

## UN MAL QUI DONNE LE GOÛT D'ACCROCHER SES SOULIERS...

J'ai toujours cru que ce sont les gestes et les décisions que nous prenons tous les jours qui influencent le déroulement de notre vie, que rien n'arrive pour rien. Depuis quelques années, j'essaie de comprendre l'être humain et ses capacités, qui sont trop souvent méconues. On nous a souvent dit que l'humain n'utilise pas son cerveau à son plein potentiel, mais certaines personnes ont trouvé le moyen de l'exploiter. D'accord, je n'entrerai pas dans un débat philosophique sur le sujet, mais prendre conscience de ses capacités est une chose extraordinairement intéressante.

Je vous parle de cela car je suis rendue à un stade de ma carrière où l'aspect « forme physique » ne joue plus un rôle aussi déterminant qu'avant. En effet, à l'échelle internationale, tout le monde est bon et tout le monde s'entraîne fort. La différence entre un podium et une 20<sup>e</sup> place se joue souvent dans la tête, et pas seulement durant la course mais également dans les minutes, les heures et les journées précédant le départ. Je dois trouver le moyen de canaliser mon énergie, de me faire confiance et de ne pas me laisser déconcentrer par ce qu'il y a autour de moi. J'y arrive assez souvent mais, à certaines occasions, j'échoue lamentablement. En voici un bon exemple.

Beaucoup d'incertitude était reliée aux conditions de course à Washington. La veille de la compétition, on nous annonce que la qualité de l'eau s'est détériorée, et donc que le triathlon va devenir un duathlon. Alors c'est la galère... Réunion générale, les commanditaires se plaignent, les organisateurs ne savent plus sur quel pied danser, et la compétition est dans moins de 24 heures. Le seul point positif : DJ, mon amoureux et entraîneur, s'occupe de tout ça ; moi, je me repose dans ma chambre d'hôtel. Finalement,

tard en fin de journée, on m'informe que le triathlon aura lieu même si les conditions de l'eau n'atteignent pas la norme acceptable. Trop de commanditaires et d'argent sont impliqués, tant pis pour la santé des athlètes.

Le lendemain matin, je suis alignée sur le ponton, prête. Ma natation à l'entraînement va bien, mon vélo aussi et ma course est très rapide. Il ne me reste plus qu'à refaire une performance comme en Asie.

Un tout autre scénario m'attend. Désastre total, je sors de l'eau dans le troisième peloton et nous ne sommes pas capables de remonter dans la portion vélo. En plus, je suis toute croche à la course à pied, incapable de faire le vide et de terminer en beauté en remontant quelques positions. Je termine en 22<sup>e</sup> position, OUCH!

### DISONS QUE CETTE TROISIÈME PLACE A QUELQUE PEU APAISÉ MES PEINES.

Quelques jours plus tard, je débarque à Des Moines, en Iowa. C'est l'occasion de me reprendre et de faire oublier mes mauvais résultats. Encore une fois, c'est un désastre ! Je termine au 28<sup>e</sup> rang. Rien ne va plus ! Je sors de l'eau en arrière, je n'ai pas de jambes à vélo ni à la course à pied. C'est comme si je perdais mes moyens lorsqu'on me frappe dans l'eau, que je n'arrivais plus à me ressaisir. Il faut régler le problème, car j'ai tous les outils pour réussir. Je nage vite, le vélo est pas mal et, récemment, j'ai couru 10 km en 33 min 25 s. OK, je n'ai pas fait ce temps en triathlon, mais ça laisse quand même voir mon potentiel.

Ces deux semaines ont été très difficiles. Je me voyais rendue à un autre niveau, mais je suis vite revenue sur terre. Maintenant que mes capacités physiques sont pas mal, il faut que je fasse de même

avec mes capacités psychologiques. La différence, c'est qu'il n'y a pas d'outil pour mesurer l'aspect psychologique.

Le lendemain de la Coupe du monde à Des Moines, c'était le Championnat du monde par équipe. C'est une nouvelle épreuve que l'ITU (International Triathlon Union) a mise sur pied en espérant qu'elle soit présentée aux prochains Jeux olympiques. Le format est assez simple : les deux gars et les deux filles d'une équipe font à tour de rôle un minitriathlon, soit 300 m de nage, 8 km de vélo et 2 km de course. Par contre, c'est un relais, donc la première fille de chaque équipe complète son minitriathlon, ensuite le premier gars, suivi de la deuxième fille et finalement du dernier gars. C'est très rapide et extrêmement spectaculaire.

Je faisais partie de l'équipe Canada 1 en compagnie de Lauren Groves, Brent McMahon et Simon Whitfield. C'est évident que toutes les équipes veulent gagner, mais en même temps l'atmosphère est beaucoup plus détendue que lors d'une tranche de la Coupe du monde. Tous les membres de l'équipe ont fait une belle prestation (y compris moi...), si bien que nous sommes montés sur la troisième marche du podium, derrière les Suisses et les Australiens. Disons que cette troisième place a quelque peu apaisé mes peines.

*NDLR : Kathy ne raccroche pas ses souliers. Elle a terminé 4<sup>e</sup> au triathlon de Kitzbühel en Autriche, en présence des grosses pointures de la discipline. L'épreuve était une des étapes de la Série des championnats du monde Dextro.*

DELY CARR/WWW.TRIATHLON.ORG

