



# La p'tite pause LCT ...

du mois de Mars 2025

Avec TriBreizhou et Delphine Rousseau



Salut Delphine ! Salut TriBreizhou.

**On est mardi, tu reviens de l'entraînement club que tu apprécies me dis-tu. Oui, j'y vais toujours avec plaisir car je sais qu'il y aura du monde et que je trouverais des co-équipiers pour m'accompagner sur la séance. Des personnes sympathiques sans aucun doute ? Ouais ! Tout le monde encourage tout le monde, c'est ça qui est bien. C'est la base ! Ce n'est pas comme ça partout...**

**Qui encadre ce créneau course à pied ? Laurent, Alexis et Gervan pour les plus jeunes. Sur le plan technique, tu as une préférence ? Ils sont au top tous les 3 et ils ont chacun leur personnalité . . . Peux-tu détailler stp ?** La discrétion d'Alexis et son œil aiguisé, la bienveillance de Gervan . . . **C'est du sérieux ! Laurent et son humeur taquine. Tu m'intrigues avec ce Laurent. Il faut venir au stage de Saint Malo pour mieux le connaître. On n'en dira pas plus (Rire de Delphine)**

**Sinon parles-moi de toi ? Ton historique sportif ?**

*J'ai fait de la course à pied en club d'athlétisme pendant 15 ans, j'ai démarré à 25 ans. Ah ! Surprenant, tu t'es bien rattrapée depuis. Donc pas de sport pendant ton adolescence ! Quel a été ton déclic pour démarrer le cap ? Mon mari m'a offert une paire de baskets pour que je me remue un peu (voir beaucoup). Mes premières sorties étaient laborieuses 2 x 800 m. Une mise en jambe au jour d'aujourd'hui. Un premier 10 km au bout d'un an (10 km de Tout Rennes Court). En combien de temps ta course ? En 54 '. Très honorable, bravo Delphine au vu de ton démarrage poussif. Ensuite j'ai enchaîné les courses puis j'ai pris une licence au stade Rennais athlétisme. Direct le Stade Rennais Athlétisme, ça fait classe ! Oui mais en fait il suffit de payer sa licence. Haha, l'année prochaine je me verrais bien prendre une licence à Poissy Triathlon, ça ferait top sur mon CV.*

**Tes références sur 10 et semi ? 42'06 '' et 1H32'. Tu n'aimes pas les chiffres ronds, pas trop frustrée pour le SUB 1H30 ?** *Pas du tout car ce n'était pas atteignable. C'était exactement ce qui était prévu dans le plan d'entraînement, donc j'en suis très contente. Encore bravo pour ton top chrono, envie de faire encore mieux ? Bah... ce n'est plus possible. On ne dira pas pourquoi (Seul.e.s les Masters comprendront 😊).*

**Et depuis triathlon ?** *Oui parce je voulais varier les sports. Au même moment, j'ai appris la création d'un club par ma voisine. Sympa la voisine !! une sportive ? Une ancienne triathlète de Rennes tri. Elle m'a dit qu'il y avait une séance découverte vélo le soir-même et finalement elle n'est pas venue. J'y suis allée toute seule. Haha, moins sympa la voisine ! Mais elle avait certainement une bonne raison. Je devine que tu savais déjà faire du vélo bien que tu n'ais pas eut une enfance sportive et avais-tu un vélo de route ?* *Oui un vélo tout pourri. Avec les vitesses au cadre ? Tu es moqueur !* **Non, une simple question d'ordre technique.** *J'y ai aussi rencontré Bastien et m'a dit que je pouvais venir sans savoir trop bien nager. Bastien, j'en ai entendu parler, qu'est-ce qu'il ne ferait pas pour remplir sa piscine, en même temps le bassin intérieur n'était pas très profond donc peu de risque.*

