

Le journal de Frédérique Rol de Nouvelle-Zélande (partie 2)

Dans le RAC 1/2016, Frédérique Rol nous faisait partager ses expériences lors du camp d'entraînement sur le Lake Karapiro en Nouvelle-Zélande. Alors que tout le monde est maintenant de retour à Sarnen, à 19 000 km de leur lieu de villégiature néo-zélandais et une différence de température de quelques 20° C, nous publions la deuxième partie de son journal « hebdomadaire ».

Semaine 4:

Lundi, on profite d'une journée de pause pour faire une randonnée nommée «Tongoriro Crossing» dans les volcans. Emma Twigg nous y emmène. Cela ressemble finalement plutôt à une course qu'à une marche mais cela en vaut la peine. Les paysages sont magnifiques, les lacs sont couleur émeraude. Il y a des coulées de lave séchées sur le chemin et on aperçoit plusieurs fumerolles. Pas très reposante comme journée off mais dépaysante!

Cette semaine d'entraînement ne s'annonce pas facile. Les choses sérieuses reprennent vite après ce week-end de course. On enchaîne les 30 km et les programmes à haute cadence. Silvan, qui nous a rejoint il y a environ une semaine, est maintenant notre partenaire d'entraînement. En



Frédérique Rol a effectué de lourdes charges d'entraînement avec toute l'équipe suisse en Nouvelle-Zélande.

skiff, il va plus ou moins à la même vitesse que nous en double. Mes jambes sont explosées, je réfléchis à deux fois avant de monter les escaliers qui mènent à ma chambre!

Comme entraînement alternatif, Ian nous emmène faire de la boxe. Après une heure à taper dans un sac, je ne contrôle plus mes bras. J'avais déjà des courbatures de la marche mais maintenant j'en ai partout!

Samedi, le bassin ferme à 8 h pour une course de speed boat. Nous partons donc à 5h30 en vélo dans la nuit noire pour pouvoir ramer avant. Quelle surprise de voir le nombre de rameurs debout à cette heure-là; les gens du club et du centre de performance s'entraînent tous les matins si tôt. Plus qu'une semaine d'entraînement avant les championnats nationaux néo-zélandais...

Semaine 5:

Après cinq semaines de cohabitation à 9 dans une maison, il y a certains constats à faire. Je viens d'une grande famille, mais quand même. En entrant chez nous, il y a une cinquantaine de paires de chaussures côte à côte. La machine à laver le linge ne s'arrête pas. L'alignement des paquets de céréales dans le placard me fait penser à un supermarché. Tous les matins, je peux choisir un autre paquet! D'ailleurs, le magasin où nous faisons nos courses ne doit pas comprendre pourquoi les ventes de certains produits tel que le séré maigre ou le cottage cheese a doublé, voir triplé en un mois.

C'est la dernière grosse semaine d'entraînement en Nouvelle-Zélande. Le soleil nous fait un peu défaut en début de semaine mais on rame toujours en body et mes pulls sont bien rangés dans ma valise



Frédérique et Patricia, vainqueurs des championnats de Nouvelle-Zélande.



Soleil levant sur le Lake Karapiro.



Frédérique Rol et Emma Twigg en toute décontraction.

donc j'imagine que je n'ai pas à me plaindre.

Nous améliorons nos droites lors d'un deuxième entraînement de boxe dans un autre club que la fois précédente! Je n'aimerais pas me prendre un coup des autres participants à ce cours... En plus d'être vraiment difficile pour nos bras, nos méninges se voient obligées de reconnecter. La coordination n'est pas la plus grande force des rameurs...

Les lignes d'eau sont de retour sur le plan d'eau et on voit les premiers clubs arriver pour préparer les championnats sur le champ de course.

Nous faisons beaucoup de haute cadence et c'est tant mieux car je suis fatiguée et les longs entraînements de b1 sont les plus

durs mentalement. Nous ne faisons que rarement deux fois le même entraînement. Cela oblige à toujours s'adapter et évite de tomber dans la routine.

Semaine 6:

Les Championnats néo-zélandais ont commencé. Il y a 874 rameurs inscrits dans 72 catégories. Après un peu plus de 900 km sur l'eau depuis notre arrivée, je ne me sens pas particulièrement fraîche pour faire des courses. Mais bon, cela a l'avantage d'être plus court qu'un entraînement!

Je participe en double poids léger, skiff poids léger et skiff. Autant de courses en une semaine, cela n'arrive pas souvent.

Comparée aux cinq dernières semaines, la météo est mauvaise pendant ces championnats. Les conditions changent toutes les heures. Les organisateurs doivent tout le temps adapter le programme. On ne sait jamais vraiment ce qui va se passer.

Un bon exemple est la journée de vendredi. Le jour d'avant, nous ne sortons pas sur l'eau pour l'entraînement car le vent est trop fort. Mais, lors des finales du skiff poids léger, les conditions ne sont pas bien différentes. Je dois déjà demander de l'aide pour mettre mon bateau à l'eau, de peur qu'il ne s'envole. Le vent souffle fort et il pleut. La course en vent contre s'annonce devoir être très longue. Alors un arbitre nous dit que le bassin est fermé, que nous pouvons aller nous abriter au départ. Je me laisse dériver jusqu'au ponton, osant parfois un coup de rame. Ian et Tim nous y attendent. Je descends de mon skiff. Après quelques minutes, le vent se calme (un peu). Voilà comment je me

Lake Karapiro

Type de lac: Lac de barrage

Principal affluent: Waikato River

Principal écoulement: Waikato River

Longueur maximale: 11.0 km (= à peu près l'équivalent du Wohlensee près de Berne)

Largeur maximale: 0.9 km

Surface: 7.7 km²

Profondeur moyenne: 11.0 m

Profondeur maximale: 30.5 m

Altitude: 50.5-53.5 m

Année de construction: 1947

Compétitions d'aviron: Jeux de l'Empire britannique en 1950, Championnats du monde en 1978 et 2010

Étymologie: « Kara » veut dire pierre tandis que « piro » signifie sentir mauvais. Le terme est en rapport avec la guerre entre Maoris et colons en 1864

retrouve au départ d'une course sans avoir pu m'échauffer!

Samedi matin, Patricia et moi devons nous lever avant l'aube pour la course du 2x poids léger. Cela semble en valoir la peine car le bassin est plat comme un miroir. On remporte la course et avec cela, la médaille d'or des Championnats néo-zélandais ainsi que notre meilleur temps sur 2000 m! Nous profitons encore un peu de l'ambiance de course que nous ne retrouverons pas avant avril.

La régata est finie et nous partons mardi. D'ici là, nous emmagasinons le plus de soleil possible et nous préparons à affronter la dernière étape de ce stage: 40 h de voyage! Merci à tous ceux qui ont rendu ce camp d'entraînement possible! *Frédérique Rol*



Tongariro Crossing: Patricia Merz et Frédérique Rol randonnent dans la région des volcans.

