

MARY - SPORT

Aude Demortière va s'attaquer à "L'Embrunman", une sorte de triathlon

Enseignante à Montceau et mordue de sport, Aude Demortière a décidé à 40 ans de se lancer à l'assaut de L'Embrunman, un style de triathlon hors du commun.

Le 05/08/2017 à 05:00 | ⌚ mis à jour à 21:27 |



■ Aude est entourée de ses trois plus fidèles supporters, Julie, Alexis, et Marie. Photo Cécile BEURIER

Dans la famille Demortière, originaire de Mary, parents et enfants sont membres du club Montceau Triathlon. Aude, la maman, a décidé de se

lancer un défi le 15 août à Embrun, dans les Hautes-Alpes. Elle participera à "L'Embrunman", une épreuve sportive qui s'apparente à un Ironman : 3,8 km de natation, 188 km de vélo, avec 5 000 m de dénivelé, et 42,195 km de course à pied. Pour marquer ses 40 ans, Aude pense « terminer la compétition en 16 heures et je veux être au mieux lors de l'épreuve et de la récupération afin d'emmagasiner de la motivation pour d'autres défis ». L'investissement est colossal et elle se prépare depuis le mois de novembre à raison de 12 à 13 heures par semaine.

Une course pour se mesurer à l'élite

Enseignante à l'école Prévert à Montceau, maman de trois enfants, elle ne cache pas la fatigue accumulée cette année. Toutefois, elle se réjouit de participer à cette compétition lors de laquelle elle pourra se mesurer à des professionnels et avoir des échanges enrichissants. L'exigence de l'épreuve est telle et les compétiteurs de ce niveau si peu nombreux que l'ambiance est à la familiarité, surtout pour les femmes. Aude, qui est entrée dans le monde du cyclisme à l'âge de 4 ans, encouragée par son père, y a rencontré son époux Rémi. Elle pratique aussi la course à pied, pour les bénéfices cardio que la discipline lui apporte, et a tenté un premier triathlon en septembre 2012. Elle se souvient, avec amusement, avoir nagé la brasse lors de l'épreuve. Depuis, elle a travaillé sa technique et sa vitesse et parvient au moins à ne pas perdre d'énergie dans l'eau.

Dans la famille, le sport est une véritable institution

Toute la famille l'accompagnera à Embrun. Alexis, 14 ans, confie : « Elle est forte. » Sa fille de 11 ans, Marie, aime l'encourager, et le sourire de Julie, 7 ans, en dit long sur la fierté qu'elle a pour sa mère. Aude et Rémi tiennent à leur faire découvrir le goût de l'effort et l'ambiance conviviale de leur sport. Mais ils veulent surtout que le sport reste « une envie

personnelle » et sont donc attentifs à ne pas les contraindre. Pour ses enfants comme pour elle-même, Aude affirme : « L'important dans le sport, ce n'est pas la performance, c'est le bien-être et se faire plaisir. »

Cécile Beurier (CLP)