

Ils ont succombé au triathlon !

| Yves Bélanger, Servir

Du 5 au 7 juillet, capitaine Rudy Allen, de l'Unité régionale de soutien aux cadets (Est), et majore Ran Tao, du 41^e Centre des services de santé des Forces canadiennes – Saint-Jean, étaient à Gatineau afin de participer au Championnat national de triathlon des Forces armées canadiennes (FAC). Ils ont accepté de nous parler de leur expérience et de leur passion pour cette discipline sportive.

Maj Tao participe à des triathlons depuis sept ans. Il s'agissait de sa première participation au Championnat national des FAC. Elle indique que le sport occupe une place importante dans son horaire hebdomadaire. « Pour moi, c'est un style de vie. Je trouve important de garder une bonne forme physique. »

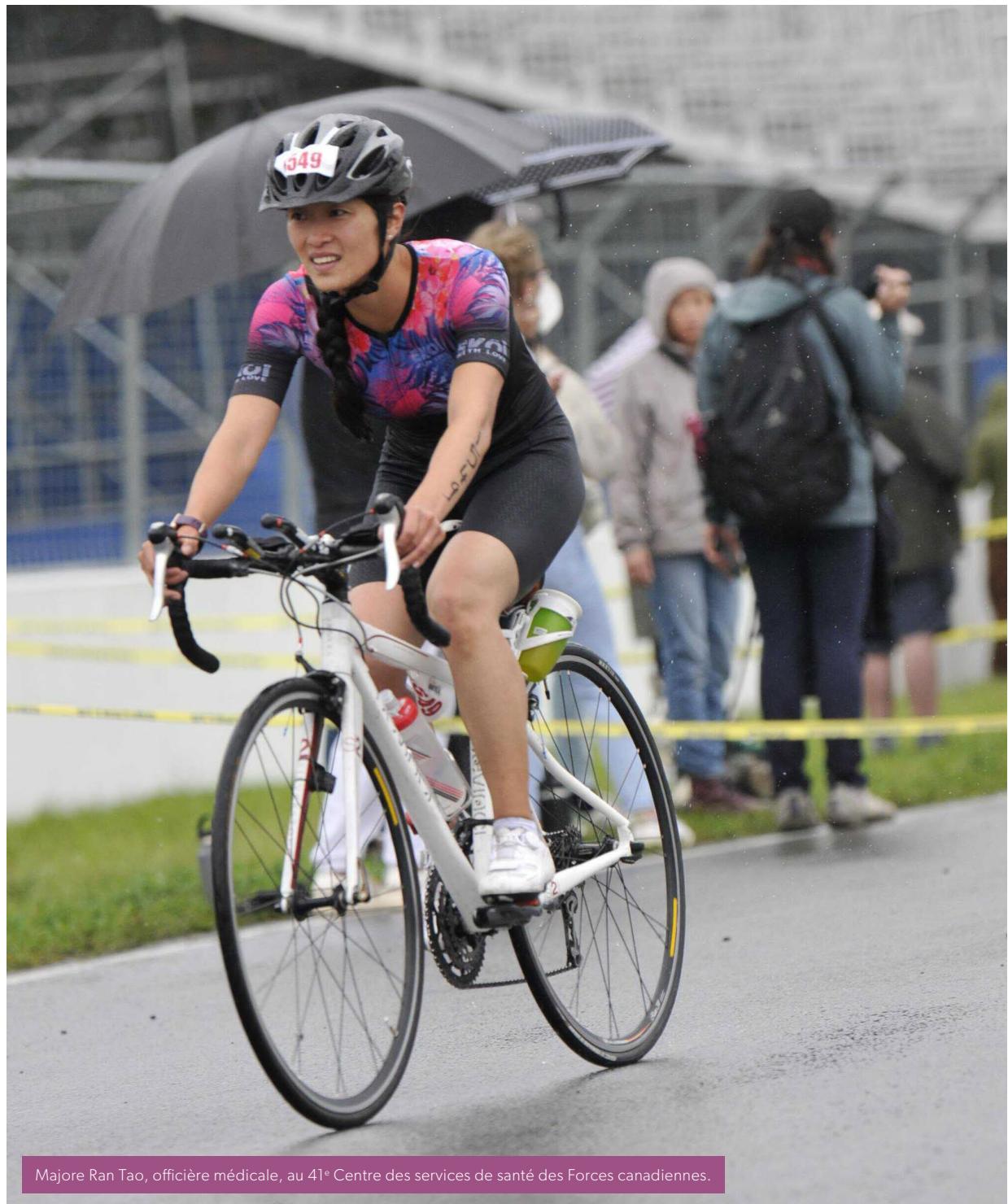
Le sport a toujours occupé une grande place dans sa vie. Depuis 2009, elle est membre d'une équipe de bateau-dragon et a participé à des compétitions internationales en 2010 et 2011. Elle continue de pratiquer cette discipline, mais à des fins récréatives. « Au cégep, j'ai fait

partie d'une équipe de rugby. À l'université, d'une équipe de cheerleading et d'une équipe de nage synchronisée. »

Elle a commencé à pratiquer le triathlon en 2017. « J'ai participé à diverses compétitions

jusqu'en 2019. J'ai ensuite pris une pause en raison de deux grossesses et de la pandémie de la COVID-19. » Elle a pu garder la forme en pratiquant d'autres activités physiques accessibles aux nouvelles mamans. « J'ai entre autres fait du yoga, de la randonnée et j'ai fait de la course. » Elle est revenue au triathlon en 2023.

