

Katie ; 44 ans ; Saint-Yrieix Triathlon (87)

Comment as-tu découvert le triathlon ?

J'ai toujours regardé les épreuves à la télévision et j'ai lu plusieurs livres sur le sujet et sur les expériences de triathlètes professionnels et amateurs. C'était quelque chose que je voulais faire mais je ne croyais pas que je le pourrais. Puis, mon mari et moi on s'est lancé dans le triathlon pour la première fois à Guéret en juin 2012 avec très peu d'entraînement (j'ai appris la nage libre que 3 mois avant et je n'avais jamais fait de vélo jusqu'à 1 mois avant !). Luc a fait le Sprint (Distance S) et moi le Découverte (Distance XS). Je dois dire que j'étais terrifiée ! Dès les 100 premiers mètres de la natation, j'ai paniqué et j'ai pensé à abandonner ! Mais, j'ai trouvé le courage de continuer et je suis sortie de l'eau dernière mais très contente d'avoir fini la première partie ! Puis, vélo – dur ! Running – dur ! J'étais dernière au final mais très fière d'avoir fini mon premier triathlon. A ce moment-là, je me suis dit : « c'est trop dur pour moi ce sport et je ne pense pas que je peux le faire ». Mais, le triathlon m'a accrochée et voilà. Après 3 Distance S et 6 mois plus tard, j'ai trouvé le Club Triathlon St Yrieix pour faire les entraînements et ma préparation pour la saison 2013. Je suis dedans !

Étais-tu sportive avant ?

Non, pas vraiment. J'ai toujours fait les choses comme l'aérobic, la salle de gym, les randonnées longues et j'étais une cavalière en compétition mais je n'ai jamais fait les « vrais » sports comme la course à pied, le vélo, la natation. J'ai commencé la course à pied en 2011 quand j'ai décidé d'accompagner mon mari dans le Marathon de La Rochelle. Après n'avoir fait que 3 mois de running avec 1 seule sortie « longue » de 15km, je l'ai fait. J'ai mis 5h27mins MAIS je l'ai fait. J'étais étonnée et c'est à ce moment-là que j'ai bien compris qu'une grande partie de ce sport dépendait de la force mentale. Après ça, j'ai rien fait de sportif jusqu'à ce que je découvre le triathlon.

Qu'est-ce que tu aimes dans ce sport ?

La camaraderie, le challenge mental et physique, le feeling de faire partie d'un monde un peu spécial. Le triathlon me donne le fitness, la forme, les challenges mais surtout il me donne un sentiment de fierté et de satisfaction.

Qu'est-ce que tu préfères le plus dans tes entraînements et qu'est-ce qui te rebute le plus ?

J'aime bien le fait qu'avec les trois disciplines, les entraînements sont toujours variés et que nous utilisons les différents groupes de muscles tout le temps. Il y a moins de blessures que si je ne fais que la course à pied par exemple. J'adore le fait qu'il faut toujours écouter et d'être connectée avec mon corps. Écouter les messages qu'il m'envoie pour dire tu pousses trop, tu ne pousses pas assez, il faut te calmer, il faut te challenger et augmenter et parfois, il faut que tu te reposes. J'adore le fait que il y a un différent feeling chaque fois et quand je vois que j'ai fait des progrès ou que je trouve quelque chose beaucoup plus facile qu'au début c'est très gratifiant. J'adore ça. Tout le travail a payé à ce moment-là. Mais, en plus, les entraînements m'aident à oublier les soucis quotidiens. Pendant les entraînements, je me coupe du monde. Personne ne peut me contacter ou m'embêter. J'écoute seulement le son de ma respiration, le son des battements de mon cœur, le son

de mes pieds sur la terre ou les roues qui tournent ou l'eau qui glisse contre moi. Surtout j'adore le feeling après avoir fini un entraînement. Chaque entraînement est un autre succès. Je l'ai fait – je suis un pas plus proche de mes objectifs ! Ce qui me rebute ? Quand je suis fatiguée, quand il pleut et qu'il fait froid, quand je doute, quand le feu est allumé le dimanche et que je ne veux pas le quitter ! C'est dur de trouver la motivation et la puissance mentale pour sortir de la maison à ces moments-là. Mais, finalement, je me donne un coup de pied et je le fais. Le plus dur pour moi c'est la course à Pied. Dans ces circonstances, il faut toujours que je me dise que ce n'est pas en restant assise sur le canapé que je vais améliorer et accomplir mes buts !

Est-il difficile de concilier ta vie de femme avec ta vie de sportive ?

Quelquefois oui. Je travaille à mi-temps, je fais des études, il y a toujours les tâches quotidiennes, le ménage, les animaux à soigner et à sortir, le jardinage, les courses, l'administration, la comptabilité et bien sûr il faut garder le temps pour la famille, les amis et un jour de repos parfois ! Cela peut être fatigant mais en même temps, il faut seulement gérer mes horaires et ne pas me sentir pas coupable de prendre le temps pour mes entraînements. Pour moi, c'est plus facile car je n'ai pas d'enfants. Les autres filles dans le Club en ont et je connais plusieurs filles dans les clubs qui travaillent à plein temps en plus. Mais, elles trouvent le temps pour les entraînements et pour participer aux épreuves. Elles sont fortes et motivées ! Au final, si tu vraiment veux faire quelque chose dans ta vie tu trouveras le temps non ?

Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à celles qui souhaitent se lancer ?

Surtout n'ayez pas peur de vous lancer ! Peut-être penses-tu que tu es une fille et les triathlons vont être plein de « mecs », que tu n'as pas le bon âge, que tu n'es pas sportive, que tu ne vas pas avoir le niveau nécessaire, que tu ne vas pas avoir le temps ? Ce n'est pas vrai. Le Triathlon – c'est pour CHACUN. Bien sûr il y a ceux qui sont très sportifs, très compétitifs, mais je te promets que la plupart de nous ne sont que des gens normaux ! J'en suis un exemple : je suis une fille (quelle horreur – une fille qui pratique les triathlons – LOL !), j'ai 44 ans, j'ai de l'asthme (mais, oui les asthmatiques le font aussi !), je doute de mes capacités tout le temps et je n'ai pas une physiologie naturellement sportive. Mais je le fais. Tu vois ? Si je peux le faire, tu peux le faire sans problème !