

Prêtes pour le jour J

Un défi de taille attend Linda Fahrni et Maja Siegenthaler: la qualification aux Jeux olympiques 2016 à Rio de Janeiro.

A la fin mars à Majorque, les deux Suissesses se retrouveront face à leur dernière chance pour s'assurer une place de quota. Comment se préparent-elles dans cette optique?



Tania Lienhard @ Zizi Staniul, lit

«Au début de notre projet olympique, nous étions quelque peu naïves.» Linda Fahrni jette un regard en direction de Maja Siegenthaler qui est assise à côté d'elle, puis boit une gorgée de thé. Siegenthaler ne réplique pas, mais confirme en silence les dires de son équipière. La complicité et la cohésion entre les deux athlètes sont palpables. Elles se connaissent sur le bout des doigts. Pas étonnant lorsque l'on sait qu'elles naviguent ensemble depuis déjà huit ans. «Nous n'avions pas clairement évalué les résultats à obtenir pour une qualification à Rio», explique Fahrni. «Heureusement!», rajoute-t-elle. Les deux jeunes navigatrices estiment en effet que si elles avaient su

à quel point la barre était placée haut, cela les aurait plus freinées que stimulées. Malgré leurs excellents progrès au cours de ces trois dernières années depuis le début de leur projet olympique, elles n'ont jusqu'à présent pas réussi, en dépit de leurs bonnes performances, à se qualifier pour Rio 2016 en s'assurant une place de quota pour la Suisse dans la catégorie 470 dames. Bien que cette qualification par nation leur fait encore défaut, elles ont d'ores et déjà rempli les exigences de Swiss Olympic. Les deux jeunes athlètes n'ont désormais plus qu'une seule chance. Du 26 mars au 2 avril, elles disputeront lors du Trofeo Princesa Sofía à Majorque les dernières places libres pour une qualification aux Jeux olympiques face à la Finlande, l'Italie et Israël. Au maximum 20 pays à



— Maja Siegenthaler (à gauche) et Linda Fahrni

i Fahrni / Siegenthaler

Née en 1993, Linda Fahrni a suivi une formation de créatrice de vêtements et habite à Faulensee/Spiez. Née en 1992, Maja Siegenthaler est menuisière de formation et habite à Erlenbach (BE). Les deux jeunes femmes naviguent ensemble depuis 2008 à l'échelle nationale et internationale. Après avoir remporté l'ISAF Youth World en 2010, elles sont passées de la catégorie 420 à la catégorie 470 en été 2011. Prenant part principalement à des événements pour juniors jusqu'en 2013, elles ne participent plus qu'à des régates de haut niveau depuis 2014. Fahrni et Siegenthaler sont membres du cadre national de Swiss Sailing Team et appartiennent au Thunersee Yachtclub.

[_limasailingteam.blogspot.ch](http://limasailingteam.blogspot.ch)

Dernière chance à Majorque

_maw. Les navigateurs sur 470 Brauchli/Hausser ont connu un revers lors de la coupe du monde en Argentine. Ils se sont classés au 14^e rang après les dix manches, passant ainsi à côté de la 12^e place qu'ils convoitaient au classement par nation – un résultat qui aurait confirmé leur sélection olympique. Yannick Brauchli et Romuald Hausser ont lutté en particulier contre des conditions orageuses et une prolifération d'algues inhabituelle dans cette région. «Ce sont probablement les conditions les plus difficiles auxquelles nous avons fait face», écrivirent-ils sur leur page Facebook. Malgré ce résultat décevant, le rêve olympique pour Brauchli/Hausser (lesquels avaient déjà décroché la place de quota suisse lors de la coupe du monde 2014) ne s'est pas encore envolé. Il leur reste en effet encore une chance d'atteindre leur but lors du Trofeo Princesa Sofía. Lors de la régates du 28 mars, ils se verront ainsi obligés de se classer parmi les 12 premiers du classement par nation.



