

TRIATHLONNIENNE VAL-DAVIDOISE

Joannie Sanche termine 22^e au IRONMAN à Hawaii

SANDRA MATHIEU – La triathlonienne val-davidoise Joannie Sanche, membre de l'équipe de course Écohabitations boréales inc., a terminé l'épreuve IRONMAN à Hawaii le 14 octobre dernier en 11 heures 7 minutes, la plaçant 22^e au classement mondial chez les femmes de la catégorie 25-29 ans. L'athlète de 28 ans, qui en était à sa première participation au championnat du monde, n'est pas peu fière de cet exploit.

« C'était assurément mon IRONMAN le plus difficile à vie », relate Joannie Sanche qui en était à son cinquième en cinq ans.

Elle fait ici entre autres allusion aux défis spécifiques du parcours de Kona. La nage dans l'océan est très difficile en raison des forts courants marins que les athlètes doivent contrer et étant donné la température élevée de l'eau, le port du wetsuit n'est pas permis. Pour le vélo et la course, la chaleur constante est amplifiée par celle dégagée par le volcan actif de l'île. De plus, le parcours est parsemé de nombreuses côtes et les vents que la proximité de l'océan amène y sont féroces. Malgré tout, Joannie a su maintenir une vitesse moyenne de 30 km/h pendant la portion vélo.

La présence de son conjoint et de sa famille lui a donné l'énergie et la stimulation

nécessaires pour apprivoiser la solitude d'une telle épreuve et mieux gérer les éléments.

« Je suis vraiment heureuse d'avoir partagé cette belle expérience avec mon amie Sarah, raconte Joannie. Mon autre bonheur est d'avoir pu courir avec mon idole Lionel Sanders pendant son dernier kilomètre, en route vers sa 2^e place époustouflante, lorsque je commençais mon marathon. L'énergie utilisée pour l'encourager et courir à sa vitesse a été bien investie! »

Rappelons que la résidente de Val-David, qui est aussi médecin au Centre hospitalier laurentien de Sainte-Agathe-des-Monts, avait remporté l'épreuve du IRONMAN de Tremblant dans la catégorie des 25-30 ans, se qualifiant du même coup pour le championnat du monde.



L'athlète qui s'est entraînée de façon autodidacte cette année, avec le support des entraînements des années précédentes signés Pierre Thiffault, se joindra cet hiver au tout nouveau club de triathlon Bionick Triathlon, section Laurentides. Elle prendra une pause de la distance IRONMAN pour se consacrer au demi et ainsi améliorer sa technique et gagner de la vitesse. Elle



visite l'IRONMAN d'Afrique du Sud en avril 2018.

Saviez-vous que la course IRONMAN est constituée d'une épreuve de nage de 3,8 km, suivie de 180 km de vélo et se termine par un marathon de 42,2 km?

Infos : www.bionicktriathlon.com/

ÉPARGNEZ Jusqu'à 50%

RESTOS, PRÊT-À-MANGER, PETITES GOURMANDISES

Auberge & Restaurant Chez Girard | Auberge Tour du Lac | Café Bistro Starca | Chez Milot Sainte-Adèle
Chocolaterie Marie-Claude | Chocolat Smilly | Dans Mon Bocal | Jack Rabbit | La Farandole | Le Baril Roulant
Le Bouillon | Le Caveau | Le Mezze | Les 4 As | Le Rusé Renard | Le Saint-Sau Pub Gourmand | Madame Aldo
Nâmos (Hôtel Le Chantecler) | Olives & Aromates | SOS Fondue

AUTRES PETITS BONHEURS

Au Marché du Lit | Automod Saint-Sauveur | Bagni Spa | Bijouterie Hem | Billets de spectacle Salle ANM
Distribution Gilles St-Jean | Fleuriste Teatro Verde | Les Légendes de Merlin | Les Moulées du Nord
Lingerie Roméo & Juliette | MétamorFIT | Mont-Sauvage | Ofuro Spa | Planchers JLO | Quand Passe La Cigogne
Thibault Marine | Vitro Plus Sainte-Agathe

rabaischocs.com