ASA | SVV

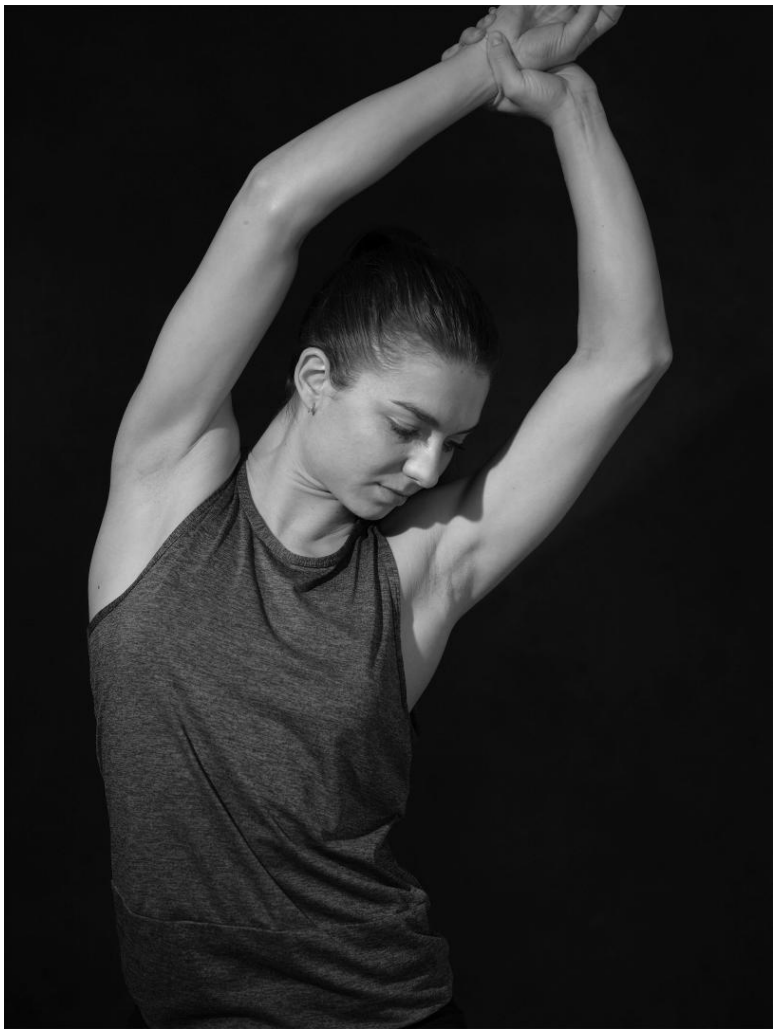
« Ma prise de risque est fonction du prestige de la compétition »

Interview | 21 juin 2024

Face à une année riche en temps forts, la sprinteuse de haut niveau Géraldine Frey dévoile comment elle dose ses risques pour atteindre ses objectifs.

Géraldine Frey, vous décririez-vous plutôt comme quelqu'un de téméraire ou de prudent ?

Ma priorité par excellence, c'est de rester en bonne santé. Afin de ne pas m'exposer inutilement, j'observe plutôt une certaine prudence. J'ai été blessée à plusieurs reprises par le passé et ai pu éprouver à quel point les blessures peuvent saper tout le travail réalisé jusque-là et vous faire régresser.



Dans quelle mesure êtes-vous prête à prendre des risques

pour atteindre vos objectifs sportifs ?

Ma prise de risque est proportionnelle au prestige de la compétition. Lors de meetings de moindre importance, j’évite parfois de prendre le départ si je sens que quelque chose ne va pas. À l’occasion d’un grand événement comme les championnats du monde ou les Jeux olympiques, je serais plutôt encline à prendre le risque de me blesser et à participer quand même.

