

***1. A quel point la cohésion d'équipe joue-t-elle un rôle important dans le passage de relais ?
(Lionel Rudolf)***

De notre côté, c'est le point clé !

Chaque année nous faisons des activités avant et après les différents championnats afin de créer une bonne cohésion d'équipe.

On peut également voir actuellement, par rapport aux relais masculin, que nous sommes vraiment plus amies et complices en dehors des pistes. Ce qui a pour incidence que sur la piste nous avons beaucoup de respect l'une pour l'autre et de l'admiration pour les filles qui vont plus vite comme Mujinga qui nous tire toutes vers le haut. Et je pense que tout cela sont des points très importants sans compter que l'on se fait tous très confiance et on sait pertinemment qu'en cas de souci, nous allons pouvoir être franche l'une envers l'autre.

2. As-tu déjà pensez à explorer d'autres disciplines ? Demi fond, fond ou encore haies par exemple ? (Kevin Hurni)

En ce qui concerne le fond et demi fond, je connais mes forces et mes faiblesses et cela n'est absolument pas pour moi, je ne pense pas avoir le physique, ni l'endurance, qu'il faut pour m'aventurer dans ces disciplines.

Par contre à mes débuts, j'ai commencé à la hauteur, mais cela était juste par principe, étant grande on m'a placé là mais... j'étais vraiment nulle !

Ensuite j'ai fais des haies sur courte distance et j'ai vraiment apprécié ça et je ne sais pas vraiment pourquoi j'ai ensuite dévié sur le sprint pur donc la actuellement oui, j'aimerais bien essayé le 400m haies une fois dans un début de saison sur une course.

3. Combien d'entraînement par semaine as-tu en général ? (Fabio Cennini)

Cela dépend du cycle dans lequel on est, si nous sommes en pleine préparation, cela va être entre 8 et 10 et si nous sommes en période de compétition, cela va être entre 4 voir 5 maximum.

4. Tu as performé en juniors, cependant tu as échoués plusieurs fois au pied du podium en adultes, quel est ce petit truc qu'il te manque pour pouvoir enfin grimper sur ce podium ? (Morgan Decorvet)

Je pense déjà qu'il me manque une saison sans blessure...

Quand j'étais plus jeune, je me blessais aussi mais le niveau était moins élevé donc j'arrivais à faire des finales et des podiums.

Actuellement, le niveau est extrêmement élevé et chaque année j'ai l'impression d'être là au mauvais moment, dans le sens où je suis au meilleur de ma forme et je réalise de bonne course en championnat mais je ne sais pas pourquoi, si ça avait été l'année précédente, j'aurais été largement en finale et éventuellement une médaille mais sur l'année actuelle cela ne suffit pas... Je pense qu'il y a une partie de facteur chance mais aussi psychologique, je suis un peu dans cette philosophie où on reste dans

la petite Suisse et je n'ose pas forcément m'imposer, il y a toujours un esprit d'infériorité vis-à-vis des autres alors que finalement on s'entraîne tous la même chose pour gagner, mais inconsciemment, arrivée sur la piste, je pense que ce facteur se glisse dans notre tête. C'est aussi un gros travail à faire sur soi-même.

***5. Bénéficies-tu des conseils d'un nutritionniste ?
Pratiques-tu des massages traditionnels pour
renforcer les muscles et les os ? (Greg Kossa)***

Non, je ne consulte pas de nutritionniste, j'ai été en voir une il y a deux ans mais... j'aime vraiment trop manger pour me priver 😊.

Donc j'essaye de me retenir quand il y a de sérieuse échéance et des compétitions mais autrement je mange vraiment de tout.

Concernant les massages, je vais me faire masser 1x par semaine mais pas du tout pour renforcer les os ou autres, c'est juste pour relâcher correctement le muscle et accélérer un peu la récupération.

