

Handbike

Un palmarès à enrichir

Un nouveau vélo tout en carbone. Un mental en acier trempé. Telle pourrait être la description de la situation d'Ursula Schwaller en ce début de saison de handbike. La Singinoise, qui reste sur une somptueuse saison 2009, avec trois titres mondiaux obtenus en Italie, entend bien conserver son leadership mondial.

Bernardin Allemann*
redaction@lobjectif.ch

Ursula Schwaller est une femme organisée. Il faut dire qu'elle n'a guère le choix. Les 20 à 25 heures consacrées chaque semaine à son sport (en comptant l'entraînement, la planification, l'entretien du matériel) et son métier d'architecte ne lui laissent guère le temps de rêvasser. De 5h.30 le matin à 20 heures, elle n'a pas le temps de souffler. Mais quand on aime ce qu'on fait, on ne compte pas.

LE SPORT COMME L'ARCHITECTURE

Et s'il y a un mot qui compte pour la Fribourgeoise, c'est l'efficacité: «Comme architecte, je construis des maisons qui ne consomment presque plus d'énergie. En sport, c'est pareil. J'essaie, avec le moins de force possible, d'effectuer la plus grande performance possible.» Et la comparaison ne s'arrête pas là: «Il y a toujours les fondations. En sport, je m'astreins durant l'hiver à de longs entraînements, je travaille l'endurance, la force. Quand on construit une maison, il faut la planifier également, il faut faire des fondations solides avant de mettre les pièces.»

Le matériel, dans les deux cas, joue un rôle important. Certes, c'est avant tout grâce à la force de son mental et à ses muscles qu'Ursula



La technologie au service de la force et du mental.

Schwaller a bâti son palmarès. Mais son outil, son handbike, doit être à la hauteur. Et cela tombe bien, elle vient d'entrer en possession de son nouveau vélo. «Il est plus léger que l'ancien car il est tout en carbone. Il pèse moins de 12 kilos. Ma position change également. Je suis à présent plus couchée qu'auparavant. D'où un gain grâce à l'aérodynamisme.»

UN NOUVEL OUTIL

Une véritable Formule 1 du handbike, lorsque l'on sait qu'il y a quelques années, les vélos pesaient encore 20 kilos. Par contre, le vélo, compagnon d'entraînement et de compétition, doit s'approprier. «C'est tout un travail. Lorsque le vélo arrive, il n'est pas adapté à ma taille, à ma position. Il faut régler, tester, régler à nouveau, retester. Les muscles doivent s'adapter également. Il faut bien parcourir 2'000 kilomètres pour être sûr que tout est bon.»

Cette année, Ursula Schwaller

aura un objectif principal, les Mondiaux, au Canada, fin août. Elle aura trois titres à défendre, celui de la course en ligne, celui du contre-la-montre ainsi que le titre par équipe. Mais 2012, année olympique, donc paralympique, est déjà dans son esprit: «Londres, c'est loin, mais il faut s'y préparer déjà. Ma planification va en direction de 2012.»

Et cela, même si les titres et les médailles, ce n'est pas ce qui motive le plus la Fribourgeoise. «Les titres font plaisir. Mais la plus grande motivation est d'être satisfaite avec les performances que je peux montrer, et notamment la vitesse. J'adore la vitesse et je veux être toujours plus rapide.»

UNE MOTIVATION À ALLER CHERCHER

Et Ursula Schwaller ne parle pas forcément de la vitesse enivrante obtenue lors des descentes. Celle qui est obtenue par la force et la souffrance aussi: «Si je monte à St-Antoine, que je

fais la montée en moins de sept minutes, alors que j'en mettais dix il y a deux ans, cela motive aussi. Et lorsque cela grimpe beaucoup et que l'on peut suivre ceux qui courent à pied, là aussi, ça procure beaucoup de plaisir.» Le plaisir, ingrédient indispensable au sportif et à sa motivation. De même que les objectifs, aliment nécessaire à le pousser à se surpasser. Mais la motivation ne coule pas de source, surtout lorsque l'on a tout gagné. Et c'est le cas d'Ursula Schwaller l'an dernier. Que peut-elle espérer de mieux en 2010? «C'est vrai que cette année, je ne peux pas faire mieux. Alors, c'est un peu dur par moment. Mais j'essaie d'améliorer ma vitesse, et je fais tout pour. Je veux la faire passer de 30 à 32 kilomètres par heure.» Comme pour tout sportif, il y a des moments plus grisants que d'autres, et à l'inverse des instants de doute où la motivation n'est pas intrinsèque. «Cela dépend des périodes. Maintenant les courses ont commencé donc je peux montrer les résultats de mon travail de l'hiver. Mais

le plus dur, c'est justement l'hiver, quand il faut mauvais, que je m'entraîne à la cave, sur le rouleau, ou au fitness. Mais le sport, je n'arrêterai jamais. Par contre des fois, je me dis que cinq heures par semaine seraient plus simples à gérer que 25 heures. Mais le sport c'est ma vie et j'en ferai toujours.»

DES ENVIES D'AUTRES SPORTS

Et les défis ne manqueront pas. La Fribourgeoise rêve ainsi de s'essayer au ski nautique. Elle n'a jamais eu le temps de le faire. Le ski de fond ou le ski alpin aussi l'intéressent. Inarrêtable et insatiable Ursula Schwaller! Au sommet de son sport, elle s'apprête à faire connaissance d'une autre icône de sa discipline, Fabian Cancellera. Au Tour de Berne, ce week-end, c'est elle qui lui donnera le coup d'envoi. Entre stars, entre modèles, entre maîtres de leurs disciplines.

*Chef des sports RadioFr.