Elle soutient que la rythmicité du triathlon et pouvoir s'entraîner en plein air sont des éléments qui lui apportent un sentiment de paix qui contrebalance l'adrénaline ressentie



Capitaine Rudy Allen, responsable de l'entraînement à l'Unité régionale de soutien aux cadets (Est).

Photos : courtoisie

Majore Ran Tao, officière médicale, au 41^e Centre des services de santé des Forces canadiennes.

lors des compétitions. « J'aime aussi le sentiment d'accomplissement que j'en retire à la fin de chaque course. Ce sport m'a aussi permis de montrer l'exemple à mes enfants. Je m'investis dans mes passions et je leur inspire l'amour de l'activité physique. »

Repousser ses limites

De son côté, capitaine Rudy Allen fait du triathlon depuis 14 ans. Il dit que ce sport lui permet de rester en bonne condition physique et de pratiquer trois disciplines différentes (nage, vélo et course). « Ça me permet de m'évader, de repousser mes limites physiques et de garder un équilibre de vie. »

Il s'entraîne en moyenne neuf heures par semaine. « Je tiens à garder un bon équilibre entre ma vie professionnelle, ma vie personnelle et l'entraînement. Je préfère maximiser la qualité de mes entraînements que leur nombre. »

Travaillant auprès des cadets, Capt Allen trouve important de leur inculquer le plaisir de bouger et d'être un modèle pour eux. « Je veux leur montrer qu'il est possible de réaliser ses rêves, quels qu'ils soient. Je veux également être un exemple de persévérance et de détermination au sein de mon équipe de travail. »

Des conseils pour les aspirants triathlètes

Capitaine Rudy Allen

« Il est important de s'entourer de personnes expérimentées qui savourent la même passion, que ce soit avec un entraîneur ou un club de triathlon. L'aspect social du triathlon aide grandement à garder sa motivation et à perdurer dans ce sport. »

Majore Ran Tao

« Commencez doucement, un pas à la fois, et graduellement. C'est un sport de longue haleine. Il ne faut pas se presser. La beauté du triathlon, c'est qu'on peut commencer à n'importe quel âge. Ça peut être bénéfique et motivant de se joindre à un club de triathlon. Avant chaque compétition, je me demande toujours pourquoi je fais cela. Mais, je me rappelle vite que je suis tombée en amour avec ce sport pour le défi qu'il me fait vivre et pour ce qu'il m'apporte, notamment en matière de forme physique, confiance et connexion à la nature. »

Joignez-vous aux Patriotes



Vous aimez la course et le triathlon, l'équipe des Sports militaires recrute des sportifs en tout temps. Joignez-vous aux Patriotes et portez les couleurs de la région Montréal lors des Championnats des Forces armées canadiennes. N'hésitez pas à communiquer avec les responsables pour connaître toutes les modalités.

Les résultats des athlètes de notre région

Deux types de triathlon étaient proposés aux athlètes militaires : le sprint (750 m de nage, 20 km de vélo et 5 km de course) ou l'olympique (1,5 km de nage, 40 km de vélo et 10 km de course).

Rappelons que le Championnat national de triathlon des Forces canadiennes se déroule lors du Triathlon de Gatineau. Nos athlètes militaires compétitionnent à la fois entre eux et avec tous les autres participants. Ils obtiennent donc un double classement.

Capt Allen a terminé en 9^e position parmi tous les athlètes masculins de 40 à 44 ans à prendre part à l'épreuve olympique avec un temps de 2:36:51. Au classement militaire, il a obtenu une dixième place chez les hommes de la catégorie maître.

Maj Tao est arrivée en troisième position parmi toutes les femmes de 35 à 39 ans à l'épreuve sprint. Au classement militaire, elle a obtenu la 7^e place chez les femmes de la catégorie open.

Deux représentants du CMR Saint-Jean

Deux représentants du Collège militaire royal de Saint-Jean, élève-officier Alex Labrie et aspirante de marine Alyssa Roberge, étaient au nombre des 69 militaires à prendre part au Championnat national des FAC.

Elève-officier Alex Labrie a obtenu une 2^e place au triathlon sprint parmi tous les hommes de 20 à 24 ans avec un temps 01:05:12. Au classement militaire, il a obtenu la 2^e place chez les hommes de la catégorie open.

Aspirante de marine Alyssa Roberge est arrivée en 2^e position parmi toutes les femmes de 20 à 24 ans à l'épreuve sprint. Au classement militaire, elle a obtenu la 1^{re} place chez les femmes de la catégorie open.



Photo : CMR Saint-Jean

Élève-officier Alex Labrie et aspirante de marine Alyssa Roberge, du Collège militaire royal de Saint-Jean.