



Ottmar Hitzfeld

- 23 BASKETBALL *Lugano a encore le droit d'espérer*
- 23 BASKET ADAPTÉ *L'intégration par le sport*
- 23 OLYMPIQUE *Bubka candidat à la présidence du CIO*
- 25 FOOTBALL *Ottmar Hitzfeld redistribue les cartes*
- 25 FOOTBALL *Saison réussie pour Shaqiri au Bayern*
- 30 TENNIS *Roland-Garros: Tsonga, trente ans après Noah?*

SPORT

MERCREDI

La deuxième carrière de Monique Grossrieder

TRIATHLON • Ancienne athlète de niveau national mais stoppée par une blessure, la Singinoise s'est reconvertie au triathlon. A 37 ans, elle prend même une licence pro!

STEFANO LURATI

En 2006, Monique Grossrieder devenait la première championne de Suisse du 3000 mètres steeple. Nouvellement introduit dans le programme féminin, le steeple avait tout pour plaire à une athlète qui avait fait ses gammes sur piste, du 800 m au 5000 m, et touché à l'heptathlon. «J'avais à la fois l'endurance nécessaire pour tenir la distance et la technique de passage des haies pour être tout de suite performante», se souvient celle qui s'appelait encore Monique Zimmer. «Mais le steeple, c'est traumatisant pour les ligaments et les articulations», poursuit-elle. Après avoir déjà connu quelques alertes, la Fribourgeoise était victime d'une déchirure partielle du tendon d'Achille gauche, une blessure qui rendait nécessaire une opération. C'était en 2007. «Je savais qu'il me faudrait beaucoup de temps pour revenir. Et encore, j'ignorais quel niveau je pourrais retrouver, ni même si je serais en mesure de courir à nouveau sur piste. En fait, je ne me projetais pas dans le futur.»

De l'athlète à la triathlète

La rééducation est longue: marche dans l'eau et vélo sont au programme. «Comme j'en avais assez de la marche dans l'eau, je me suis mise à la natation. Rapidement, j'y ai trouvé du plaisir. Et les progrès ont suivi. Quand j'ai pu recommencer à courir, je me suis dit: pourquoi pas le triathlon?» Voilà comment l'athlète du TSV Guin devenait la triathlète de Guin.

En 2009, Monique Grossrieder a déjà disputé quelques triathlons sur la distance olympique quand Anita Weyermann lui propose de participer avec elle à un Ironman sur l'île d'Elbe. L'Ironman, c'est le défi ultime du triathlète: enchaîner 3,8km de natation, 180km de vélo et un marathon (42,195km) en course à pied. «Je

n'avais pas assez d'entraînement pour faire l'Ironman, alors je me suis contentée du demi-Ironman. Mais cela m'a suffi pour me donner l'envie d'y goûter», se rappelle la Singinoise.

L'année 2010 est celle de la naissance de sa fille Flavia. Mais l'idée de l'Ironman ne quitte plus la jeune maman. En 2011, elle remporte le demi-Ironman de Rapperswil dans sa catégorie d'âge et se qualifie pour les mondiaux à Las Vegas. Peu après, elle fait la connaissance d'Ute Mückel. Ce sera le déclic.

La femme aux 49 Ironmen

Venue en Suisse donner un séminaire de natation, Ute Mückel a deux titres de championne d'Europe juniors de natation à son actif. Mais ce sont surtout les 49 Ironmen auxquels elle a participé pendant sa carrière qui en disent long sur le palmarès de l'Allemande. En février 2012, Monique Grossrieder décide d'entamer une collaboration avec Ute Mückel qui prépare les plans d'entraînement d'une septantaine de triathlètes en plus d'organiser des camps d'entraînement aux îles Canaries ou à Majorque. «Avec Ute, le feeling a tout de suite bien passé. Elle a une manière très motivante d'entraîner. Et j'ai vu mes progrès. Je peux me fier à ses plans les yeux fermés. En plus, elle est très réactive s'il faut modifier ou adapter quelque chose en fonction d'une maladie ou d'un imprévu. Si je lui envoie un courriel l'après-midi, le lendemain matin j'ai la solution au problème.»

