

triathlon

# Un défi contre vents et marées

Les Deux-Sévriennes Sophie Evangelista et Marion Delas, s'offrent chacune pour 2016 un défi sportif d'envergure : un Ironman.

Les sportives deux-sévriennes Sophie Evangelista et Marion Delas ne se connaissent pas avant de se passer le témoin lors de l'Ekiden de l'ASPTT en novembre 2015. Depuis, les « jumelles » de vingt-sept ans sont devenues amies et se motivent pour leur projet respectif.

Après avoir consacré son année 2015 au trail (elle a fini 5<sup>e</sup> du Challenge annuel par addition de points), Sophie se prend de passion pour le triathlon qu'elle découvre à La Rochelle. Il fallait donc un défi de taille pour ce petit bout de femme toujours souriante : ce sera l'Ironman de Vichy : 3,8 km de natation dans la retenue d'eau de l'Allier, 180 km de vélo dans la campagne et pour finir un marathon dans la ville thermale.

## Une préparation sérieuse et rigoureuse

Après une très mauvaise séance de natation et pour défier les avis négatifs autour d'elle (on pense qu'elle n'a pas assez de pratique et d'expérience pour tenter un Ironman), elle s'inscrit. Marion qui a plus l'habitude des défis sportifs approuve bien évidemment ce coup de tête. Après l'Ironman de Nice en 2014, la cyclo sportive Paris-Brest-Paris (1.232 km) en 2015, il fallait pour cette boulimique de sports et de rencontres un défi grandeur nature : ce sera le Celtman en Ecosse : les distances

sont légèrement supérieures à celles d'un Ironman avec les conditions extrêmes en plus : de l'eau à 10 degrés avec des méduses, un parcours vélo très vallonné et un ultra-trail dans les montagnes et puis du vent, de la pluie... Marion sera d'ailleurs la seule française sur les 240 participants (dont 37 femmes).

Sophie et Marion mettent toutes les chances de leur côté en s'imposant une préparation régulière et rigoureuse dans les trois disciplines (11/12 heures d'entraînement hebdomadaire). Pour ne pas vivre leur aventure en solo, elles recherchent des sponsors et font beaucoup de communication (blog, facebook). Cela dérange parfois mais globalement cela fonctionne plutôt pas mal. L'adhésion est grandement facilitée par l'état d'esprit de Sophie et Marion, compétitrices dans l'âme mais qui sont des filles simples et attachantes. Et puis, loin de l'image du sportif ascète qui se coupe de tout pour préparer son épreuve, elles continuent à profiter de bons repas et à s'amuser. Des défis, elles en ont déjà plein la tête pour les années à venir (l'Ottito, la Diagonale des Fous, l'UTMB...). Attention, si vous les croisez, leur passion est contagieuse...

Cor. NR : Hélène Morisseau

Blog : <http://triathlonforfun.com/>



Sophie Evangelista (à gauche) et Marion Delas, une volonté de fer pour aller participer à l'Ironman, et un bel appétit de vivre aussi...

## profils

### • Sophie Evangelista

- > Surnom : Jerry.
- > 27 ans.
- > Chargé de projet marketing.
- > Habite à Saint-Symphorien.
- > Club : Team Wicked.
- > Défi 2016 : l'Ironman de Vichy le 28/08.
- > Discipline préférée : course à pied.
- > Elle aime : profiter de ses amis autour d'un bon repas ou lors d'une sortie, écouter de la musique et voyager.

### • Marion Delas

- > Surnom : Tom.
- > 27 ans.
- > Commerciale internationale.
- > Habite à Saint-Symphorien et bientôt à Niort.
- > Club : Team Wicked.
- > Défi 2016 : le Celtman en Ecosse le 25/06.
- > Discipline préférée : course à pied mais adore le vélo.
- > Elle aime : manger, rire et voyager.