

Frédérique Rol ou la recherche permanente de l'optimisation

Après une première participation aux Jeux Olympiques l'an dernier à Tokyo, la rameuse lausannoise se donne comme objectif de retrouver le village olympique à Paris, et pourquoi pas, avec une médaille à ramener en souvenir. Après avoir affronté plusieurs moments de doute, elle confie avoir trouvé un équilibre lui permettant d'exploiter tout son potentiel. En voyage au Portugal à l'occasion d'un camp d'entraînement, elle a accepté de revenir sur son parcours d'athlète de haut niveau.

Le temps ne semble pas avoir de prises sur Frédérique Rol. Après avoir terminé ses études, la rameuse du Lausanne-Sports Aviron (LSA) partage désormais son emploi du temps entre son quotidien d'athlète de haut niveau et le poste de responsable de la relève auprès de Swiss Triathlon. Cela ne diminue en rien sa motivation: «Cela m'a toujours intéressé de faire autre chose en dehors des entraînements. Une opportunité m'est apparue, et j'ai saisi ma chance». Pour parvenir à cet équilibre, le chemin a pourtant été long. Frédérique Rol et l'aviron, c'est une idylle qui commence relativement tard, grâce à une initiation au sport durant le gymnase. Si la compétition n'a pas été immédiatement un objectif, l'atmosphère au sein du LSA ainsi que la culture de l'aviron qui y est enseignée la pousse rapidement à se plier aux neuf entraînements par semaine requis par l'entraîneur. «Quand je suis arrivé au LSA, j'ai été frappé par la supère ambiance qui y régnait. À ce moment-là, il y avait énormément de personnes au sein du club qui avait un niveau international. Lors de mes premiers championnats du monde, nous étions six rameurs du club. C'était incroyable!» se rappelle-t-elle.

Une ascension fulgurante jusqu'en équipe nationale

Frédérique s'est très rapidement imposée comme une cadre au sein du pôle poids légers de l'équipe nationale, et forme rapidement un duo de choc avec la Zougoise Patricia Merz. La paire s'impose rapidement comme incontournable dans la catégorie deux de couple poids légers. Souvent finalistes dans les grands rendez-vous, l'équipage échoue cependant à se qualifier pour les jeux de Rio en 2016, ratant la qualification de peu lors des régates qualificatives de Lucerne. Malgré cet échec cuisant, le binôme parvient à se donner



un nouvel élan pour parvenir sur le devant de la scène. Le duo Merz/Rol monte une première fois sur le podium lors de la troisième manche de coupe du monde en 2018, puis aux championnats d'Europe la même année, ainsi qu'en 2019. À chaque fois en bronze.

L'aspect psychologique de la préparation à l'effort maximal

Après ces résultats probants, la qualification pour les Jeux de Tokyo ne fait plus aucun doute. Pourtant, les championnats du monde de 2019 se terminent sur un nouveau revers: la coque n'est pas directement qualifiée et devra à nouveau passer par la régate couperet du Rotsee l'année suivante. Cette fois, l'heure est à la remise en question. Car si la paire a largement les moyens physiques de ses ambitions, l'approche mentale des compétitions importantes reste un frein important. «La non-qualification en 2019 a été le déclic. On a dû apprendre le lâcher prise. Pour moi, le fait d'avoir une année de plus m'a permis de mieux appréhender cela, tant au niveau des

entraînements que des compétitions» confie Frédérique Rol. L'année supplémentaire avant Tokyo a donné l'opportunité de tester cette nouvelle approche, avec des bienfaits évidents: «J'ai beaucoup pris du plaisir, ces deux dernières années!». S'ensuit une qualification lors des régates de Lucerne de 2021, et des Jeux Olympiques satisfaisants avec une victoire lors de la finale B aux JO de Tokyo, et donc le diplôme olympique. «Après la compétition, j'ai probablement vécu un des plus beaux moments de ma carrière: sept équipages de notre catégorie se sont retrouvés, et on a passé toute la soirée ensemble. C'était un super moment de partage, se retrouver avec des personnes que l'on affronte toute l'année était incroyable» dit-elle en souriant.

Après Tokyo, tout aurait pu s'arrêter là, car la catégorie poids légers était censée disparaître du calendrier olympique. Finalement sauvée pour encore une olympiade, la Vaudoise voit cela comme une nouvelle chance: «Après Tokyo, j'aurais pu m'arrêter là sans regret. J'étais satisfaite de mon parcours jusque-là. Mais maintenant que les Jeux de Paris sont envisageables, repartir pour un troisième cycle olympique est un nouveau challenge!». Désormais, il faut se remettre à la tâche, et empoigner les nombreux défis qui jonchent la route vers Paris. «Notre nouvel entraîneur, Robin Dowell, a mis en place un nouveau système d'entraînement. On doit apprendre sa méthode et la tester en compétition» confie-t-elle. Si le covid les a empêchées de prendre part à la régate de Lucerne, les deux rameuses se sont illustrées avec une belle cinquième place lors de Championnats du Monde 2022. De bon augure pour leur objectif à moyen terme: la qualification directe lors des championnats du monde de 2023. Avec toujours dans la tête, le rêve de la médaille à Paris!

Lucien Ferreño