

Le journal de Frédérique Rol de Nouvelle-Zélande

Le 12 janvier 2016, notre cadre olympique sauf le M4x est parti pour un grand voyage ... en camp d'entraînement en Nouvelle-Zélande. C'était une occasion de trouver un nouvel environnement et d'échapper à la monotonie hivernale afin de bien pouvoir préparer la nouvelle saison au pays de nos adversaires. Certes, les rameurs du quatre sans poids léger champion du monde se sont déjà entraînés chez les Kiwis mais cela remonte à 2010, avant les Championnats du monde de Karapiro. Par contre, pour tous les autres participants, la Nouvelle-Zélande est en terre inconnue. Durant six semaines, la saison olympique 2016 pourra être préparée dans des conditions optimales. Dans son journal, dont la seconde partie sera publiée dans le prochain RAC, Frédérique Rol nous fait découvrir son quotidien dans le « Down Under ». Au mois de mai, Frédérique Rol et sa partenaire Patricia Merz participeront à la régates qualificative sur le Rotsee pour gagner une cinquième place qualificative aux JO pour notre fédération.

Semaine 1

4 films, 6 repas, 2 jours et 2 h de voiture plus tard, nous arrivons enfin en Nouvelle-Zélande. Ian et Tim nous attendent à l'aéroport. La fille d'Ian nous a même préparé une petite pancarte « Swiss Rowing Team ». Nous échangeons directement les pantalons contre les shorts et sortons les lunettes de soleil. Nous visitons la maison où nous allons rester six semaines; un jardin, un barbecue, une machine à laver. Il y a tout ce dont nous avons besoin. Pour nous habituer au mieux au nouvel horaire, nous devons rester éveillés jusqu'au soir. Nous allons donc voir le plan d'eau et nos bateaux: Un Filippi nous attend, le lac est plutôt agité, il y a une tonne de bateaux sur l'eau et on aperçoit déjà les algues.



Nous restons positifs... on verra demain ce que ça donne!

Cette semaine est une semaine d'adaptation. Nous nous entraînons moins que d'habitude et avons un peu de temps pour découvrir le village de Cambridge, le supermarché, le vélodrome où se trouve la salle de muscu ainsi que le soleil néo-zélandais qui ne pardonne pas l'oubli de crème solaire. Samedi après-midi, le plan d'eau se transforme en parc d'attractions aquatiques géant: entre les nageurs, les jet-skis, les wakeboards, les voiliers et les algues, il devient difficile de se concentrer! Nous avons traversé toute la planète pour ramer là? Dimanche est un jour de pause. Ian a proposé de nous montrer la plage. Sur le chemin, on peut voir beaucoup de moutons, de vaches, de vert, de fermes et de collines. La plage s'allonge sur de longs km.

Semaine 2

Nous commençons les entraînements sérieusement. Pour cela, j'ai besoin d'un vélo de course. Ian m'emmène dans quatre magasins tester différents vélos. Il connaît tout le monde et tout le monde connaît l'aviron! C'est fou! Ian n'oublie pas de me répéter à

chaque test de rouler à gauche... Mardi, je me décide pour un vélo. On se dépêche d'aller le chercher car notre troisième entraînement est une course à vélo. Après deux sorties sur l'eau, on rejoint un groupe d'une vingtaine de personnes pour se rendre au départ de la course. Une heure plus tard, nous y voilà! Jeannine, Patricia et moi partons dans le groupe D avec les séniors. Deux minutes après le départ, un coureur nous remet à notre place: nous avons oublié que le sens de rotation se fait également à l'inverse de chez nous... Malgré une motivation sans faille, un enthousiasme débordant, je peine à finir la course. Le retour va être vraiment dur...

Les entraînements s'enchaînent, nous nous habituons au soleil et à la chaleur; il fait environ 30 degrés. Nous ramons deux fois par jour. Le troisième entraînement est une muscu ou un entraînement alternatif. Cette semaine, une régates d'outriggers a lieu sur le lac de Karapiro. Ils rament sur 500 m. Je ne comprends pas tout mais il y a chaque jour une quantité impressionnante de bateaux sur l'eau et de gens au camping! Je me réjouis de voir ce que cela donne quand c'est une régates d'aviron.

Voilà déjà une semaine que nous sommes là! Samedi soir, pour changer un peu des repas du traiteur qui nous livre midi et soir, nous organisons un barbecue. On a rencontré quelques rameurs locaux qui nous apprennent que les problèmes d'algues sont plutôt rares et que cela devrait se régler assez vite. Des filets ont été posés juste avant la partie où les courses ont lieu pour stopper les algues. On doit les traverser au début et à la fin de l'entraînement. Cela donne un peu l'impression de ramer sur le sol; on n'avance pas du tout, et il y a plein de poissons morts qui flottent... Cela ne fait pas envie de se baigner! On en apprend également un peu plus sur l'équipe néo-zélandaise, leurs entraînements, et on retrouve pas mal de similitudes à notre programme actuel.

