

Comme je vous l'avais mentionné la dernière fois que je vous ai donné des nouvelles, il me restait trois courses avant la fin de ma saison. À la suite de ma grosse course de la saison (championnat canadien à Drummondville), j'ai enregistré des victoires lors de mes trois dernières épreuves soit Vaudreuil, Québec et Montréal. La dernière a été particulièrement éprouvante en raison des conditions météorologiques exécrables (pluie battante, 10-12 degrés) qui ont rendu la course difficile et surtout dangereuse sur le vélo, mais ça fait parti du métier...



Si je fais un bilan de ma saison, je dois d'abord dire que je suis amplement satisfait. Premièrement j'ai fait de nouvelles expériences en début d'année en participant à des épreuves longues distances, mes premiers essais ont été douloureux mais plus que satisfaisants pour vouloir répéter l'exploit. Ensuite mes performances sur la scène québécoise ont démontré que j'étais encore l'homme à battre dans notre belle province. Malgré la belle relève qui pousse derrière moi, j'ai remporté les six épreuves de la coupe du Québec cette saison. Ça parait facile comme ça mais la plupart des courses ont été âprement disputé et j'ai dû sortir des lapins de mon chapeau à quelques reprises pour réaliser cet exploit. De ce fait, je poursuis ma séquence victorieuse, c'est-à-dire que je n'ai pas subi la défaite aux mains d'un québécois depuis l'été 2005. Finalement, mes plus grandes satisfactions sont sans aucun doute ma victoire aux Championnats canadiens (distance sprint) à Brampton et évidemment ma 4<sup>ème</sup> place aux Championnats canadiens (distance olympique) à Drummondville. Pour reprendre un bon vieux dicton, on peut dire que je suis comme le bon vin, je m'améliore en vieillissant...

Maintenant c'est le temps du repos annuel, le temps de prendre quelques petites vacances et de se refaire une santé pour revenir affamé et entamer une nouvelle préparation hivernale. De plus, j'ai le grand plaisir de vous annoncer que je ferai mes débuts dans le monde du « coaching » dès cet automne. Évidemment je vais continuer de m'entraîner de la même façon, avec un calendrier similaire l'été prochain mais je vais m'impliquer d'avantage à travers mon Club afin de faire part de mon expérience et connaissance. C'est moi qui est le nouvel entraîneur du programme groupe d'âge, c'est-à-dire toutes les personnes de 20 ans et plus qui pratiquent le triathlon sur une base régulière mais de façon moins sérieuse que la catégorie élite. De plus, j'ai vais m'impliquer en donnant un coup de main aux entraîneurs qui dirigent les athlètes en développement (15 ans et moins) ainsi qu'au niveau du programme élite ou je serais une sorte de « joueur-entraîneur ».

En terminant, je voudrais tous vous remercier pour l'aide que vous m'apportée, votre support et vos encouragements sont essentiels à la poursuite de ma belle aventure qui dure depuis près de 10 ans maintenant.

Merci mille fois!

David-James