

Zwei Freunde, eine Sportart

Antoine Grandjean und Sylvain Fridelance trainieren beide im selben Club, dem Rushteam Ecublens. Beide gehören dem Nachwuchskader an und haben durch ihre älteren Geschwister das Interesse am Triathlonsport gewonnen.

«Ich habe es dann auch probiert», erinnert sich Antoine Grandjean an die Zeit, als er im Alter von 10 Jahren seine Schwester Lisa in ein Training vom Rushteam begleitete. «Vorher war ich in der Schwimmschule, ging mit dem Vater etwas joggen und fuhr mit dem Velo, aber alles nur locker», erinnert sich Antoine, der vor dem Beginn mit Triathlon ein Jahr lang Fussball spielte. In der Familie von Sylvain Fridelance wurde dagegen vor allem Leichtathletik und Laufen betrieben, er selber war bei Stade Lausanne als Mittelstreckler aktiv. Dann begann der ältere Bruder Valentin mit Triathlon, später zogen nicht nur Sylvain, sondern auch die beiden Schwestern Coralie und Lydia nach. Was ist für die beiden Talente die Faszination Triathlon, für den sie bis 17 Trainingsstunden in der Woche aufbringen? Sowohl Antoine als auch Sylvain schätzen die Individualität und die Abwechslung, die die drei Disziplinen bieten. «Man ist im Gegensatz zu einem Team selber verantwortlich», meint Sylvain Fridelance. «Mir gefällt es, die drei Disziplinen aneinanderzuhängen». Antoine Grandjean bezeichnet sich als Wettkampftyp: «Ich mag harte Rennen und freue mich, wenn ich auf das Podest komme.»

Bald stellten sich die ersten Erfolge ein. Schon in den Schülerkategorien gab es die ersten Medaillen im Triathlon und Duathlon. So gewann Sylvain Fridelance 2006 in Lausanne die Kategorie Schüler 10–11, ein Jahr später holte Antoine Grandjean an selber Stelle Bronze (Schüler 12–13). Nach weiteren guten Resultaten in der Youth League schaffte Antoine 2010 bereits den Sprung in den Nachwuchskader von Swiss Triathlon, Sylvain zog 2011 nach. Beide konnten sich im letzten Jahr für die Jugend Team EM qualifizieren.

Der grosse Traum, das grosse Ziel von Antoine Grandjean ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen. «Dazu muss ich hart trainieren und den von Swiss Triathlon vorgegebenen Zeiten im Schwimmen und Laufen folgen», spricht Antoine das leistungssportliche Nachwuchskonzept («The Way to the Top») von Swiss Triathlon an. Schritt für Schritt sieht Sylvain Fridelance seinen Weg für die nächsten Jahre. «An der Jugend EM waren wir die Jüngsten und Kleinsten, es war eine wichtige Erfahrung, gegen Athleten aus anderen Nationen zu starten», erinnert er sich und will sich auch diesem Jahr wieder für die EM qualifizieren. Mit jährlichen Leistungsverbesserungen strebt



Sylvain die Kaderzugehörigkeit bis zur Elite an. Somit sind die Ziele von Weltcuprennen bis hin zu Olympia gesteckt, Langdistanzwettkämpfe sollen später folgen.

Verfolgen Antoine Grandjean und Sylvain Fridelance sportlich die gleichen Ziele und trainieren häufig zusammen (z.B. bei Renens Natation), so gehen sie in der Ausbildung unterschiedliche Wege. Sylvain besucht das Gymnase Auguste Piccard in Lausanne, das Klassen für Sportler und Künstler führt. «Estelle Perriard besucht dieses Gymnasium auch, Marine Antille wird anfangen», berichtet er, der am Vormittag die Schulbank drückt, den Nachmittag aber für die Trainings nutzen kann. Nach drei intensiven Jahren kann er die Matura abschliessen. Antoine dagegen wird die École des métiers in Lausanne besuchen, an der er ein Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis mit Maturität als Tischler erwerben will. «Ich arbeite gerne mit Holz und renoviere alte Möbel», erklärt er seine Berufswahl. «Diese Schule lässt mir genügend Zeit für das Training».