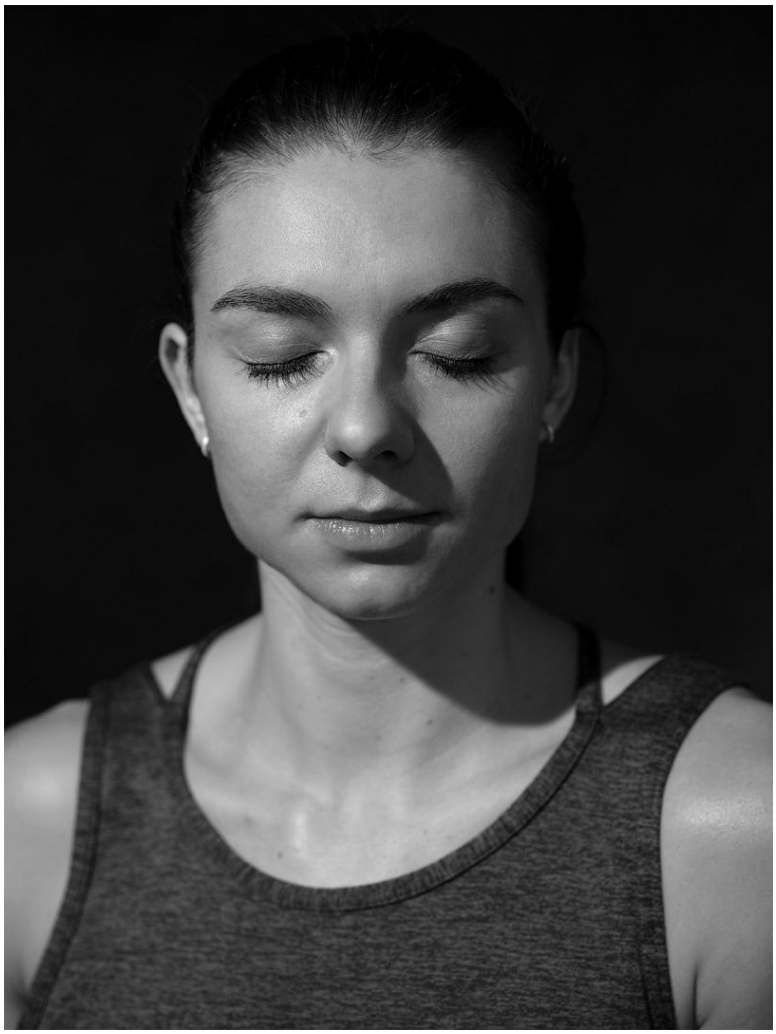
> Il y a des activités auxquelles je dois renoncer à l’heure actuelle afin de ne pas risquer de me blesser. C’est le cas du ski ou du vélo, par exemple.

Lorsque vous n’êtes pas sur la piste, comment organisez-vous votre quotidien pour préserver votre santé et vos performances ?

Il y a des activités auxquelles je dois renoncer à l’heure actuelle afin de ne pas risquer de me blesser. C’est le cas du ski ou du vélo, par exemple. Je n’irais pas non plus faire du trampoline pour le moment. Avant de grandes compétitions, j’évite bien d’autres choses encore.

Lesquelles ?

De manière générale, les lieux où il y a une grande densité de personnes. Il s’agit simplement de minimiser le risque de tomber malade juste avant une compétition majeure. Dans de telles périodes, je prends moins souvent les transports en commun et j’ai tendance à mettre un masque dans l’avion. Je fais également doublement attention à la date de péremption des aliments dans mon réfrigérateur.



Quels rôles jouent votre alimentation et un mode de vie sain sur vos performances et la prévention de votre santé ?

Une alimentation équilibrée joue un rôle essentiel, c’est évident. En principe, je ne suis pas de celles qui calculent en permanence les calories ou s’interdisent totalement une petite douceur. De temps en temps, j’ai juste besoin d’un carré de chocolat pour me réconforter !

Utilisez-vous aussi des moyens techniques pour favoriser la régénération ?

Je recours effectivement à certains gadgets régulièrement. Par exemple, les recovery boots : ces bottes de récupération se gonflent et stimulent la circulation sanguine. Je les utilise après des entraînements assez longs lorsque j’ai l’impression que mes jambes présentent un taux d’acide trop élevé. Et puis, il est tout simplement essentiel de bien récupérer après les entraînements.

De temps en temps, j’ai juste besoin d’un carré de chocolat pour me réconforter !

Qu’entendez-vous par là ?

Pour moi, cela signifie que je n’entreprends pas de grandes marches après l’entraînement et que j’évite de sortir le soir. Dans ces moments-là, j’ai alors surtout besoin de beaucoup de temps pour moi et de calme. C’est à la maison que je peux le mieux me ressourcer.

Dans le sport aussi, la résilience joue également un rôle déterminant. Comme athlète, comment arrivez-vous à préserver votre résistance physique et psychique pendant toute la durée de la saison ?

Cela tient en partie à mon expérience. Au fil des années, j’ai appris à mieux évaluer ma résistance physique et psychique. J’essaie par exemple de bien doser les activités annexes au sport – comme cette interview – afin de ne pas me retrouver à devoir honorer trop d’obligations. Cette année, cela se vérifie particulièrement.

