

J'ai participé à mes premiers championnats du monde en Pologne fin août 2009 en quatre sans barreur poids léger, et ce fut pour moi une expérience enthousiasmante et plein d'enseignements.

Au mois de juin, je pensais que ce serait un été particulièrement long, ce qui ne fut pas le cas. Notre programme d'entraînement a été construit de manière à atteindre deux pics intermédiaires. Nos entraînements se sont déroulés à Sarnen, au centre d'entraînement de la Fédération suisse d'aviron. Nous avons par contre effectué à deux reprises une régates interne de 2000m sur le Rotsee. Ces deux objectifs intermédiaires ont naturellement stimulé tout le processus et nous ont permis d'évaluer notre niveau par rapport aux autres bateaux de l'Equipe suisse. Durant ce camp, nous avons beaucoup progressé sur le plan technique, tout particulièrement les deux dernières semaines avant les « mondiaux ». Tout au long de l'été, j'ai vécu chaque entraînement avec un immense plaisir. C'est également la première fois que j'ai ramé autant de kilomètres dans un même bateau, avec les mêmes coéquipiers. Cela m'a permis de vivre de nouvelles sensations et de bien mesurer mes progrès.

Ces championnats du monde représentent pour moi également un grand pas en avant depuis les championnats du monde U23 l'année précédente. Ce qui m'a semblé le plus difficile, c'est d'obtenir cette bonne nervosité, cette combativité qui permet de ramer au maximum de sa capacité, et cela durant toute une semaine. Etant une équipe jeune avec peu d'expérience, je pense que nous avons encore beaucoup de potentiel pour approcher les régates au sommet de nos capacités sur le plan physique et technique, mais aussi et surtout sur le plan psychologique.

Au bout de ce parcours enrichissant, un jour avant la finale B, un jour avant la fin de la saison, c'est un sentiment étrange qui s'installe. La combativité est bien là pour faire cette dernière course tant attendue, mais j'avais aussi cette envie de tourner la page et de passer à autre chose. Et je pense que cela vient surtout du fait que nous avons eu qu'un jour de repos durant tout l'été.

Les progrès que nous avons faits de course en course sont un point positif que l'on peut retirer de cette aventure. Notre finale B était la plus belle course de la saison, et c'est celle qui me donne aujourd'hui une énorme motivation pour continuer dans la saison suivante. Ce sont toujours ces courses où la bagarre nous emmène jusqu'à la ligne d'arrivée, qui semblent trop courtes et que l'on aimerait bien pouvoir refaire. Résultat: nous ne sommes qu'à deux secondes des moins bons de la finale A et six secondes du top de l'élite. Je pense donc que cette année nous a permis de construire une bonne base qui va nous permettre de démarrer de façon optimale la saison suivante et de nous rapprocher encore des meilleurs.

Je tiens à remercier sincèrement les entraîneurs, le club Grasshopper Zürich, la fédération suisse d'aviron. Ils m'ont permis de me surpasser, de vivre l'excitante expérience de se mesurer aux meilleurs, et surtout de faire une inoubliable expérience de vie.