Et enfin, nous sommes dimanche; day off! On hésite entre visiter des grottes ou aller à la plage; on décide de faire les deux. Les

Waitomo Caves sont très touristiques mais assez impressionnantes. La rivière passait par là et a creusé une immense cavité. Une partie de la visite se fait sur une barque. Au plafond, des milliers des vers luisants habitent et éclairent la rivière. Après ce petit moment culturel, nous reprenons le bus en direction de la plage, du côté ouest de l'île cette fois. La plage est spécialement large et de nouveau très longue. On n'a aucun problème à trouver une place où se poser! Tim se révèle être un pro du bodysurf et nous donne quelques conseils pour glisser sur les vagues. J'ai malgré tout dû avaler dix tasses d'eau salée et fait un bon nombre de tours sous l'eau! En deux heures sur la plage, nous assistons également à trois sauvetages de type Bay Watch...

Semaine 3

On a déjà appris pas mal de choses de la culture néo-zélandaise... C'est un des premiers pays qui a introduit le droit de vote pour les femmes en 1893. On sait aussi maintenant que la Nouvelle-Zélande n'a pas d'animaux venimeux. Les gens ne se serrent la main qu'entre proches et les maoris, peuple autochtone de Nouvelle-Zélande, sont environ 700'000. Comme quoi, on en apprend tous les jours! Au niveau des entraînements, nous reprenons la haute cadence. Pas évident après des centaines de km à 20 coups/minutes. Il nous faut un peu de temps pour avoir une cadence de course! J'ai l'honneur de ramer dans l'ancien skiff de Julia Edward (actuelle championne du monde en LW2x), même si j'ai beaucoup de peine à m'habituer au bateau.

Mercredi, le Waikato Rowing Club nous invite pour un international evening; des



rameurs américains, canadiens, français et chinois s'entraînent en ce moment au club. C'est intéressant de rencontrer autant de rameurs de nationalités différentes! Je m'inquiète un peu pour les courses; j'ai un peu de peine à trouver un bon rythme à haute cadence même si cela va de mieux en mieux. Après deux entraînements en skiff, me voilà sur la ligne de départ, à côté d'Emma Twigg! Elle me demande si je souhaite un départ en français! La course est un peu comme un réveil après l'hibernation.

La régata est énorme; il y a plus de 700 participants. Toutes les écoles ont des équipes. Les remorques sont énormes et l'alignement des tentes ressemble aux coulisses d'un cirque. C'est plutôt impressionnant. En double, Patricia et moi sommes surprises en bien!

Faire 2000 m est déjà nettement plus facile que le matin. Les conditions ne sont pas faciles, il y a du vent contre. Nous finissons 4^{ème} et nous qualifions pour la finale A. Le reste de la journée, une baignade et un bon smoothie devraient nous permettre d'être d'attaque pour les courses du lendemain. En skiff, je gagne la finale C. Le vent pour me permet de faire mon meilleur temps en skiff. Je suis un peu déçue des courses en skiff, la basse cadence va de mieux en mieux. Il faut que je m'habitue à faire des courses.

Pour le double, nous sommes fatiguées et avons pas trop l'impression d'avoir encore une course. Le vent tourne et on ne sait pas trop à quoi s'attendre. L'échauffement se passe bien. Au départ, le jury annonce cinq bateaux de l'équipe néo-zélandaise; il y a les championnes du monde poids légères, les championnes du monde poids lourdes, les médaillées aux M23 poids lourdes, deux doubles qui se battent pour une place dans le 4x et deux bateaux des centres de performance... Et nous!

Le vent est pour, légèrement de travers, il y a quelques vagues, nous partons bien et trouvons vite un bon rythme. Les bateaux kiwis sont environ deux longueurs devant nous. Grâce à un bon deuxième 500 m, nous détachons gentiment des bateaux des centres de performance. Nous nous battons à chaque coup, relançons aux 500 m. Le vent nous pousse une ou deux fois dans les lignes d'eaux voisines. Nous avons un peu de peine à aller droit. Mais cela en a valu la peine! Nous passons sous les 7' et finissons à cinq secondes des poids légères néo-zélandaises! Voilà une bonne façon d'entamer la saison!

Frédérique Rol



Cambridge Town Cup sur le lac Karapiro: Début de saison sur les chapeaux de roues dans le cadre de la plus importante régata néo-zélandaise.