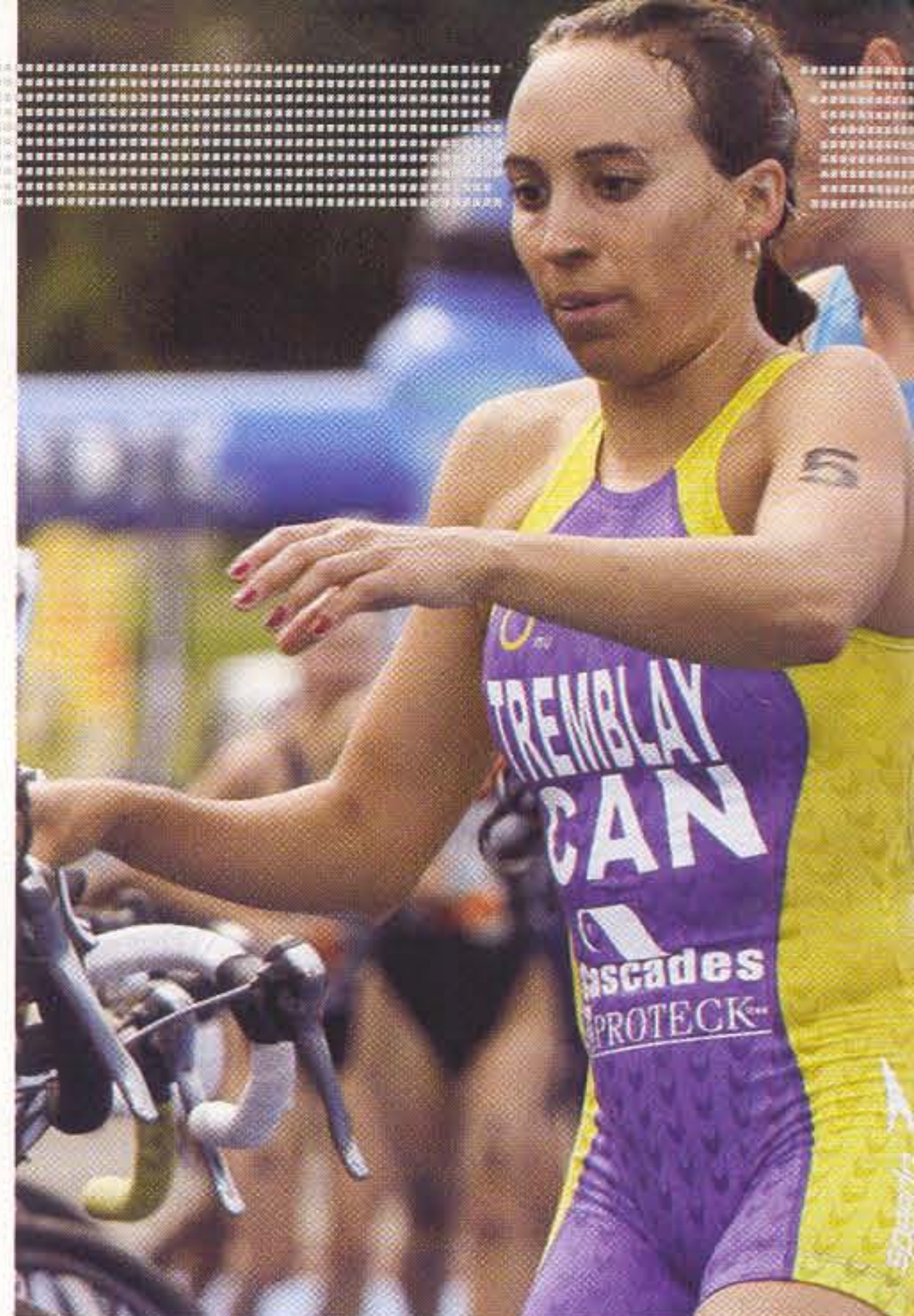


➔ Kathy Tremblay

UN DÉBUT DE SAISON STRESSANT



La saison a vraiment mal commencé pour moi en raison de ma 25^e place au terme de ma première tranche de Coupe du monde en Nouvelle-Zélande. J'attendais le meilleur de moi-même lors de cette première course, mais c'est plutôt le pire qui s'est produit... Quelquefois, je me demande c'est quoi, mon problème. J'ai vraiment mis le paquet dans ma préparation hivernale, je nage mieux que jamais, je me suis endurcie en vélo, et ma course à pied est très rapide. Si je considère ce que j'ai accompli à l'entraînement, je devrais toujours me retrouver dans le premier peloton et ainsi être une des meilleures athlètes dans ma discipline.

Malgré ce début de saison assez décevant, je ne pouvais pas m'apitoyer sur mon sort. Je me devais de tourner la page et de me remettre sur pied le plus vite possible. Tout ça est facile à dire, mais toujours difficile à accomplir lorsqu'une seule question ne cesse de me trotter dans la tête : C'EST QUOI, MON PROBLÈME?

