"Apprendre de ses erreurs"

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

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 35

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831505

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

W.J.

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.

«Apprendre **de ses erreurs**»

Wollodja Jentsch

«Tout va bien, je suis à Phoenix, en Arizona aux Etats-Unis pour un stage avec mon ami, et mon entraîneur, Elena. Il fait grand beau et chaud dès le matin, et ça fait un bien fou. Surtout après ma course complètement ratée à Eilat, en Israël. Cette première étape de la Coupe du monde s'est très mal passée pour moi, j'ai même dû abandonner aux 4/5e de l'épreuve. Mais la déception passée, je me dis que c'est une expérience de plus et qu'il valait mieux que ça m'arrive là, plutôt que pendant les Jeux de Londres.

Mon erreur a été de vouloir me ravitailler à chacun des six tours. J'ai perdu des secondes précieuses, même si j'ai réussi à revenir sur le groupe de tête en fournissant un effort. Mais mon estomac n'a pas supporté ces gels énergétiques, même dilués avec de l'eau, et j'ai commencé à vomir de plus en plus. Impossible de terminer.

Désormais, on réfléchit avec mon entraîneur, Elena Lambrini, à la manière dont il faudra procéder lors des prochaines courses. Sans doute, je devrais me limiter à un ou deux ravitaillements, pas plus, et changer d'alimentation. Peut-être simplement des sels minéraux dans de l'eau. J'ai remarqué aussi que mes concurrentes perdaient moins de temps lors de ces manœuvres, certaines se contentent de renverser sur leur tête le gobelet tendu par leur coach avec une perche. Et ce qui arrive dans la bouche leur suffit comme complément énergétique.»

Il faut apprendre de ses erreurs. Là, j'ai repris l'entraînement intensif. Tous les matins à 6 heures dans l'eau pour une première séance, c'est dur de se lever, mais je n'ai pas le choix. Heureusement, mon entraîneur nous bichonne à midi. C'est une Tessinoise et elle nous fait des plats de pâtes délicieux. Le soir, on est trop fatigué pour faire la cuisine, alors on commande.

Jusqu'à Londres, je vais continuer à ce rythme. Qui est d'ailleurs usant pour mes costumes de bain. Par saison, je consomme environ 25 maillots, rien qu'à l'entraînement. Plus trois ou quatre combinaisons lors des courses, parfois plus, tout dépend de la vaseline qu'on doit utiliser pour les enfiler. Parfois, elle abîme très vite le matériel. Mais ce ne sont là que des détails. A bientôt.»

Soutenez Swann et **rejoignez-la aux Jeux olympiques**

Générations 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 Générations 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.