Viel Zeit für Hobbys bleibt den beiden neben der Ausbildung und dem Sport nicht. Zum einen verbringen die beiden Kollegen einen Teil der Trainingszeit zusammen, zum anderen machen sie im verbleibenden Zeitrahmen gerne mit Freunden ab.



Deux amis, un sport

Antoine Grandjean et Sylvain Fridelance s'entraînent tous les deux dans le même club, le Rushteam d'Ecublens. Ils font les deux partie du Cadre National Espoir et c'est par leurs frères et soeurs aînés qu'ils ont pris goût au triathlon.



«J'ai ensuite aussi essayé une fois» se rappelle Antoine Grandjean qui avait accompagné à l'âge de dix ans sa soeur Lisa pour un entraînement au Rushteam. Antoine, qui a fait du foot pendant un an avant de se mettre au triathlon, se souvient: «Avant, je prenais des cours de natation, j'allais faire un peu de jogging avec mon père et je faisais un peu de vélo, mais restant cool». Dans la famille de Sylvain Fridelance, on pratiquait surtout l'athlétisme. Sylvain était actif au stade de Lausanne comme coureur de demi-fond. Plus tard, Valentin, le grand frère s'est mis au triathlon et ce n'est pas seulement Sylvain qui l'a suivi, mais aussi les deux petites soeurs Coralie et Lydia. Que représente la passion du triathlon pour ces deux talents qui réalisent jusqu'à 17 heures d'entraînement par semaine? Antoine tout comme Sylvain apprécie l'individualité et la diversité des trois disciplines. Sylvain Fridelance «Ce qui me plaît, c'est d'enchaîner les trois disciplines». Antoine Grandjean se définit comme un combattant: «J'aime les courses hardes et j'aime être sur le podium.»

Les premiers succès ne se font pas attendre. C'est déjà dans la catégorie écolier qu'ils obtiennent leurs premières médailles de triathlon et de duathlon. C'est ainsi que Sylvain Fridelance gagne à Lausanne en 2006 dans la catégorie 10-11 ; une année plus tard, c'est Antoine qui obtient le bronze au même endroit (écolier 12-13). Suite à d'autres bons résultats dans la Youth League, Antoine parvient en 2010 à faire partie du Cadre National Espoir / Nachwuchs-Nationalkader (pour la traduction en allemand) Swiss Triathlon, Sylvain le suit en 2011. Tous deux ont pu se qualifier l'année passée pour le Championnat d'Europe Jeunesse par équipe.

Le grand rêve, le but ultime d'Antoine Grandjean est la participation aux Jeux Olympiques. Il aborde dans son explication le concept sportif pour la relève de Swiss Triathlon («The Way to the Top»): «Pour cela, il faut que je m'entraîne durement et que je suive les heures données par Swiss Triathlon pour la natation et la course». Sylvain Fridelance conçoit son chemin pas à pas pour les années à venir. Il se souvient: «Lors du CE Jeunesse, on était les plus jeunes et les plus petits, c'était une expérience importante de courir contre des athlètes d'autres pays». Cette année aussi, il veut se qualifier pour le CE. C'est grâce à l'amélioration de ses performances chaque année qu'il ambitionne de faire partie un jour des cadres élite. Les objectifs sont ainsi fixés: des CM aux Jeux Olympiques, puis plus tard les compétitions de longue distance.

Bien qu'Antoine Grandjean et Sylvain Fridelance aient d'un point de vue sportif les mêmes objectifs et qu'ils s'entraînent souvent ensemble (p.e. à Renens Natation) ils suivent un parcours différent. Sylvain est dans une classe pour artistes et sportifs d'élite au gymnase Auguste Piccard. «Estelle Perriard est aussi dans ce gymnase, Marine Antille va commencer» raconte celui qui passe ses matinées en classes et qui peut utiliser ses après-midis pour l'entraînement. Après trois années intensives, il peut passer sa maturité. Antoine, de son côté, s'apprête à entrer à l'Ecole des Métiers de Lausanne où il veut obtenir un CFC d'ébéniste avec maturité. Il explique le choix de son métier: «J'aime travailler le bois et rénover de vieux meubles. Cette école me laisse assez de temps libre pour m'entraîner».

A côté du sport et de la formation, il ne leur reste pas beaucoup de temps libre. Les deux compagnons passent une partie de leur entraînement ensemble et passent les moments qui leur restent avec leurs amis.