En juillet 2012, Monique Grossrieder participe à son premier Ironman: celui de Zurich. Elle s'y impose dans sa catégorie d'âge (35-39 ans) en brisant la barrière des 10h (9h55'40") et faisant même un peu mieux que le chrono prédit par Ute Mückel (9h58'). Elle se qualifie aussi pour le mythique Ironman d'Hawaï où, en octobre, elle se



Monique Grossrieder a trouvé sa voie dans le triathlon. ALAIN WICHT

classera 9^e dans sa catégorie d'âge. «A Zurich, j'ai gagné avec plus de 30 minutes d'avance sur la 2^e. Avec mon temps, j'aurais même fini 5^e chez les pros. Du coup, j'ai manqué 2000 dollars de «prize money»... Bien sûr, l'argent ne devrait pas être l'aspect qui motive dans la pratique du sport. Mais quand,

comme moi, on investit beaucoup là-dedans tout en demandant des sacrifices à sa propre famille, c'est pas mal d'avoir une petite récompense de temps en temps...» Ces réflexions, et d'autres encore, allaient inciter Monique Grossrieder à prendre une licence professionnelle pour 2013. I



Lors de l'Ironman de Port Elizabeth en Afrique du Sud. DR

«Une relation d'amour-haine»

Une licence pro, cela implique de grosses charges d'entraînement. Et qui dit grosses charges d'entraînement, dit aussi nombreux camps de préparation avec un programme hebdomadaire qui peut atteindre 40 heures d'entraînement lors des «meilleures» semaines. «Avant de me lancer là-dedans, j'ai fait une évaluation avec ma famille et mon entourage ainsi qu'au travail. J'avais besoin de sentir le soutien à 100% de tout le monde afin de pouvoir m'entraîner l'esprit totalement libre. Ce soutien, je l'ai obtenu de tous.» De son mari Erwin en passant par sa supérieure au Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation à Berne où elle travaille à 60% en tant que cheffe de projet.

Et puis, Ute Mückel en est convaincue: à 37 ans, Monique Grossrieder possède encore une importante marge de progression, en natation et en cyclisme principalement. «Et plus je progresserai en vélo, plus je pourrai abor-

der le marathon avec de la réserve», insiste la triathlète de Guin.

Après deux camps d'entraînement à Fuerteventura et un autre à Lanzarote, la campagne professionnelle 2013 a débuté le 14 avril à Port Elizabeth en Afrique du Sud. Pour le 3^e Ironman de sa carrière et son 1^{er} chez les pros, Monique Grossrieder concluait à un sensationnel 6^e rang en 9h 48'22".

La suite se passera le 7 juillet à Francfort. C'est là que la Singinoise verra si elle peut prétendre à une qualification à Hawaï où seules les 30 meilleures professionnelles mondiales seront admises au départ. Pour être au départ à Kona le 12 octobre, il faudra avoir totalisé 4500 points. C'est du moins l'évaluation de Monique Grossrieder. Sa 6^e place à Port Elizabeth lui ayant rapporté 1120 points (2000 points à la 1^{re}), elle visera un grand coup à Francfort où les points seront doublés (4000 à la 1^{re}). «On aura une discussion après Franc-

fort pour voir s'il y a chance de qualification ou pas. Les vingt premières mondiales seront qualifiées fin juillet et dix autres fin août. Sinon, je devrai disputer un autre Ironman en août, en Suède ou au Canada... Hawaï, j'aimerais vraiment y retourner même si ce n'est pas l'objectif absolu cette année, mais plutôt l'année prochaine.»

