

Le compte à rebours est lancé

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

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 36

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831524>

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.



En exclusivité, 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.

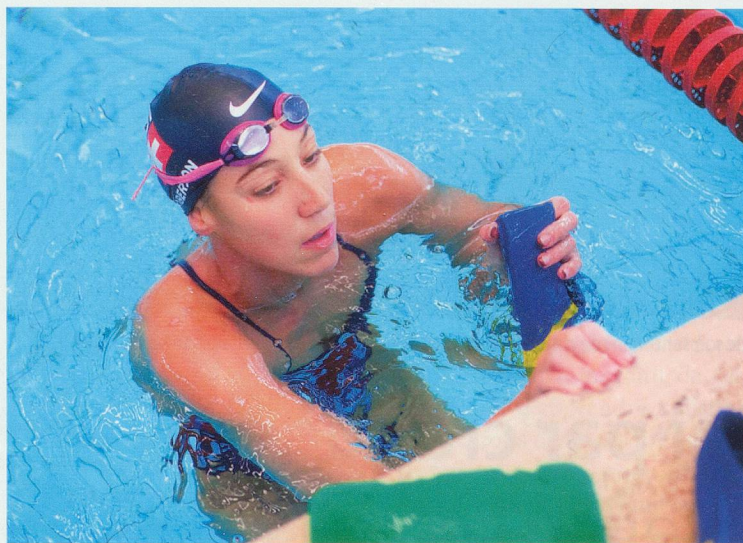
Le compte à rebours est lancé

«**M**oins de 100 jours avant la course de Londres.

Mais je ne ressens aucune pression. Vraiment. En fait, j'ai toujours été comme ça. A partir du moment où je fais bien mon travail à l'entraînement, il n'y a pas de raison de douter. Bien sûr, j'aurai peut-être un peu le trac juste avant, mais plus à cause de l'importance de l'événement – ce sont quand même les Jeux olympiques – que pour la course en elle-même.

Je dois avouer que j'ai aussi de la chance avec mon entourage sportif. Tout le monde est positif, c'est apaisant. Je sais que certains nageurs n'ont pas la même tranquillité d'esprit avec des préparateurs et entraîneurs qui transmettent leur nervosité.

Enfin, mes deux dernières courses à Cancún, au Mexique, m'ont confirmé que j'étais sur la bonne voie. Après mon abandon à Eilat, en Israël, je suis totalement rassurée. Sur 10 km, la distance qui sera courue à Hyde Park, j'ai terminé cette fois 11^e dans des conditions difficiles, mais nous avons fini dans un mouchoir de poche, avec des écarts d'une seconde, pas plus.



Wolodja Jentsch

Cela veut dire qu'à Londres tout dépendra de ma forme du jour et qu'il me faudra aussi être dans le groupe de tête avant le sprint.

Le surlendemain, j'ai participé pour la première fois à une épreuve plus longue, 15 km. Je m'étais juré de ne jamais le faire, mais mon entraîneur a bien fait d'insister puisque j'ai fini 4^e. J'ai même pensé être sur le podium durant une grande partie de ce 15 km. Lorsque les garçons, partis quelques minutes avant nous, nous ont rattrapés après 8 tours, nous étions seulement trois filles à pouvoir nous accrocher à leur rythme.

Et nous avons laissé derrière toutes les autres. Malheureusement, la quatrième a fini par suivre, elle aussi, un garçon qui était en retard et elle a pu revenir sur la fin. Et là, j'ai payé mes efforts un peu trop violemment.

Je suis désormais de retour en Allemagne pour la phase la plus intensive de toute ma préparation, elle durera six semaines. Deux entraînements dans l'eau pour une distance totale de 16 à 20 km, plus des séances de musculation et de gym, un régime que je pratique six jours sur sept, le dimanche étant jour de repos. J'en ai bien besoin...»

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 dédicacée 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.