

# Duathlon | Delphine Thirifays va défier les pros de la discipline en Suisse pour 10 km à pied, 150 km à vélo et de nouveau 30 km à pied

En courant, en roulant puis en courant, dimanche, Delphine Thirifays, va rejoindre les sommets suisses mais aussi les sommets du duathlon. Delphine Thirifays (à droite) est en grande forme. - P.H



Par Philippe Halleux

Publié le 30/08/2023 à 14:05

Il y a un an, Delphine Thirifays, double championne du monde amateur en longues distances en duathlon décidait de passer pro. Une décision radicale mais une décision possible grâce à l'appui de mécènes et sponsors qui décidaient de faire confiance à la « Liégeoise de l'année ».

Le mot « Pro » doit s'entendre d'une certaine manière car on n'est pas dans le football. « En fait, j'ai gardé un mi-temps comme coache sportive chez Body training Studio à Beaufays, à deux pas de chez moi, et je m'entraîne au minimum 20h par semaine, deux fois par jour... tous les jours. J'ai atteint un certain équilibre mais c'est une ascèse », nous explique-t-elle prête à affronter l'élite de sa dure discipline. « Je pars à Zofingen, en Suisse, ce vendredi pour le Powerman de Zofingen, le Championnat du monde de la discipline. Même lieu et date que les amateurs et que

ces deux dernières années. Le parcours est un peu changé mais on garde les mêmes distances de 10 km à pied, 150 km à vélo puis 30 km à pied. J'espère terminer en moins de 8 heures. Pour le classement on verra, mais je découvre un autre monde. Figurer dans la première moitié du classement me satisferait pleinement pour cette première expérience dans un univers que je découvre », nous dit-elle relativement contente de sa préparation et de ses progrès tangibles : « j'ai battu mon record sur semi-marathon à Lille avec 1h23. La preuve que mes entraînements payent aussi bien en ce qui concerne ma puissance, c'est-à-dire la vitesse et ma capacité, c'est-à-dire maintenir un effort maximal longtemps. Il faut dire que je peux compter maintenant sur un staff formidable avec mon coach Loïc Hélin, Vanessa Faure pour le mental et Gilles Berwart pour la préparation physique générale » se félicite Delphine qui n'oublie pas toutes les autres personnes qui la motivent dont « Le Padre ».

## **La Redoute 30 fois**

Autre défi qu'elle note dans son calendrier, ce sera le 1er octobre. « Au profit de la fondation Léon Fredericq. Je voudrais Gravier la Redoute 30 fois d'affilée... Si on appelle cette côte comme cela, ce n'est pas qu'elle soit dangereuse, non, c'est parce qu'elle est redoutée de par ses caractéristiques : 9,8 % de déclivité moyenne pour seulement 1700m de longueur avec des passages à plus de 18 %. Ajouter une motivation altruiste à un effort solitaire est quelque chose de nécessaire pour moi. Ne me demandez pas pourquoi »