

Nous voilà arrivé dans la dernière phase de la préparation. Depuis plusieurs semaines vous faites un travail extraordinaire, votre entraînement est devenu une sorte de routine qui doit vous sembler de plus en plus familière à chaque jour. Cependant le « jour J » approche. Le samedi 19 août 2006 n'est pas une simple journée d'entraînement, c'est l'aboutissement de vos efforts, la pièce de résistance... Nous avons décidé de vous suggérer une façon d'aborder cette dernière période de préparation.

Premièrement, nous espérons que ces dernières semaines n'ont pas été un calvaire. Nous espérons surtout que vous avez suffisamment aimé l'expérience pour continuer à faire de l'activité physique et intégrer une routine d'entraînement dans votre vie de tous les jours. Il est évident que le *triathlon Cascade de Drummondville* est un bel accomplissement mais il n'est pas dit que vous devez tout arrêter par la suite. Il existe plusieurs autres épreuves de la sorte au Québec et nous vous invitons à vous en faire des objectifs. Prenez parts à d'autres courses, motivez-vous, challengez-vous et vous verrez que l'activité physique devient beaucoup plus agréable.

Le premier conseil que nous puissions vous donner est de vous reposer amplement. Nous savons que c'est l'été et que certains d'entre vous on jumelez entraînement et activités sociales se terminant en fin de soirée... Il est maintenant temps de vous donner une chance, faites-vous plaisir et maximisez votre entraînement en vous reposant surtout dans les dernières semaines. Couchez-vous tôt, mangez bien, allez-vous faire masser, détendez-vous sur le bord de l'eau, buvez beaucoup d'eau... Il faut que le 19 août au matin vous soyez dans une grande forme, **SOYEZ PRÊT !**

Nous vous conseillons aussi d'envisagez cette épreuve sans trop de stress, dites-vous que c'est simplement un objectif que vous vous êtes fixé et n'oubliez pas que vous êtes préparé en conséquence. Gardez en tête les dernières semaines de travail que vous avez accomplies, rappelez-vous les bons « feeling » ressentis lors des séances d'entraînement. Ce sont ces moments que vous devrez avoir en tête lors du triathlon. **VOUS SAVEZ CE QUE VOUS VALEZ !**

Samedi le 19 août, c'est votre journée. Assurez-vous d'avoir tout préparé la veille pour être certain de ne rien oublier car le matin de la course ce n'est pas le temps de chercher ses espadrilles. Levez-vous assez de bonne heure pour prendre un bon déjeuner et rendez-vous sur le site sans presse. Une fois sur place vous aurez droit aux formalités habituelles (inscription, marquage, etc.) et quand vous serez prêt, rendez-vous à votre zone de transition et installez vos accessoires. Assurez-vous que votre bicyclette roule bien (chaîne, pneu, freins...). Faites votre routine de réchauffement, visualisez l'endroit où vous sortirez de l'eau ainsi que l'entrée et la sortie de la zone de transition. Un peu avant le départ, quand vous serez fin prêt, prenez quelques minutes seul pour vous calmer et penser à votre course. Asseyez-vous et respirez profondément, souriez. Rappelez-vous tout le travail que vous avez accompli, toutes ces heures passées dans l'eau, à vélo ou à la course à pied. Vous savez exactement ce que vous avez à faire parce que vous le faites si bien depuis plusieurs semaines. Avancez-vous sur la ligne de départ et profitez pleinement de cette journée car elle passera si rapidement. [AMUSEZ-VOUS!](#)

David-James et Kathy