

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 32

**Artikel:** "Mon régime? : six heures par jour dans l'eau"  
**Autor:** Oberson, Swann  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831461>

#### **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:** 12.01.2026

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



**Pour Générations 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»

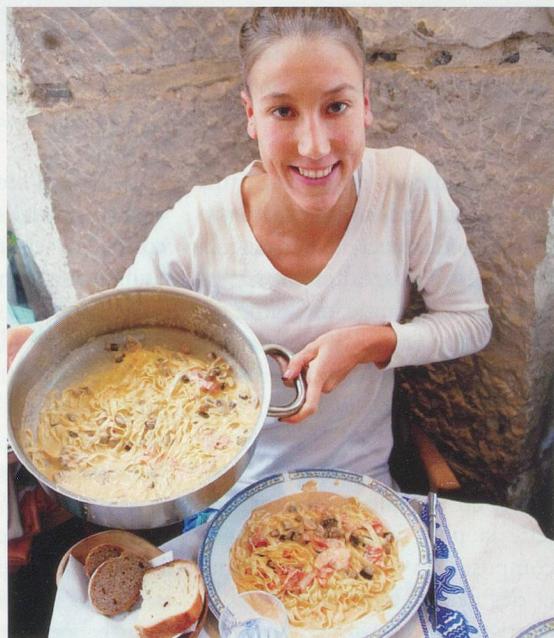
**U**ne nageuse n'a pas besoin de faire vraiment attention à sa ligne. Quand on passe 5 h 30 à 6 heures dans l'eau quotidiennement, on dépense tellement de calories qu'on occupe le reste de la journée à manger et à se reposer.

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<sup>er</sup> 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.

Le matin, je me lève à 5 h 20 pour faire mes exercices de stretching et me préparer. Puis je me baigne dans la piscine des Vernets. Je me baigne tous les matins, mais je n'arrive pas à faire de la natation tous les jours. Je me baigne tous les matins, mais je n'arrive pas à faire de la natation tous les jours.



Wolodja Jentsch

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

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.