

Témoignage de Florence ; 44 ans ; Rouen Triathlon

Un passé de coureuse de fond et raid multisports, 1er triathlon : Distance S de Bois Guillaume, le 24 mars.

Comment es-tu venue au triathlon ?

J'en rêvais depuis très longtemps mais cela me paraissait trop exigeant de s'entraîner dans 3 disciplines différentes, et puis j'ai longtemps reculé devant la natation. En 2010, avec des collègues de travail, nous avons participé au triathlon de Paris en relais par équipe. C'était génial, j'ai trouvé l'ambiance super et immédiatement je me suis sentie frustrée de devoir passer le relais pour la partie course à pied après avoir roulé. L'année suivante nous avons recommencé et j'ai fait les parties vélo et course. Donc naturellement j'ai eu envie de monter encore d'un cran et voilà, j'ai commencé la natation il y a 8 mois; l'apprentissage est long mais je m'accroche et j'y prends aussi du plaisir de plus en plus.

Qu'as-tu apprécié dans ce sport ?

La variété des disciplines qui casse la monotonie; paradoxalement, même si globalement le triathlon nécessite plus d'heures d'entraînement, c'est moins traumatisant pour le corps et les articulations que la seule course à pied.

Dans l'épreuve même de tri, ce qui est excitant c'est de savoir qu'on peut se refaire dans une portion où on est plus à l'aise : si je sors de l'eau en dernier je sais que je peux remonter quelques places à vélo ou en course. C'est un jeu où chacun a ses points forts et ses points faibles à des moments différents ; et tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie on peut jouer la partie à fond.

Qu'est-ce que t'apportes la pratique au quotidien ?

Le triathlon, et le sport en général, demande une bonne hygiène de vie; je surveille mon alimentation, je limite les excès !! ce qui est doublement bénéfique à un âge où le corps commence à donner des signes de changement...

J'organise mon emploi du temps pour pratiquer les 3 disciplines dans la semaine; je cours le midi pendant la pause déjeuner avec mes collègues. Je jongle avec les horaires, les congés... Je vis le sport comme une vraie nécessité, un fil rouge dans ma vie de tous les jours même si je sais écouter mon corps et faire des break, passer à autre chose puis revenir avec plus d'envie.

Comment te positionnes tu en tant que femme au niveau de sa pratique ?

Ma pratique est à un niveau loisir plaisir ; j'aime participer aux compétitions pour l'ambiance mais je ne suis pas une obsédée des chronos. Je tire une grande satisfaction de pouvoir encore me lancer des défis personnels et me donner les moyens d'y parvenir; tant que ma volonté sera là et que mon corps suivra je veux en profiter le plus longtemps possible.