

Entraîneure du mois d'avril 2016 : Claudia Proulx



«Pour moi, la différence réside dans l'attitude de l'athlète. Un triathlète gagnant n'est pas nécessairement celui qui porte la médaille au cou. On s'en réjouit bien entendu, le cas échéant, mais ce n'est pas pour moi le but ultime.»

- Claudia Proulx

Date de naissance : 13 juillet 1973

Sport : Triathlon

Équipe/Club : Les Zéclairs de Nicolet

Qualification reconnue : Certifiée Introduction à la compétition en triathlon

Nombre d'années d'expérience à titre d'entraîneure : Entraîneure des Zéclairs volet jeunesse 4 ans et entraîneur-chef depuis 3 ans.

Derniers modules du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) suivis : Intro compétition partie 2

Le mois dernier (mars), vous avez reçu le titre de la Personnalité nicolétaine pour votre implication dans les activités de la ville. Pouvez-vous nous parler de votre implication qui ne se résume pas uniquement au triathlon ?

J'ai toujours été engagée dans mon milieu puisque je crois qu'en s'impliquant, on contribue à changer les choses au lieu d'attendre passivement que ça bouge. C'est notre philosophie familiale. Dès le secondaire, j'étais sur le conseil étudiant. J'ai par la suite siégé sur des conseils d'administration, des conseils d'établissement et d'autres comités consultatifs. Avec mon conjoint, il y a cinq ans, nous avons également



relancé l'école de soccer en y implantant un programme d'initiation au jeu pour les 5-6 ans. Depuis trois ans, je chapeaute le comité organisateur du Triathlon Nitek Laser qui connaît une croissance importante et qui sera l'hôte des Jeux du Québec régionaux le 29 mai. J'organise également la série estivale des courses Promutuel; trois occasions pour les coureurs de notre région de bouger à petit prix. Pour moi, l'accessibilité demeure une priorité. Comme entraîneure, je participe, depuis 2 ans, aux camps régionaux et provinciaux organisés pour les jeunes espoirs par Triathlon Québec. Enfin, je supervise la gestion du club et en assure le bon fonctionnement. Tout ça en prenant bien soin de veiller au bon développement de mes quatre enfants, qui gravitent bien entendu dans toutes ces activités. Et j'enseigne aussi à l'Éducation des adultes pour gagner ma vie !

Vous vous êtes d'abord impliquée comme entraîneure en natation et depuis quelques temps, vous entraînez surtout des triathlètes. Qu'est-ce qui vous a attirée vers ce sport qui met de l'avant trois disciplines ?

Monitrice de natation pendant de nombreuses années, j'ai accroché mon maillot lorsque j'ai eu mes enfants. Puis, en 2007, j'ai inscrit mon aîné au jeune club Les Zéclairs pour l'occuper pendant l'été. J'avais *flirté* avec le triathlon à la fin des années 1990 et trouvait intéressante l'opportunité de faire bouger mes enfants par ce sport qui comporte beaucoup de diversité et d'apprentissages techniques. Peu à peu, mes quatre enfants s'y sont retrouvés. Comme le club croissait d'année en année, les entraîneurs vinrent à manquer. De parent bénévole, je suis donc devenue officiellement membre de l'équipe d'entraîneurs. J'ai alors décidé de parfaire ma formation ce qui m'a permis d'élargir mes horizons et de créer plusieurs contacts avec la fédération et d'autres entraîneurs d'un peu partout. C'est donc mon altruisme qui est à l'origine de cette belle aventure qui me conduit bien plus loin que je ne l'aurais imaginé !

En 2014, vous avez reçu le titre d'entraîneur de l'année de votre région grâce à votre palmarès de médailles à la Finale des Jeux du Québec de l'agglomération de Longueuil. Qu'est-ce qui fait la différence entre un bon triathlète et un triathlète gagnant selon vous ?

Pour moi, la différence réside dans l'attitude de l'athlète. Un triathlète gagnant n'est pas nécessairement celui qui porte la médaille au cou. On s'en réjouit bien entendu, le cas échéant, mais ce n'est pas pour moi le but ultime. Je travaille principalement avec les jeunes et leur développement physique et psychologique varie énormément, principalement à l'adolescence. Savoir encourager les forces, susciter le goût du dépassement peu importe son talent, éprouver du plaisir et de la fierté, voilà la clé pour générer des gagnants. On peut toujours trouver meilleur que soi, mais dans ma vision où le sport est d'abord un mode de vie, je crois que miser sur le processus plus que sur les résultats donne des athlètes qui perdureront et relèveront plus longtemps divers défis à leur mesure.