**Et de ce fait, c'était le début de ta période triathlon qui dure depuis ?** Depuis la création du club en 2019 déjà. **Et alors ce triathlon tu aimes ?** J'aime beaucoup même si je ne sais toujours pas très bien nager. Pas faute d'essayer. **Ne t'inquiète pas, tu n'es sans doute pas la seule, on dit dans les clubs de la région qu'il y a pas mal d'enclumes au LCT !** Ton premier triathlon ? Coëtquidan en équipe. **Excellent choix pour une première expérience, avec qui ?** Margaux pour son premier aussi, Lilou, Bastien et Mickaël. **Ouah que du beau monde j'imagine !! Tu en gardes un bon souvenir ?** Très bon !! Je le recommande à tous. Il y a de la cohésion d'équipe, de l'entraide, le tout dans la bonne humeur. La signature LCT en somme. **Ça été idéal pour apprendre la gestion du matériel avant de partir sur une épreuve individuelle.** **Pas trop difficile de trouver du temps pour t'entraîner ?** Si, mais avec un peu/beaucoup d'organisation c'est possible. D'ailleurs demain matin c'est piscine à 7H. **Très assidue et de si bonne heure. En même temps si tu veux progresser ...**

**Ah au fait ton job ?** Informaticienne. **Ouais bof on va rester sur le triathlon finalement sinon je vais bugger . . .** (TriBreizhou n'est pas très doué avec les machines à bouton).

**Sinon as-tu des défauts ?** Autant que toi. **Merci 😊.** En triathlon, la nage. Tu tournes en rond c'est ça. A vélo, je freine dans les descentes. Tu ne freines pas dans les montées c'est déjà bien, et en cap ? A part le poids des années, ça va. **Outre l'aspect sportif, je remarque que tu ne te dévoiles pas beaucoup ?** Un certain manque de confiance en moi. **Ça t'a joué des tours sur des compètes ?** Oui, je me souviens l'an dernier de mon premier M où j'ai "bloqué" au départ de la natation. Quand j'ai vu les kayaks se rapprocher j'ai cru que la course était déjà finie pour moi. J'ai retrouvé mes esprits et une fois lancée, bien remobilisée, c'est reparti. **Un mental de guerrière !!**

**Et tes qualités, enfin je veux dire as-tu des qualités ?**

Aucune. **Vraiment ?** Je peux bien t'en inventer quelques-unes si tu y tiens. Par exemple, quand je passe un entretien d'embauche, je dis que je suis persévérante, curieuse et empathique. Ce genre de choses. **Tu es très subtile également ! (Rire)**

**Tes projets triathlon pour cette année ?** Un M minimum en vue d'un L en 2026. **On suivra ça avec grand intérêt. (Sympa TriBreizhou).**

**Pour terminer en mode pêle-mêle, meilleur souvenir sportif ?** Sans hésiter le championnat de France de semi-marathon à Marcq-en-Barœul avec le stade (Rennais) **Hein ! Où ça ? Dans le Nord !!! Et pourquoi ?** Parce c'était dans ma région natale. J'ai pu montrer à ma famille la personne que j'étais devenue. **(On commence enfin à casser la coquille) Une vraie championne ! Ils devaient être fiers de toi, grand moment d'émotion alors.** Tu as d'autres loisirs ? **Musique, guitare et chant.** Tu penses à mettre ta guitare dans ta valise pour Saint Malo, on espère voir ça un jour 😊, un quotidien bien chargé.

**Ton club préféré ?** Liffré Cormier Triathlon (la réponse est pré remplie)

**Notre p'tite pause LCT touche à sa fin, merci Delphine, j'ai passé un superbe moment. J'espère partager une petite course avec toi cette année, en espérant réussir à te suivre !**

**Une phase de conclusion ?**

*En conclusion je dirais que je suis ravie d'être au LCT où je me sens très bien.*

*Merci TriBreizhou. Merci de m'avoir choisie pour cette première édition. J'espère qu'il y en aura plein d'autres comme ça. Super initiative.*