Vous pensez à votre programme très chargé en compétitions : les championnats du monde de relais en mai aux Bahamas,

les championnats d’Europe en juin à Rome et les Jeux olympiques en août à Paris.

Cela implique beaucoup de voyages, ce qui peut être épuisant. Entre-temps, je participe donc plutôt à des compétitions en Suisse afin d’éviter des déplacements supplémentaires. Et mes études à l’EPFZ aussi sont temporairement reléguées au second plan.

> Une bonne assurance voyage m’est particulièrement utile.

Comme athlète de haut niveau, quelle importance accordez-vous à la couverture d’assurance et quelles assurances spécifiques sont indispensables dans votre cas ?

D’une manière générale, j’ai une couverture d’assurance classique, solide mais rien d’extraordinaire. Une bonne assurance voyage m’est particulièrement utile.

Nous voilà revenus à la problématique des voyages.

Et oui. Il faut savoir que les frais de voyage pour les compétitions internationales ne sont pris en charge par l’organisateur que si l’on est effectivement sur la ligne de départ. Si je me blesse quelques jours avant une compétition, je dois assumer moi-même les frais du vol déjà réservé. Dans un tel cas, je suis alors bien contente de pouvoir m’appuyer sur une assurance voyage.

Venons-en à un autre aspect de la sécurité : quelle importance la sécurité financière revêt-elle pour vous en votre qualité de sprinteuse de haut niveau ? Avez-vous dû mener une recherche active de sponsors ces dernières années ?

Dans le monde de l’athlétisme, c’est bien sûr une question très individuelle. J’ai la chance d’avoir à mes côtés des sponsors solides comme Bossard SA, l’entreprise Schulthess et AMAG-Group.

Vous semblez effectivement avoir tout Zoug derrière vous.

En tant que Zougoise, je suis très reconnaissante de ce soutien local. Les subventions de l’Aide sportive suisse sont également importantes pour nous, les athlètes. S’y ajoutent celles de la fédération sportive ou les frais couverts par le club. Et bien sûr, il y a aussi l’argent gagné lors des compétitions.

> Depuis que le sport est devenu mon activité principale, j’ai commen cé à m’intéresser à cette question. J’ai procédé à un versement dans le troisième pilier et y ai placé une partie de mes économies.

Cela doit être compliqué de garder une bonne vue d’ensemble avec ces différentes sources de revenus.

C’est certain, mais là aussi, j’ai la chance de percevoir des subven tions fixes. Elles me permettent de rester indépendante, même en cas d’absence prolongée pour cause de blessure. Je n’ai donc pas la pression de devoir absolument participer à chaque compétition possible uniquement pour gagner de l’argent.

Quelle importance une sportive de haut niveau accorde-t-elle à la pré voyance vieillesse ? Vous êtes-vous déjà penchée sur des sujets tels que le troisième pilier et d’autres aspects de la prévoyance ?

Depuis que le sport est devenu mon activité principale, j’ai commen cé à m’intéresser à cette question. J’ai procédé à un versement dans le troisième pilier et y ai placé une partie de mes économies. Rétrospectivement, j’aurais aimé avoir été informée sur ce sujet dès l’école. Il en va des finances comme du sport : le plus dur, c’est le premier pas – et je l’ai définitivement fait

Géraldine Frey

Membre de l’élite de l’athlétisme suisse. En 2022, la sprinteuse a obtenu le titre de championne suisse du 200 mètres, auquel s’est ajouté un autre titre en 2024 sur 60 mètres en salle. Le principal objectif de Géraldine Frey pour cette année, c’est sa participation aux Jeux olympiques de Paris. La Zougoise (née en 1997) vit avec son fiancé à Zurich, où elle suit des études de pharmacie à l’EPF de Zurich parallèlement à ses entraînements.

Géraldine Frey sur Instagram

Assurance voyages | Secteur de l’assurance

Vous pourriez être intéressé par ce qui suit

Add to PDF generator

«View» 2024, notre magazine annuel

«View» aborde thématiques auxquelles l’association d’assurances s’est consacrée au cours de l’année 2024.

Publication 21.06.2024 Plus

Add to PDF generator

Le voyage, un moment éphémère

Les vacances sont un sujet sensible et un produit éphémère. Pour les voyageurs, mais aussi pour les entreprises touristiques à la merci des annulations.

«View» 2024, notre magazine annuel 21.06.2024 Plus

Add to PDF generator

Du patrimoine culturel au changement climatique

Ce que le grand-père a commencé, les petites-filles le poursuivent aujourd’hui : le Domaine vaudois Henri Cruchon est l’un des domaines viticoles les plus prestigieux du pays. Pour que cette renommée