

PLOUDALMÉZEAU**Lydia et Aline. Deux athlètes hors du commun**

24 juillet 2009

Deux jeunes femmes ploudalméziennes, Lydia Brizé et Aline Bernlin, viennent de se prouver, à elles-mêmes et aux autres, qu'elles sont capables de se surpasser et de porter haut les couleurs de la commune. Si Lydia Brizé pratique le sport depuis son enfance, Aline Bernlin, elle, ne s'est mise à la course à pied qu'il y a trois ans. Toutes deux se sont rencontrées... en courant et sont devenues amies. Elles s'entraînent côte à côte et discutent au même rythme! De quoi leur donner encore plus de souffle, lorsqu'elles courent seules en course.

**Triathlète**

Lydia Brizé pratique le triathlon depuis 10 ans. Cette année, elle a eu envie de plus grandes distances et s'est lancé le défi de prendre part à l'Ironman, à Roth, en Allemagne, le 12 juillet. Pari tenu ! La jeune femme de 40 ans a enchaîné les 3,8 km à la nage, puis les 180 km à vélo, pour terminer par un marathon de 42,195 km, au côté de 3.000 participants représentant 50 nationalités. Sa participation à cette manifestation, qui existe depuis une vingtaine d'années, restera un magnifique souvenir, d'autant que ses enfants de 5 et 7 ans ont couru l'arrivée dans le stade à ses côtés. Toutefois, on n'arrive pas à ce niveau sans beaucoup d'entraînement et de sacrifices. Lydia Brizé s'entraîne en moyenne 15 heures par semaine, ce qui demande une grande organisation et l'acceptation de toute la famille. Lydia fait partie du club de triathlon de Landerneau. De son côté, Aline, 43 ans, s'est également lancé un défi. Elle a pris part, le 23 mai, aux 100 km de Vendée qui regroupaient 300 coureurs. Elle a très bien terminé : cinquième féminine, en dix heures 33. Elle avait couru son premier marathon au côté de son amie, voici deux ans, à Vannes. Beaux résultats en seulement quelques années! Aline fait partie, quant à elle, de l'association « Courir à Ploudal ».

Forme et moral d'acier

Toutes deux sont déjà prêtes à se relancer d'autres défis. Pour Lydia, sans doute, un nouvel Ironman, peut-être à Zürich, tandis que, pour Alice, ce sera une nouvelle fois 100 km, pour s'améliorer et pouvoir prendre part, dans deux ans, aux 100 km de Millau, le 100 km de référence. Deux jeunes femmes qui élèvent leurs enfants mais gardent une forme et un moral d'acier, grâce à une amitié indéfectible et leur passion pour le sport.

29/07/2009

Lydia et Aline. Deux athlètes hor...