

Frédérique Rol – une saison prometteuse

En 2014, Frédérique Rol a terminé 4^e en 2x pl aux Championnats du monde M23 et 16^e en 2x pl aux Championnats du monde séniors (les deux fois avec Patricia Merz). Elle est également devenue championne suisse en skiff pl et en 2x (avec Adeline Seydoux) et championne romande en 1x, 2x et 4x.

Quel bilan tirez-vous de vos résultats de la saison écoulée?

Ça n'a pas été un hiver facile et la saison a été très longue en raison du fait que nous avons participé aux compétitions des moins de 23 ans et des séniors A. La quatrième place à Varese a été difficile à accepter mais avec un peu de recul, je me dis qu'on a pu se battre bord-à-bord avec les meilleures pour la médaille et c'est déjà une grande progression. Aux Championnats du monde élite également, on a vu qu'on pouvait tenir contre les meilleurs bateaux pendant une bonne partie de la course. La vitesse de base, nous l'avons, il nous manque encore un petit quelque chose pour pouvoir maintenir la cadence jusqu'à la ligne d'arrivée. Le bilan est donc positif, je me suis améliorée physiquement et techniquement. J'ai notamment appris à ramer ailleurs qu'à la nage! Nous avons progressé en double. Cependant, je suis un peu déçue des résultats! Mais bon, on dit qu'on ne voit le résultat du travail effectué qu'a posteriori!

Quel est votre point fort?

Je pense que mon point fort est ma détermination et ma discipline. J'aime m'entraîner et dans les moments difficiles, je sais pourquoi je le fais!

Où voyez-vous encore des déficits, des détails à améliorer, et qu'allez-vous éventuellement changer dans votre entraînement en vue de la saison prochaine?

Il me manque surtout de la force. J'aimerais restructurer mon programme de musculation. C'est là que j'ai le plus de déficits par rapport aux autres rameuses. Je pense qu'il serait bien également que je fasse plus de km sur l'eau en skiff.

Comment sera structuré votre entraînement hivernal?

Il est prévu que nous fassions en décembre deux fois cinq jours à Macolin pour progresser physiquement, principalement sur ergomètre! Ce n'est pas très marrant, mais nécessaire! Ensuite, nous allons faire deux semaines et demie de ski de fond. En février puis en mars, nous partons deux fois deux semaines au Sud, probablement au Portugal pour pouvoir ramer à une température agréable... Mais cela va dépendre un peu du nouveau coach...



Frédérique Rol (à gauche), championne suisse en 2x avec Adeline Seydoux.

Comment avez-vous ressenti le départ du Head Coach, et quelles attentes placez-vous en Ian Wright?

Je ne m'attendais pas à ce que Simon parte. Cependant, je ne m'entraîne pas avec lui depuis si longtemps et je pense que je devrais m'adapter sans trop de problèmes au nouveau programme! Je me réjouis de rencontrer Ian Wright et de voir son programme d'entraînement et ce qu'il va apporter à la Fédération! C'est un changement un peu brutal mais je pense que ce nouveau souffle peut également être positif!

Aux Championnats du monde M23 à Varese, vous avez effleuré la médaille de bronze. Avez-vous pu surmonter vos regrets, savez-vous où vous avez perdu les 0,58 secondes qui vous ont séparé de la place sur le podium?

Cette quatrième place a été très difficile à accepter et reprendre les entraînements trois jours après pour les Championnats du monde élite à Amsterdam n'a pas été facile. Nous avons peut-être manqué de confiance lors de la demi-finale et utilisé plus d'énergie que nécessaire? Cependant, avec du recul, nous avons eu la chance de pouvoir nous battre contre les trois meilleurs bateaux et d'être candidates pour le podium... Les deux années passées, Patricia et moi sommes arrivées en finale mais ensuite nous n'avons rien pu faire! Le niveau a augmenté depuis l'année passée et cela fait plaisir de voir que nous avons également progressé! Sans tous ces entraînements, cela n'aurait pas été possible.

A 300 m de la ligne d'arrivée vous étiez encore troisième, qu'allez-vous travailler cet hiver afin d'améliorer l'emballage final?

Je pense effectivement que c'est un point auquel nous devons réfléchir. C'est une situation qui nous arrive souvent. J'espère que nous pourrions en discuter avec notre nouvel entraîneur et réfléchir avec lui à un entraînement approprié.

