abord réussi le premier des deux *top-8* en Séries mondiales qui lui sont nécessaires pour assurer sa qualification olympique, il y a deux semaines, à Sydney. Quelques jours plus tard, la Montréalaise remportait sa première victoire en carrière en Coupe du monde, à Ishigaki, au Japon. Pour ce retour en force, Kathy Tremblay est nommée Athlète Sportcom de la semaine.

Lorsqu'on lui parle de « métamorphose », elle s'empresse toutefois de rectifier le tir. « Je suis exactement la même athlète que j'étais l'an dernier. La seule différence, c'est l'approche », explique Tremblay qui avait remporté sa dernière médaille en Coupe du monde en 2009, à Ishigaki précisément.

« Dans les moments plus difficiles, j'ai tellement entendu de gens me dire *c'est dans la tête que ça se passe*. Que je devais être plus hargneuse et en colère pour gagner. Mes succès du début de saison démontrent simplement qu'ils avaient tort, dit-elle. Je me sens bien présentement, j'aime ce que je fais et j'ai un environnement très positif. Il y a tellement plus d'énergie à puiser dans les petits bonheurs et le bien-être ! »



Kathy Tremblay à la Coupe du monde d'Ishigaki

Ce nouvel état d'esprit, Tremblay le doit en grande partie au retour d'**Alex Sereno** parmi les siens. « C'est le meilleur entraîneur que j'ai jamais eu. C'est avec lui que j'ai remporté ma première médaille en Coupe du monde en 2006, à Mazatlan, au Mexique. Il a arrêté le *coaching* peu après pour des raisons financières », explique l'athlète de 29 ans.

« On n'est pas trop resté en contact par la suite parce que le temps manquait, mais il suivait ma carrière à distance. Ça le mettait tout à l'envers de me voir aller l'an dernier parce qu'il me connaissait en tant qu'athlète et qu'il savait que je pouvais mieux faire. En fin de saison, il est venu me voir et il m'a dit : *Kathy, laisse-moi t'emmener aux Jeux olympiques*. Comme une bonne étoile, il est revenu dans ma vie. »

Alex Sereno fait équipe avec **David-James Taché**, le conjoint et ancien entraîneur de Tremblay, avec qui elle a obtenu beaucoup de succès en 2009. « David-James est un entraîneur super intelligent et c'est avec lui que j'ai eu mes meilleurs résultats. Mais on devait séparer la relation de couple et celle d'entraîneur/athlète. Maintenant qu'il travaille avec Alex, je ne pourrais pas rêver d'un meilleur combo. »

Sereno et Taché ont élaboré un plan d'entraînement sur mesure pour Tremblay. « L'année dernière, je m'entraînais avec Michelle Dillon en Grande-Bretagne. C'était le *fun*, mais ça n'a pas été payant. On travaillait très fort, mais il n'y avait pas vraiment de plan d'entraînement. Clairement, ça ne marchait pas pour moi, dit-elle. Cette année, la planification a fait une énorme différence. On fait des micros cycles pas mal différents et ça fonctionne beaucoup mieux. »

## À un *top-8* de Londres

Kathy Tremblay aura la chance d'assurer sa qualification olympique dans deux semaines à San Diego. Pour ce faire, elle devra réaliser son deuxième *top-8* de la saison en Séries mondiales. Si elle n'y arrive pas, elle pourra se reprendre plus tard en mai, à Madrid. Malgré la pression de performer, Tremblay refuse de se fixer un objectif de rang. De ses longues années de compétition, elle a tiré des conclusions et des apprentissages.

« Avant je voulais trop et je voulais un résultat : *un top-8*, un podium... Tout le monde qui prend le départ d'un triathlon en Coupe du monde ou en Séries mondiales veut gagner. Mais ce n'est pas en se répétant qu'on veut gagner qu'on y arrivera. Au contraire, c'est un *killer* de penser comme ça, explique Tremblay. Il faut déplacer l'objectif. Se concentrer sur les choses qu'on peut contrôler et sur les petits détails qui font aller plus vite : faire de petites enjambées rapides, lever les genoux, garder les épaules basses... Si tu t'appliques à bien exécuter ces petits détails, les résultats vont suivre. »

La formule s'est avérée gagnante à Sydney et à Ishigaki. Quoique les *cupcakes* y sont peut-être aussi pour quelque chose... « Au Japon c'était plutôt du chocolat », précise Tremblay, heureuse des changements alimentaires suggérés par Sereno. « Je suis une bibitte à sucre. J'ai besoin de mon dessert après les repas. Un jour, un entraîneur m'a dit que je devais arrêter d'en manger pour perdre du poids. Quand Alex est revenu, c'est l'une des premières choses qu'il a rétablie. *Si ça te rend heureuse de manger du dessert, manges-en ! Comme ça tu te sentiras bien et tu performerás mieux.* Alors oui, je mangerai mon dessert lorsque je serai à San Diego. »

-30-

### Sportcom

Information : [514-990-0966](tel:514-990-0966) ou [1-866-990-0966](tel:1-866-990-0966)

#### 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](mailto:info@sportcom.qc.ca) et inscrire « retirer » dans le sujet du courriel. Merci.