

# "Donner une bonne image"

**Le jeune Haut-Savoyard Dennis Hermand a intégré le contingent chambérien avec l'ambition d'apporter sa pierre à l'édifice sur le groupe D2/D3.**

**→ Comment êtes-vous venu au triathlon ?**

« J'ai découvert le triathlon il y a 4 ans en débutant sur le XS de Machilly. Footballeur d'origine, j'ai dû arrêter suite à un problème médical et je me suis réorienté vers la natation. C'est en suivant mon père que j'ai découvert le triple effort. Les débuts furent difficiles car la course à pied était ma hantise. »

**→ Comment s'est déroulée votre saison 2017 ?**

« Je me suis pleinement investi lors de cette année 2017 et les résultats furent encourageants dès le début de saison notamment à Rumilly et Bourg en Bresse. Puis une chute en vélo sur le triathlon de Préverenge début juin m'a écarté pendant trois semaines de toute pratique sportive. Cette blessure m'a notamment empêché de participer au triathlon d'Annecy et

aux France d'aquathlon junior. Mais j'ai repris de plus belle pour revenir au niveau. J'ai marqué mon retour grâce à de belles performances notamment avec des top 10 à Lausanne, Genève, Vevey et Thonon, 6<sup>e</sup> à Nyon, 4<sup>e</sup> à Yverdon et pour finir la saison une 7<sup>e</sup> place au triathlon M de Nice, au terme d'une belle bataille avec mon coéquipier Téo Katgely. »

**→ Pourquoi avoir signé à Chambéry Triathlon ?**

« Je connaissais déjà des athlètes au sein de Chambéry triathlon ainsi que les objectifs et le projet D2. J'ai décidé de venir au club car il répond à mes attentes sportives et à mes objectifs personnels. En plus du côté sportif, il y règne une bonne ambiance. »

**Comment vous entraînez-vous ?**

« Je n'ai pas forcément de programme fixe et je dois conjuguer le sport et les études. J'aime varier mes entraînements et les types d'efforts. J'alterne entre de longs entraînements et des intensités. Au minimum je fais par semaine 250 km de vélo, 30 km de course à pied et 8 km de natation. »



**Le jeune triathlète qui vit au bord du lac Léman disputera cette nouvelle saison 2018 sous les couleurs de Chambéry Triathlon avec de fortes ambitions.**

**→ Quels seront vos objectifs ?**

« Donner une bonne image du club et de moi-même. Je souhaite continuer à progres-

ser individuellement et à jouer les premiers rôles sur les formats M et S. J'espère intégrer les courses D3/D2,

**L'INFO EN +**

**HERMAND EN BREF**

Né le 8 novembre 1998 à Massongy.  
 Taille: 1m83  
 Poids: 73 kg  
 Etudiant en BTS  
 Club : Chambéry triathlon  
 Palmarès : victoire au triathlon du pays Saint-Marcelin 2018 (XS), victoire triathlon de Nyon (XS), 1<sup>er</sup> Junior au triathlon de Nice.

ce qui reste une de mes principales raisons de ma venue au club. »

**→ Qu'avez-vous pensé du stage dans le Var ?**

« Ce stage était très intense, complet et bien organisé. Il m'a permis de m'imprégner de l'esprit de ce club familial et d'en connaître les membres. Les autres triathlètes m'ont fort bien accueilli et m'ont mis à l'aise. J'ai plus particulièrement apprécié l'aquathlon surprise. Pour résumer, ce fut un stage d'enfer. »

Propos recueillis par  
**Alexandre GARIN**