Quatre Ironmen en moins de sept mois, ne serait-ce pas de la folie? «Tout dépend de la récupération. Et comme je récupère plutôt bien, c'est faisable», assure Monique Grossrieder qui dispose d'un autre atout: sa force mentale. «On dit que le mental est la 4^e discipline du triathlon et celle qui est la plus difficile à acquérir si on ne l'a pas...», sourit-elle. «Je souscris en tout cas à ceux qui disent qu'il y a une relation d'amour-haine entre le triathlète et son sport. Et que c'est toujours l'amour qui finit par gagner.» SL

> Site internet: www.ironladies.ch

FOOTBALL

La question qui fâche reportée

Le comité exécutif de la FIFA, réuni à l'île Maurice en préparation du congrès jeudi et vendredi, a reporté la question qui fâche, celle sur la limite d'âge. Il a par contre durci le ton contre le racisme. L'examen de l'idée d'un âge limite et d'une durée de mandats éventuels au sein de la FIFA était prévu au menu du congrès jeudi (ouverture) et vendredi (sessions) à l'île Maurice. Mais il a été repoussé au congrès 2014 à Sao Paulo, a indiqué la FIFA à l'issue d'une réunion du comité exécutif (gouvernement du foot mondial). «Comme aucun consensus n'a été trouvé» sur le sujet parmi les fédérations et confédérations qui composent la FIFA, «une analyse plus poussée est requise», a expliqué l'instance dans un communiqué. Il est désormais demandé «au congrès de remettre ces questions à l'agenda de 2014 avec des propositions concrètes».

Le président Joseph Blatter (77 ans), réélu pour un quatrième mandat de quatre ans en 2011, s'était prononcé contre le principe de l'âge limite lundi, estimant que c'est «la passion» qui compte avant tout. «Sepp» Blatter avait même parlé de «discrimination» avec cette limite d'âge. Il n'y a qu'à regarder la composition du comité exécutif pour voir que cette idée a dû froisser certains. Julio Grondona, vice-président senior (il est présenté officiellement comme cela sur le site de la FIFA) a 81 ans. Eugenio Figueredo, qui siègeait mardi pour la première fois au comité exécutif (en remplacement de Nicolas Leoz, démissionnaire) a 81 ans lui aussi.

En janvier, dans une déclaration commune, les fédérations de l'UEFA avait en revanche préconisé une limite d'âge de 72 ans. Blatter, qui avait initialement annoncé qu'il céderait la place en 2015 et ne se représenterait pas, soufflé depuis le chaud et le froid dans la presse au sujet de son avenir. Ses discours seront très attendus sur ce sujet jeudi et vendredi.



Sepp Blatter: le président de la FIFA ne veut pas entendre parler de limite d'âge. KEYSTONE

Si la FIFA a remis à plus tard la question de l'âge, elle a pris à bras le corps le combat contre racisme et discrimination. Le comité exécutif a apporté son «entier soutien» à une résolution durcissant les sanctions, avec notamment retrait de points ou des compétitions, qui sera soumise vendredi au congrès. Dans un souci «d'harmoniser au niveau mondial les sanctions», cette résolution prévoit une «approche en deux temps», selon un communiqué. «Pour une première ou mineure offense, les sanctions - avertissement, amende et/ou match à huis clos - seront appliquées», précise ce texte qui découle d'une task force (comité de réflexion) de la FIFA. «Pour des récidivistes ou en cas d'incidents sérieux, les sanctions telles que retrait de points ou exclusion d'une compétition devront s'appliquer», peut-on lire encore.

«De plus, toute personne (joueur ou officiel) qui commettrait de telles offenses devrait être suspendue pour au moins cinq matches, avec interdiction de stade», précise encore la résolution. Cette résolution fait écho aux mesures adoptées vendredi dernier par le congrès de l'UEFA à Londres, qui a également durci le ton. Mais cette résolution va beaucoup plus loin. Certains pourront interpréter cela comme une volonté de Blatter de reprendre la main sur certains dossiers. S1