Deux équipes qualifiées

Le Trofeo Princesa Sofía représente également la dernière chance pour les navigatrices sur 470 Fahrni/Siegenthaler de se qualifier pour Rio (cf. article principal). La coupe du monde en Argentine constituait pour elles une répétition générale. Malgré un bon départ, elles ont décroché du top ten au cours des manches suivantes pour finir à la 21^e place. Un meilleur résultat à Majorque sera donc nécessaire pour une qualification olympique. Les navigateurs sur Nacra 17 Matias Bühler/Nathalie Brugger ont quant à eux empoché leur ticket pour Rio en se hissant à l'excellente 9^e place lors de la coupe du monde en Floride, leur permettant ainsi de bien se préparer pour l'étape olympique. Une réussite que Mateo Sanz Lanz peut déjà savourer depuis l'automne dernier (voir «marina.ch» 86, novembre 2015). Lors de la coupe du monde en Israël à la fin février, il a à nouveau prouvé qu'il faisait partie des meilleurs en se classant 7^e après les onze manches., un résultat particulièrement prometteur en vue des Jeux, car deux Néerlandais étaient classés devant lui et, comme on le sait, chaque nation ne peut entrer en compétition qu'avec un seul athlète à Rio.

raison d'un bateau par pays pourront prendre le départ à Rio dans la catégorie 470 dames. Il faudra encore patienter environ deux semaines afin de savoir si leur rêve pour 2016 se réalisera.

Une préparation mentale intensive

Après une préparation de trois ans, comment réussit-on à fournir les meilleures performances possibles, mentalement et physiquement, lors du jour fatidique? «Ce n'est pas la première fois que nous nous entraînons pour un objectif précis. Au contraire, chaque année nous ciblons un certain événement et faisons en sorte d'être prêtes au moment fatidique», explique Siegenthaler. Les deux jeunes femmes concèdent toutefois que l'exercice est différent lorsqu'il s'agit de qualifications pour les JO et que cela reste quelque chose de bien particulier. «Lorsque nous sommes en Suisse, nous voyons régulièrement notre coach psychologique Julia Kalenberg. Nous faisons également de la musculation et travaillons sur notre endurance en faisant du jogging, de la natation ou du vélo», explique Siegenthaler en résumant son temps passé chez elle à Spiez. Cela dure en moyenne une semaine, chaque trois



Les deux jeunes navigatrices estiment que si elles avaient su à quel point la barre était placée haut, cela leur aurait plus stimulées que stimulées.

semaines. Munies d'une montre Polar, les deux athlètes ainsi que leur entraîneur, le polonais Zdzislaw Staniul, peuvent garder un œil sur les résultats de leurs séances d'entraînement autonomes. Staniul s'occupe principalement de l'entraînement sur l'eau à l'étranger, et les deux navigatrices ne le voient que rarement en Suisse. «Nous devons consacrer le temps passé ici pour nous ressourcer», explique Fahrni. Ce qui n'est pas si facile à faire sur commande, précisent-elles.

Ces entraînements mentaux et musculaires intensifs effectués en Suisse constituent un moyen pour les deux jeunes femmes d'avoir une emprise sur tous les facteurs à leur portée. Ce qui leur permet de garantir les meilleures conditions de départ pour une régates réussie. «En navigation, il y a tellement de facteurs auxquels on est certes préparé, mais sur lesquels on n'exerce aucun contrôle. On peut cependant contrôler notre condition physique et mentale», déclare Siegenthaler.

Ne laissant rien au hasard également sur le plan logistique, les deux navigatrices ont fait acheminer



trois bateaux dans le monde entier, ce qui leur permet d'être plus efficaces et de perdre moins de temps. «Un des bateaux se trouve en Argentine où ont lieu les championnats du monde en février. Les deux autres se trouvent à Rio et à Thoune», précise Fahrni. «Et nous en avons pu en recevoir un quatrième à la mi-février que nous avons directement envoyé à Majorque. Nous espérons ensuite pouvoir l'envoyer à Rio pour les jeux d'été», explique Siegenthaler.

En contact tous les deux jours

Siegenthaler et Fahrni se voient au moins 180 jours par année. A l'époque où elles étaient ensemble à l'école professionnelle, elles n'étaient séparées qu'une seule semaine par année. Les conflits sont-ils donc inévitables? «Nous nous entendons à merveille,

disent-elles de concert. Sans oublier que, lors des compétitions ou des camps d'entraînement, elles partagent un logement avec les deux navigateurs sur 470 Yannick Brauchli et Romuald Hausser, lesquels ont également comme objectif de se qualifier pour Rio. Cela leur permet d'éviter de se coller constamment l'une à l'autre. «Ça fonctionne bien et ça nous change à tous de la routine», explique Fahrni. Se décrivant comme la plus remuante des deux, Siegenthaler donne encore une autre raison pour laquelle une telle entente est possible: «Nous ne sommes jamais nerveuses en même temps.» Un processus d'équilibre qui leur permet de s'en sortir dans toutes les circonstances. Car elles ne sont désormais plus à la poursuite d'un vague désir, mais d'objectif de taille: vivre le rêve olympique. 