

«La compétition sportive aide à gérer les victoires et les défaites. Cela m'a appris à comprendre que ce n'est pas parce que quelque chose ne marche pas que l'on va stagner.» SARAH VAN ROOIJ



## PROFIL

**1991** Naît puis grandit à Meyrin, Genève.

**2003** Commence le volleyball.

**2017-2021** Thèse de génie mécanique à l'EPFL en parallèle de ses entraînements de volley.

**2021** Élu meilleure joueuse suisse de volley.

**2021-2022** Décide de faire une année professionnelle de volleyball.

**2022** Commence à travailler aux Services industriels genevois en tant qu'ingénieure.

## «Je n'ai aucun regret d'avoir arrêté le volley professionnel»

ÉLUE MEILLEURE JOUEUSE SUISSE DE VOLLEY EN 2021, SARAH VAN ROOIJ EST AUJOURD'HUI INGÉNIEURE POUR REPENSER L'ÉNERGIE DE DEMAIN. ELLE NOUS PARLE DU JONGLAGE INTELLECTUEL ET PHYSIQUE QUI A MARQUÉ SON PARCOURS.

— PROPOS RECUEILLIS PAR MARION DE VEVEY

**En 2021, vous avez été élue meilleure joueuse suisse de volley. À quelle fréquence vous êtes-vous entraînée durant votre vie pour en arriver là?** SARAH VAN ROOIJ Je fais partie des exceptions dans le volley suisse: je ne me suis jamais énormément entraînée. C'était toujours clair pour mes parents et moi que les études étaient la priorité. À 12 ans, je jouais deux fois par semaine, puis trois ou quatre fois lorsque j'étais au gymnase. À l'École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL), j'ai débuté la musculation au centre sportif et mes entraînements se sont intensifiés. Lorsque j'ai commencé ma thèse de génie mécanique à l'EPFL, j'ai réduit le nombre d'entraînements, car il est important à mes yeux de garder du temps pour moi et de faire attention à mon sommeil.

**À la suite de votre thèse, vous avez décidé de vous consacrer au volley professionnel pendant un an. Pourquoi?** L'occasion s'est présentée. J'ai été sélectionnée en équipe nationale et je ne voulais pas avoir de regrets. Je voulais m'assurer que le volley professionnel n'était pas quelque chose que je ratais. Ce sport n'est pas facile financièrement, mais puisque c'était l'histoire d'une année, je ne prenais pas beaucoup de risques. Je suis très contente de l'avoir fait et la réponse est non, je n'ai rien raté en décidant de ne pas continuer dans cette voie.

**Qu'est-ce qui vous a décidé à arrêter le volley pour devenir ingénieure?** Premièrement, j'ai joué toute ma vie avec mes copines qui se retrouvaient par passion du jeu. C'est très différent lorsque c'est un métier. Deuxièmement, lorsque je ne faisais rien d'intellectuel à côté du sport, ça impactait beaucoup ma performance. Être sportive professionnelle est très différent d'aller se défouler en salle après une journée de travail devant son ordinateur. Il y a des gens pour qui ça correspond et tant mieux, mais ce n'est pas mon cas.

**Est-ce que le volley vous a aidée dans votre carrière d'ingénieure ou inversement?** Oui, la compétition sportive aide à gérer les victoires et les défaites. Cela m'a appris à comprendre que ce n'est pas parce que quelque chose ne marche pas que l'on va stagner. L'esprit d'équipe aussi se retrouve à la fois dans le sport et au travail. J'ai également appris à relativiser. Les problématiques sur lesquelles je travaille aujourd'hui, c'est-à-dire développer l'énergie du futur, m'ont fait comprendre que faire une erreur pendant un match n'est pas si grave par rapport à la crise globale que l'on vit aujourd'hui.

**Comment avez-vous gardé la forme en jonglant entre toutes ces activités?** Avec l'aide de mon entourage, j'ai fait en sorte de ne jamais avoir la sensation de m'approcher du burn-out. Je n'ai jamais eu le sentiment que c'était trop. Quand je sentais le risque s'approcher, je réajustais mes entraînements. J'ai toujours gardé une journée de repos par semaine et pensé au long terme. J'ai eu la chance de collaborer avec des coaches de sport de l'Université de Lausanne plusieurs fois par semaine pendant dix ans. Ils m'ont fait travailler les fondamentaux et la musculation autant pour gagner en force que pour protéger mes articulations. Ils m'ont aussi aidée à suivre des paramètres comme ma fatigue et mon cycle hormonal. C'est important de connaître son corps et de savoir quand on peut le pousser et quand il ne faut surtout pas le faire. Par exemple, pour les femmes, il n'y a que deux ou trois jours par mois durant lesquels on peut travailler sa force au maximum. C'est complètement différent pour les hommes.

**Cela ne vous manque pas trop de ne plus jouer au volley?** Je joue au beach-volley pendant l'été et j'entraîne une équipe. Je n'ai aucun regret et suis heureuse avec ma décision. Je me réjouis aussi de pouvoir faire d'autres activités. Il y a plusieurs sports d'endurance qui m'attirent, comme la randonnée, pour lesquels je n'ai pas pu vraiment m'entraîner parce qu'ils n'étaient pas en adéquation avec le volley. ○

Sarah van Rooij a toujours su équilibrer sa vie sportive et professionnelle sans jamais s'oublier. Cédric Sandoz