

"Mon régime? : six heures par jour dans l'eau"

Autor(en): **Oberson, Swann**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 32

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831461>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Pour *Généralions Plus*, la nageuse en eau libre genevoise Swann Oberson, 25 ans, décrit chaque mois sa vie d'athlète de haut niveau. Chronique entre rires, larmes, efforts et espoir de médaille olympique.

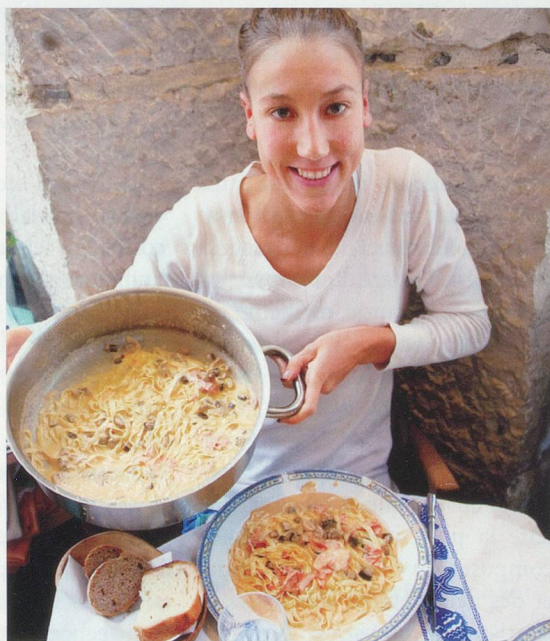
«Mon régime? Six heures par jour dans l'eau»

Une nageuse n'a pas besoin de faire vraiment attention à sa ligne. Quand on passe 5h30 à 6 heures dans l'eau quotidiennement, on dépense tellement de calories qu'on occupe le reste de la journée à manger et à se reposer.

Un exemple? Nous étions au restaurant à Noël et j'ai pris un amuse-gueule, du pâté en entrée en remplacement du saumon (je suis allergique au poisson, c'est drôle pour une nageuse, non?), de la dinde farcie et un gratin, puis du fromage et un dessert. Le lendemain matin, on a déjeuné avec de grosses tartines de Nutella et le soir, on a pris un menu complet avec notamment du foie gras et trois desserts, dont une bûche et deux forêts-noires!

Par contre, c'est vrai que le jour où j'arrêterai la compétition, je devrai faire attention à manger beaucoup moins si je ne veux pas grossir à vue d'œil. Ce passage me fait un peu peur... Mais ce n'est heureusement pas à l'ordre du jour: même pendant les congés de fin d'année, j'ai continué à m'entraîner. Le 26 décembre au matin, j'étais déjà dans l'eau de la piscine des Vernets, où une ligne m'est spécialement réservée, quand je reviens à Genève, afin que je puisse m'entraîner dans de bonnes conditions. Et j'y suis allée tous les autres jours de la semaine.

Le matin du 1^{er} janvier, j'ai repris l'avion pour l'Allemagne où je me prépare pour les Jeux de Londres. Ce n'est jamais facile de partir, il y a toujours un petit moment très dur. A Würzburg, près de Munich, où je réside, je me sens bien maintenant. Bien sûr, il y a eu des moments de solitude, l'éloignement de ma famille et parfois des pleurs, mais pas souvent. En fait, ces baisses de moral interviennent souvent quand les périodes d'entraînement s'intensifient.



Sinon, les journées passent vite. Actuellement, je débute l'entraînement à 6 h 30. Cela signifie que je me lève à 5 h 20 pour avoir le temps de déjeuner et de digérer. Je suis de retour chez moi entre 10 et 11 heures et je réponds à mes courriers électroniques à ce moment-là. Ensuite, je mange des pâtes à midi et je fais la sieste avant de reprendre par de la gymnastique à 15 h 30 et ensuite à nouveau dans le bassin. On finit vers 19 h. Là, je suis trop fatiguée pour faire la cuisine, alors je commande une pizza ou je prends un kebab, parfois un hamburger. Je regarde un peu la télé et je me couche. Prête pour recommencer le lendemain!

Soutenez Swann et rejoignez-la aux Jeux olympiques

Généralions Plus sponsorise Swann Oberson en 2012 et la soutient dans sa quête olympique. Pour être encore plus efficace, outre notre aide financière directe, nous avons décidé d'ouvrir un compte postal.

Si comme nous, vous avez envie d'aider Swann, n'hésitez pas à envoyer vos dons au compte postal suivant:

**Société coopérative Généralions
Swann Oberson
12-406725-7**

Chaque donateur recevra une photo dédiée de Swann Oberson. De plus, un tirage au sort permettra à deux privilégiés d'être invités à Londres au mois d'août, pour rejoindre Swann Oberson et assister à sa course olympique.