

Du gazon du Strandboden au sable d'Athènes

Des débuts au Canada. «J'ai commencé le beach tardivement, à 20-21 ans, sur le gazon du Strandboden à Bienne, dit Nicole Schnyder. Après ma maturité, je suis partie à Vancouver un peu plus d'un an et j'ai véritablement débuté sur le sable là-bas, avec des tournois canadiens. De retour en Suisse, Barbara Gering, une copine d'études, m'a demandé si je voulais former une paire avec elle. Nous avons disputé notre premier tournoi en championnat de Suisse à Avenches. Ça suffisait à mon bonheur. Mais, en 1997, lorsque nous avons décroché notre premier titre de championnes de Suisse, j'ai eu envie de me confronter à des joueuses étrangères. Barbara ne voulait pas investir davantage de temps et m'a aidée à trouver une nouvelle partenaire.»

Conseils de la championne aux futurs beachvolleyeurs. «En Suisse, il est important d'apprendre la technique en salle, parce que si on ne joue que la saison d'été, on oublie tout. Et puis, il faut aimer le sable! Je suis allée avec ma classe faire du beach. Au début, ce n'était pas facile pour eux, ils trouvaient sale d'avoir du sable

partout, mais ensuite ils ont apprécié de pouvoir plonger sans se faire mal, de sauter et de défendre sans risque. A la fin de la journée, ils avaient des crampes aux pieds, car marcher sur le sable est fatigant. Si on souhaite s'améliorer, il faut rencontrer d'autres équipes et disputer des matches tout en conservant des périodes de technique pure pour retravailler les gestes de base et essayer de nouvelles variantes. L'avantage du beach, c'est tout de même qu'on touche beaucoup plus souvent le ballon qu'en salle, où parfois il se passe une dizaine de minutes sans qu'on y ait droit (rire).»

Les moments de doute. «Lorsque Margot Schläfli s'est blessée, voici quatre ans, ça a été difficile. Je n'avais plus de partenaire et la Fédération ne m'aidait guère à l'époque. Pourtant, j'avais toujours le feu sacré. Lorsque je n'ai pas trouvé mes limites, j'insiste toujours.»

La vie au village olympique. «A notre arrivée à Athènes, nous serons d'abord au village quelques jours, mais ensuite nous habitons dans trois villas au sud de la ville avec les équipes de beach, notamment les frères Laciga et la

paire Heuscher/Kobel. Un physiothérapeute et un cuisinier nous accompagneront. J'ai cependant envie de passer du temps au village. On m'a raconté que c'était très particulier, comme une grande famille qui partage les mêmes idées.»

Les rencontres. «Je vais revoir Lena Göldi, Sergeï Aschwanden, Cédric El-Idrissi, c'est incroyable de voir que les Seelandais sont si nombreux à Athènes! J'ai rencontré Marcel Fischer pour la première fois en juillet. Je le connaissais seulement par les médias et nous avons discuté comme si nous étions de vieux amis. J'ai également envie de croiser Roger Federer. J'admire beaucoup sa façon de gérer toutes ses victoires.»

Un programme sur mesure. «Nous serons, avec les Brésiliennes et les Australiennes, la première formation de beach à être sur place à Athènes. Nous en profiterons pour nous entraîner sur les terrains annexes, qui possèdent le même sable et la même orientation que le central. Il n'y a qu'un terrain de compétition et les équipes n'y ont accès qu'une seule fois avant leurs matches.»

Les bons p'tits plats. «Nous poursuivrons le même régime que le reste de l'année, à savoir beaucoup de légumes et de fruits, sans négliger les boissons avec des éléments énergétiques, car il va faire très chaud. Comme nous aurons beaucoup de temps libre, nous irons faire les courses nous-mêmes et en profiterons pour décompresser.»

Le repos du guerrier. «Quand nous sommes à l'étranger pour des tournois, nous dormons de 8 à 9 heures par nuit. Pour moi, c'est beaucoup, parce que quand je suis en Suisse, je dors 6 heures, pas davantage.»

Le mental olympique. «Nous avons un briefing avec notre entraîneur 2 heures avant chaque match. Cela permet de nous libérer l'esprit. Un peu du moins. Parce que si, pendant un match, je pense que je dois attendre à nouveau quatre ans avant de pouvoir jouer cette balle, je vais la rater, c'est sûr...»

Les rêves et les cauchemars. «J'ai commencé à rêver d'Athènes le jour où je suis allée chercher les habits officiels de l'équipe de Suisse. C'étaient de beaux rêves, je pense que le subconscient se prépare, lui aussi.» **T. Bü.**



Nicole Schnyder a conservé la souplesse de ses années de gymnastique. (Olivier Gresset)