La nuit qui a suivi ma course en Nouvelle-Zélande a été très longue. Je n'ai presque pas dormi. Je n'ai fait que repasser dans mon esprit les images de ma course. J'ai eu une natation de merde et je me suis encore retrouvée dans le deuxième peloton. Quel cauchemar ! Évidemment, ce moment difficile a orienté le reste de ma course. Lorsque tu « chasses » le peloton de tête tout le long du vélo et que tu commences la portion course à pied avec plus d'une minute de retard, tes chances de succès sont pratiquement nulles ! Pourtant, j'ai connu un départ canon comme d'habitude et je me suis vite retrouvée devant avec quelques autres filles. Cependant, rendu à la première bouée, le peloton s'est resserré. Le premier virage de la portion natation est toujours le pire : le peloton est regroupé, et tout le monde se bat pour sa vie. Imaginez une cinquantaine d'athlètes, regroupées dans un espace gros comme une piscine de 25 mètres, qui veulent toutes effectuer un virage à 90 degrés au

bout de cette piscine. Ouch!!! Pour certaines, ça passe ; pour d'autres, ça casse...

Pour ma part, je me suis retrouvée sous la bouée. J'étais coincée sous l'eau. Après m'être débattue autant que possible, j'ai repris mon rythme de croisière, mais j'avais perdu un temps précieux. À la sortie de l'eau, j'avais laissé beaucoup d'énergie dans cette terrible natation et je ne pouvais que regarder la queue du premier peloton de filles se sauver à une dizaine de secondes devant moi. À partir de ce moment, mon seul espoir était de travailler avec les autres filles sur le vélo et espérer rattraper le temps perdu. Le reste de la course se décrit comme suit : le peloton de tête (20 filles) nous a pris près de deux minutes à vélo et ma course à pied a été correcte, sans plus.

J'aurais tellement voulu retourner en arrière et recommencer ma journée ! Mais, afin d'être capable d'entreprendre les prochaines étapes, je devais simplement oublier cette course.

LE RETOUR DU BALANCIER

Aujourd'hui, je vous écris de Hong Kong. Fini le stress sur les épaules ! Je suis en route vers l'Afrique du Sud, l'esprit en paix. Ma deuxième tranche de Coupe du monde à Ishigaki, au Japon, a été un réel succès : j'ai terminé cinquième. Wow ! quelle sensation ! Rien de comparable à la semaine dernière en Nouvelle-Zélande ; c'était le jour et la nuit. C'est le genre de performance qui représente le bon travail que j'ai fait cet hiver.

Je dois vous avouer que j'étais très nerveuse avant cette compétition, car je voulais à tout prix faire un top 8 (premier critère pour obtenir ma place aux J.O.). Puisque je me suis plantée la semaine passée, j'avais intérêt à ne pas rater cette épreuve-là. David-James est venu me rejoindre au Japon afin de m'appuyer comme entraîneur et aussi comme amoureux. Il a été un réel facteur de réussite, car il sait mieux que quiconque comment

s'y prendre avec moi. En plus, sa simple présence à mes côtés me donne confiance.

Le fait qu'il ait pu venir nager avec moi sur le parcours lui a permis de sentir le courant et les vagues. Il a aussi pratiqué les départs sur le ponton avec moi, il a pédalé et couru sur le parcours. Grâce à tout ça, il a pu me donner les meilleurs conseils. Ainsi, ma principale stratégie était de ne pas partir *all out* au début de la natation, même si je devais me retrouver dans un petit peloton. De cette façon, j'ai ménagé mon énergie afin d'être capable d'accélérer juste avant d'arriver à la première bouée et de me détacher du peloton. J'ai pu rester dans le coup. De plus, DJ a toujours su quoi me dire pendant ma course ; il utilisait les bons mots clés afin de me permettre de rester concentrée : « Tourne les jambes rapidement », « Reste légère », etc. Merci, Trésor !

Mais le plus excitant a été la portion de course à pied. Dès le départ, deux filles sont parties en échappée et j'avais peu de chances de les rattraper. Cependant, je me suis retrouvée avec deux autres compétitrices, une Japonaise et une Anglaise, et nous luttons toutes les trois pour la troisième place sur le podium. Je me suis battue jusqu'à la toute fin, mais j'ai quelque peu « manqué de gaz » dans le dernier kilomètre, quand les filles ont accéléré le rythme. J'étais incapable d'aller plus vite. Donc, j'ai dû me contenter de la cinquième place, mais une cinquième place qui vaut de l'or : je venais de répondre au premier critère de sélection olympique. Ouf ! Disons que je me suis enlevé un gros fardeau sur les épaules. Il me reste maintenant à me préparer pour les Championnats de monde qui auront lieu en juin et où je devrai démontrer une fois de plus que je suis un choix incontournable pour l'équipe olympique. 🚴