Votre partenaire en 2x, Patricia Merz, est de Zoug. Comment et combien de fois vous entraînez-vous ensemble afin de gagner en cohésion et synchronisation? Pouvez-vous vous entraîner régulièrement ensemble?

Nous nous entraînons ensemble avant tout à Sarnen, du jeudi au dimanche et durant tous les stages d'entraînement. Comme nous ne sommes que deux filles dans l'équipe poids légers séniors A, nous ramons principalement en double et pouvons faire beaucoup de km ensemble.

L'éloignement de votre partenaire est-il un handicap?

J'ai étudié les trois années passées à Zurich. Lorsque nous ne nous entraînions pas autant à Sarnen, il m'est arrivé avant les compétitions importantes de me rendre à Zoug pour pouvoir nous préparer au mieux. J'habite maintenant à Lucerne depuis mi-septembre. Je n'ai pas encore beaucoup eu l'occasion de m'entraîner là-bas (nous rentrons de deux semaines de camps d'entraînements à Majorque) mais il

Photo: Benjamin Maillefer

me sera maintenant possible de me rendre à Zoug si cela est nécessaire ! Nous ramons depuis quatre saisons dans le même bateau et commençons à bien nous connaître sur le bateau (mais également en dehors). Il est aussi important que nous progressions individuellement, physiquement ou en skiff!

Avez-vous des problèmes de poids ou bien la pesée d'avant course n'est-elle qu'une simple formalité?

Je ne dirais pas que c'est une simple formalité mais je m'en sors plutôt bien ! Les trials et le début de saison sont parfois plus difficiles. Cependant, j'ai de la chance car le poids de Patricia peut souvent compenser le mien!

Quelles sont vos objectifs pour 2015?

Attendons un peu... J'aimerais d'abord améliorer mon temps sur l'ergomètre ainsi que progresser techniquement pendant la période hivernale. Pour ce qui est des championnats, j'aimerais faire mieux que cette année! Cela sera mes derniers Championnats du monde M23 et donc une dernière chance de rattraper ces 0,58 secondes! Les Championnats du monde élite seront aussi les qualifications pour

les Jeux olympiques. Il faut se classer dans les onze premiers bateaux! Nous ferons bien évidemment le maximum pour y parvenir!!

Si vous deviez vous définir en trois mots, quels seraient-ils ?

Persévérante, dynamique et impatiente ☺.

Qu'est-ce qui vous ressource le plus ?

Je suis gourmande et j'adore les bons petits plats. Des crêpes sont toujours source de motivation! J'aime l'ambiance de club et le contact avec d'autres sportifs. La plupart de mes amis sont du monde de l'aviron! Je profite de chaque moment avec eux, même s'ils sont plutôt rares! En résumé... la bonne bouffe et de bons amis!

Quelles sont vos passions en dehors de l'aviron?

J'aime le sport en général; l'escalade, la course, la natation, le unihockey! J'aime aussi cuisiner et les bons repas! J'aime la lecture! Et puis, j'aime rencontrer des gens, la compagnie! Par contre, je déteste le shopping! C'est beaucoup trop fatiguant pour moi!

Comment vont vos études en médias et communication; quels sont vos projets professionnels une fois les études terminées ?

J'ai terminé mon Bachelor en médias et communication le semestre passé. J'ai commencé en septembre mon master en «online business and marketing» à la Haute Ecole de Lucerne. J'ai d'autres projets en cours avant de réfléchir à mes projets professionnels! Mais j'aimerais pouvoir appliquer les connaissances acquises à un domaine que j'apprécie, si possible le sport ou l'événementiel!

Pouvez-vous exprimer un vœu pour la nouvelle année ?

Un hiver pas trop froid et de bonnes conditions pour s'entraîner sur l'eau!

Que représente Rio ? un rêve ? un objectif ? ou une obsession ?

Je m'entraîne avec des rameurs qui sont tous déjà médaillés, la plupart ont déjà participé aux JO et visent la médaille à Rio. Donc, c'est évident que Rio me trotte dans ma tête! Les Jeux olympiques font rêver tous les athlètes... Mais Rio est un peu comme l'étoile du berger. Ce n'est qu'une direction et non mon objectif premier, car il serait un peu ambitieux, mais je peux m'y raccrocher quand je ne sais plus où aller! Interview: Max Schaer



PRINT
HERTIG
www.hertigprint.ch

Ihr zuverlässiger Partner
für Drucksachen -
Offset- und Digitaldruck