

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 35

**Artikel:** "Apprendre de ses erreurs"  
**Autor:** Oberson, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831505>

#### 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:** 20.02.2026

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



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»

**T**out 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 4/5<sup>e</sup> 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



Wolodia Jentsch

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 donneur 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.