



Une partie de l'équipe Triathlon Santé au départ d'une course à Cheptainville, le 17 mars dernier.

## TRIATHLON SANTÉ

# Retrouver un second souffle

Loin d'être réservé aux mordus du sport intensif, le Triathlon santé, c'est avant tout le plaisir de renouer avec une activité physique, à son rythme...

Courir à pied ou faire du vélo pour se retrouver, se ressourcer, dans une société où tout s'accélère, où l'on ne trouve plus le temps de s'occuper de soi, de souffler... L'idée vous semble paradoxale ? C'est pourtant celle de la nouvelle section Triathlon santé. Et son succès ne fait que grandir\*... Aujourd'hui, ils sont treize, de 26 à 58 ans, à avoir rejoint depuis sa création en octobre dernier, « cette belle aventure humaine et d'équipe », souligne Karine Laurent, en charge de la coordination de la section triathlon santé avec Michael Spinau et Rodolph Audebert. « L'objectif de cette activité, c'est d'abord le plaisir des pratiquants. Qu'ils soient bien dans leur tête et dans leur corps », insiste-t-elle. Car la plupart des adhérents qui ont sauté le pas, « n'imaginaient pas pouvoir pratiquer un tel sport... ». C'est le cas de Carine qui avait abandonné toute activité sportive régulière. « Moi, je suis plutôt



issue du rugby », confie-t-elle. « Et comme toute la famille faisait du triathlon et que les horaires coïncidaient avec les heures

d'entraînement de mes filles, je me suis lancée ! ». Au fil des entraînements, le mercredi de 17h30 à 18h30 pour la course à pied, le samedi de 10h15 à 12h15 avec enchaînement de vélo et course à pied, Carine se prend très vite au jeu. Tout comme le reste de l'équipe qui s'est retrouvée, le 17 mars dernier à Cheptainville, pour un premier challenge de 8 km. Une compétition abordée avec le sourire, en toute décontraction, et surtout comme le rappelle Carine, « dans un esprit d'équipe et dans le plaisir avant tout... ».

En savoir plus sur : [uspalaiseauutriathlon.fr/](http://uspalaiseauutriathlon.fr/)

\* Une convention est en cours de signature avec la ligue contre le cancer 91. Dans les prochains mois, des personnes malades pourront venir pratiquer une activité physique dans le cadre du Triathlon santé.