6. Les Jeux Olympiques de Tokyo s'approchent à grands pas. Quel est ton objectif principal pour cet évènement exceptionnel ? (Victoria Schaber)

Alors pour commencer j'aimerais bien pouvoir courir... pour le moment je suis out pour un moment. J'aimerais juste avoir la confirmation de pouvoir y participer, c'est vrai que normalement j'aurais du faire la préparation en salle pour gagner quelques points.

J'espère malgré tout pouvoir garder ma place dans le top-56. N'étant actuellement plus apte à courir, je sais que je perds des points et c'est un peu le stress donc à l'heure actuelle, je ne peux pas rêver d'objectifs concrets, parce que je veux juste y être déjà et pouvoir reposer mes pieds sur la piste.

Une date de retour ? Pour l'instant, non, on ne peut rien fixé car c'est vraiment tout en fonction du genou. Même si je récupère plus vite que prévu, je me suis faite opérer le 14 janvier et on avait vraiment fixé 8 semaines. J'ai enfin eu le droit de marcher sur le tapis roulant depuis jeudi.

7. Peux-tu vivre de ton sport ou dois-tu travailler à côté des tes entraînements et compétitions ? (Jonas Fontaine)

J'ai la chance de pouvoir vivre de mon sport, après c'est clair qu'on n'est pas Roger Federer mais on s'en sort.

8. La fédération Suisse d'athlétisme t'aide-t-elle financièrement ? (Fabio Cennini)

Personnellement, j'ai vraiment eu beaucoup de chance car je fais partie des 6-7 athlètes qui font partie d'un groupe particulier qui se nomme « World Class Potentials ». Leur but est de soutenir quelques athlètes financièrement pour leur permettre d'arriver au meilleur niveau mondial. On est vraiment soutenu par la fédération depuis que j'ai 18-19 ans.

9. *A quel âge as-tu débuté ta carrière et qu'est-ce qui t'a donné envie, qu'est-ce qui t'a motivé pour aller plus loin dans ce sport? (Ludovic Perritaz)*

J'ai commencé l'athlétisme à 14 ans et j'ai décidé de m'y investir pleinement en 2016, dans la période de la qualification pour les Jeux Olympiques de Rio. Je me suis dit que si je pouvais vraiment y participer, cela voulait dire que je pouvais réellement en faire quelque chose plus tard. Après, c'est compliqué de devenir pro en Suisse, de trouver les sponsors et autres. Avant je vivais comme une pro et sans rémunération et depuis j'ai franchi le pas. C'est difficile de dire qu'un athlète est pro avant 23 ans je pense, car, jusqu'à cet âge, on court encore en juniors donc difficile de se projeter en plus des études à côté.

10. Comment adaptes-tu les entraînements/nutritions/soins la semaine qui précède une compétition ?

La semaine qui précède la compétition nous réduisons beaucoup les entraînements car nous nous entraînons à fond deux trois semaines avant et le corps doit s'habituer au rythme qu'il lui a été imposé et avoir récupéré à 100% pour le jour de la course.

On donne un maximum dans la récupération (massage, yoga) pour se sentir le plus léger possible.

Au niveau nourriture, j'ai besoin de me sentir ultra légère donc j'évite de manger tout ce qui est lourd.

As-tu un rituel avant une compétition ? (William Decorvet)

Non, ça n'a jamais été mon truc car je me dis que si j'ai un rituel et que je n'arrive pas à le faire avant, cela va vraiment me déstabiliser.

Après j'essaye toujours de faire un peu de yoga avant les compétitions mais si je n'y arrive pas à le faire, ce n'est pas grave.

11. *Connais-tu la page SSI ? Et qu'en penses-tu si tu as déjà eu l'occasion d'y faire un tour ? (SSI)*

Oui j'avais déjà fait un tour dessus il y a quelques temps car il y a pleins d'amis qui suivaient la page et on m'avait souvent transmis des liens.

Je trouve vraiment que c'est une bonne chose, parce que le sport a besoin d'être médiatisé sous toutes ses formes et ça fait plaisir que certaines personnes en parlent.

Il y a pas mal de personnes qui la suivent et ça fait rendre ce sport un peu plus populaire.

C'est vraiment cool comme principe.