Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 36

Artikel: Le compte à rebours est lancé
Autor: Oberson, Swann
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831524

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

W.J.

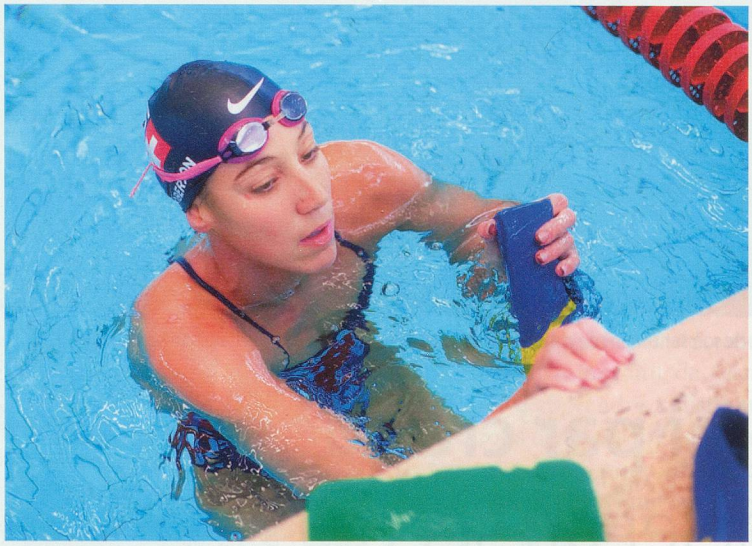
En exclusivité, la nageuse en eau libre genevoise Swann Oberson, 25 ans, décrit chaque mois sa vie d'athlète de haut niveau. Chronique entre rires, larmes, efforts et espoir de médaille olympique.

Le compte à rebours **est lancé**

«Moins 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 11e dans des conditions difficiles, mais nous avons fini dans un mouchoir de poche, avec des écarts d'une seconde, pas plus.


Wollodja 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 4e. 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 rattrapées 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 violents.

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**

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.