

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 33

Artikel: "Le jour où je me réveillerai sans courbatures..."
Autor: Oberson, Swann
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831473>

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: 30.06.2025

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



Pour *Généralions 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.

«Le jour où je me réveillerais sans courbatures...»

«Oui, cela peut sembler étrange pour une sportive d'élite. Mais tous les matins, je me réveille avec des douleurs. Pas tellement dans les jambes parce qu'on les utilise peu, mais surtout les bras, le haut du corps. J'en ai parlé avec mes camarades du club en Allemagne (4 filles et 6 garçons dont un Israélien et un Bulgare), tout le monde semble dans le même état. C'est vraiment dur. Sans doute ce fait tient-il à la durée de nos entraînements, nous qui sommes spécialistes des longues distances. Heureusement, le lundi matin, j'ai parfois moins de courbatures, tout simplement parce que le dimanche, c'est jour de congé. Mais il suffit que l'entraînement du samedi ait été intensif pour me trouver toujours aussi percluse.

Pas le choix, il faut se mettre à l'eau tôt le matin déjà, souvent vers 6 h 30. Après quelques longueurs, 400 à 500 mètres en général, le corps est chaud, on ne sent plus les courbatures. En plus, le club de Würzburg, près de Munich, fait bien les choses: l'eau de la piscine est chauffée à 26°C. C'est moins qu'à Shanghai, où j'ai été championne du monde sur 5 kilomètres, dans une eau qui affichait entre 31 et 32°C. Aux Jeux olympiques de Londres, en revanche, il fera plus froid. Le lac à Hyde Park est tout petit, certes, et chauffe vite. L'an dernier, pour la Coupe du monde de triathlon, il y avait eu cinq jours de beau temps et le thermomètre était monté jusqu'à 20°C pour la compétition. Mais quand nous sommes arrivés quelques jours plus tard, il était déjà redescendu d'un degré. Bien sûr, on s'enduit le corps avec un mélange de vaseline et de lanoline



pour se protéger du froid, mais ça ne change pas grand-chose. Aux JO, il faudra faire avec. Les nageurs n'ont pas le droit aux combinaisons, contrairement aux triathlètes.

En attendant, le plus important est de ne pas tomber malade, ce qui retarderait tout le planning d'entraînement, en plus de m'affaiblir. Pour l'instant, je touche du bois, les microbes et virus hivernaux ne m'ont pas affectée. Il faut dire que je fais très attention à mon alimentation: je prends des cocktails de vitamines. En plus, je l'ai dit, l'organisation ici est parfaite. Je gare ma voiture devant mon immeuble et j'ai une place juste devant la piscine. Ce n'est pas le moment de trainer dehors et de prendre froid!»

Soutenez Swann et rejoignez-la aux Jeux olympiques

Généralions 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 Généralions
Swann Oberson
12-406725-7

Chaque donateur recevra une photo dédiée 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.