

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** La course et tout le reste  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996044>

### **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:** 12.04.2026

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

# La course et tout

Figure de proue de l'athlétisme suisse, Anita Weyermann aurait tout aussi bien pu briller dans une autre discipline. A 26 ans, la coureuse bernoise possède en effet un répertoire sportif d'une extraordinaire richesse.

Janina Sakobielski

«Un grand nombre de sportifs d'élite qui ont percé dans leur discipline disposent d'excellentes bases dans d'autres sports. Sinon, ils n'auraient jamais obtenu de si bons résultats», déclare Anita Weyermann. La jeune spécialiste du 1500 m sait de quoi elle parle: de la natation à l'athlétisme en passant par le ski, elle a pratiqué elle aussi toute une gamme de sports.

## Natation le matin, meeting l'après-midi

Anita Weyermann a fait ses premières armes au sein de la société locale de gymnastique. Par la suite, elle s'est entraînée avec le club de natation avant d'entrer au ski-club. Non pour pratiquer le ski de fond, mais le ski alpin. En été, elle s'est également essayée au concours multiple dans le cadre de la section «athlétisme» du club. Autant de sports qu'elle a pratiqués simultanément.

«Il m'est souvent arrivé de disputer un concours de natation le matin et un meeting d'athlétisme l'après-midi», explique-t-elle. Un effort colossal pour un jeune organisme, assurément. D'où la spécialisation, qui a pris forme en 1994. Après avoir dis-

puté des courses FIS durant l'hiver, cette athlète d'exception a décroché l'été suivant le titre de championne du monde junior sur 1500 m.

## «Le lancer du poids, c'est pas mon truc...»

Si Anita Weyermann s'est spécialisée dans la course à pied, ce n'est pas seulement pour réduire la charge imposée à son organisme. «J'ai toujours beaucoup aimé l'athlétisme», dit-elle, «même si le lancer du poids n'est pas vraiment mon truc. Mais c'est un peu par hasard que je ne suis pas devenue une sprinteuse». Le détonateur est venu lors du concours de «l'écolière bernoise la plus rapide». «D'habitude, je disputais le 80 m lors de cette compétition. Mais une fois, je me suis cassé le bras peu avant. Comme je ne pouvais pas prendre appui dans les starting-blocks, j'ai demandé à courir le 1000 mètres à la place. J'ai terminé première, et j'ai été sélectionnée pour les finales cantonales.» Et voilà comment sa carrière de coureuse de demi-fond a commencé!

Mais pourquoi avoir choisi précisément le 1500 mètres? «C'est une discipline très complète, qui exige endurance, force, force-vitesse et coordination. Par rapport au sprint pur ou au marathon, c'est une course polysportive; du point de vue de l'entraînement, c'est aussi la plus intéressante et la plus variée à mes yeux.»

## De la natation au triathlon

Sibylle Matter a commencé sa carrière sportive à l'âge de dix ans, avec la natation. Après les premiers succès – une fois championne suisse et deux fois vice-championne suisse en catégorie junior –, rien ne s'opposait à sa spécialisation. Médecin aujourd'hui, elle travaille à temps partiel à l'Institut des sciences du sport de Macolin et pratique le triathlon à raison de 12 à 20 heures par semaine. Côté résultats, elle a notamment décroché un 9<sup>e</sup> rang à l'«Iron Man» de Hawaii et une sélection aux Jeux olympiques de Sydney. Mais qu'est-ce qui l'a poussée à abandonner la natation pour se lancer dans le triathlon?

«mobile»: **Que t'a apporté la natation, ta première discipline sportive?** Sibylle Matter: En triathlon, le fait d'être une bonne nageuse constitue un avantage, car la natation est la plus «technique» des trois disciplines. Les meilleures spécialistes du triathlon – surtout sur les distances courtes – sont aussi d'excellentes nageuses. Les

Photo: Keystone/Patrik Krämer



# le reste

Photo: Keystone/Peter Dejong

## Hawaï en point de mire?

Anita Weyermann tire aujourd'hui encore profit de la formation polysportive de son adolescence: «Quand je suis blessée, je suis très contente de ne pas devoir encore apprendre à nager. En outre, mes qualités de coordination m'ont déjà servi à plusieurs reprises lors de bousculades dans le peloton.» Comme elle maîtrise plusieurs disciplines, elle peut aussi effectuer son entraînement dans l'eau, à vélo, à ski ou à ski de fond – un net avantage pour elle, car malgré un organisme très résistant, ses muscles et ses articulations ne suivent pas toujours.

Son entraînement ne lui paraît pas souvent monotone: «Je le trouve seulement ennuyeux quand je suis blessée. Dans ces périodes-là, je rêve de faire un peu de jogging ou de vélo. J'aime la liberté, je me sens bien dans la nature.»

Vu ses multiples talents, le triathlon ne la tente-t-elle pas? «A long terme, j'aimerais bien participer à «l'Iron Man» de Hawaï. Mais c'est pour plus tard. Pour le moment, je n'en ai pas fini avec le 1500 mètres, car je n'ai pas encore réussi ce que je voulais.»

A noter que, pendant la discussion, Anita Weyermann était en route pour le stand de tir... **m**

Anita Weyermann,  
coureuse de steeple...  
Jusqu'où sa soif de sport  
va-t-elle la mener?



deux autres triathlètes sélectionnées aux Jeux olympiques de Sydney, Magali Messmer et Brigitte McMahon, ont elles aussi fait de la natation auparavant. Nous avons même fait partie toutes les trois de l'équipe nationale de natation.

**Pourquoi avoir passé de la natation au triathlon?** Quand j'ai commencé mes études de médecine, je voulais arrêter le sport de compétition, car je pensais ne plus avoir le temps de m'entraîner. Après une année, des amis m'ont convaincue de faire un triathlon. Je me suis retrouvée deuxième à ma première sortie, ce qui m'a bien sûr énormément motivée!

**Natation, triathlon... A tes yeux, quelles sont les principales différences au niveau de l'entraînement?** L'entraînement est naturellement plus varié en triathlon. Je pratique avec plaisir les trois disci-

plines, et le fait de devoir coordonner les entraînements ajoute du piment à l'aventure. Il faut en outre beaucoup réfléchir. Accessoirement, le triathlon permet aussi de découvrir la nature.

En natation, en revanche, l'entraînement est plutôt monotone. Grâce à ma formation de nageuse, j'ai toutefois l'avantage de savoir que faire dans l'eau!

**Quelle démarche recommanderais-tu: de la discipline simple au concours multiple ou l'inverse?** Je pense qu'une bonne formation polysportive de base constitue un avantage dans n'importe quel sport. Pour moi, cela a été très utile. Au début de ma carrière de nageuse, je faisais aussi du ski et du tennis, je pratiquais l'athlétisme avec plaisir et durant mes loisirs, je jouais volontiers au football ou au hockey.