

MARY

Aude Demortière à l'Embrunman : objectifs atteints

Aude a bouclé ses 3,8 km de natation, 188 km à vélo, et 42,195 km de course à pied en 15 h 35. Elle a vécu cette épreuve sportive extrême comme « une expérience, une aventure, un bon moment ».

Le 28/08/2017 à 15:56 |

1



- La satisfaction est grande pour Aude Demortière, qui a terminé l'Embrunman du

15 août en 15 h 35. Photo Cécile BEURIER

Aude Demortière voulait finir l'Embrunman du 15 août en 16 heures et se sentir bien pendant l'épreuve et après, afin d'y puiser la motivation pour d'autres défis. Pari gagné : elle a bouclé ses 3,8 km de natation, 188 km à vélo, et 42,195 km de course à pied en 15 h 35 sans souffrance si ce n'est l'envie de dormir et des tiraillements sur la fin de parcours. Pour la partie dans l'eau, elle appréhendait l'obscurité, puisque le départ a été donné avant 6 h du matin, mais elle est sortie de l'eau plus rapidement que prévue. L'épreuve de vélo a été réalisée selon ses prévisions malgré un vent très défavorable. « Je l'ai plutôt bien vécue, mais j'étais soulagée d'en avoir fini », se souvient-elle. Elle s'est ensuite attaquée au marathon, pour lequel elle s'est sentie à l'aise. Elle a terminé cet Embrunman fatiguée mais debout et surtout transportée par la satisfaction : « Je l'ai fait ! » répétait-elle sans prendre conscience de son exploit. Toutefois, elle raconte en riant qu'à l'appel de son nom pour être massée, ses muscles ont refusé de la porter : « Je ne savais plus marcher ! »

Portée par les encouragements de sa famille, de triathlètes de toute la Bourgogne et du public

Elle s'est amusée, les jours suivants à Embrun, à reconnaître d'autres participants : « On se reconnaissait à notre démarche saccadée caractéristique des efforts réalisés ». Aude insiste sur la préparation physique : elle a suivi un entraînement spécifique toute l'année malgré son quotidien déjà chargé d'enseignante et de mère de trois enfants. Il importe de bien se connaître pour bien gérer son effort jusqu'à la fin. Mais la condition psychologique compte autant. Aude parle de « ferveur » et s'est sentie portée par les encouragements de sa famille,

de triathlètes de toute la Bourgogne et du public. Cet engouement a compté pour la sportive, qui confie « c'était comme une fête, ça met du baume au cœur. » Aude a vécu cette épreuve comme « une victoire sur soi-même. Tu le fais pour toi, pas pour battre les autres. » C'est cet esprit qu'elle apprécie dans le triathlon, la convivialité, les professionnels humbles, les relations simples et sans prétention. Aude se sent prête pour un nouveau challenge et se demande déjà quel Ironman elle préparera très prochainement.

Cécile Beurier (CLP)