

La princesse de l'heptathlon

Autor(en): **Fauchère, Cédric / Dufour, Sylvie**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995560>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La princesse de l'heptathlon



A 29 ans, Sylvie Dufour présente un palmarès respectable: deux participations aux championnats du monde, à Paris en 2003 et à Osaka en 2007, un 25^e rang mondial en 2007 et une qualification quasi certaine pour les Jeux Olympiques de Pékin. En outre, la Lausannoise enseigne à temps partiel!

Interview: Cédric Fauchère; photo: Silvano Prada

«mobile»: arriver à ce niveau-là en menant à bien une carrière professionnelle, c'est un bel exploit. Sylvie Dufour: je suis satisfaite de mon parcours. Je crois avoir fait les bons choix au bon moment, même si les années universitaires ont été dures sur le plan physique. Je me suis souvent blessée. Entre les cours pratiques à l'université et les entraînements, j'en ai trop fait.

Aujourd'hui, à quoi ressemblent vos journées? Je travaille à 65% dans un gymnase lausannois. La direction m'a concocté un horaire qui me permet de m'entraîner trois à quatre heures par jour, hormis le dimanche. Mes journées sont bien remplies d'autant que je m'entraîne aussi à Berne et à Aigle.

Comment s'entraîne une heptathlète? Et n'est-ce pas difficile ou frustrant de travailler autant de disciplines? Au contraire, c'est motivant! Les entraînements sont variés. Je travaille trois disciplines par séance

ce qui me permet de toujours m'entraîner. En cas de blessure à un pied, par exemple, je peux travailler les lancers. Je suis suivie par un entraîneur et je me prépare de temps à autre avec des spécialistes. Pour moi, comme pour eux, il n'est pas toujours facile de cibler les points techniques les plus importants. Je n'ai pas le temps de peaufiner les détails dans chaque discipline, contrairement à un spécialiste qui recherche le mouvement optimal.

Avez-vous une discipline favorite? J'ai une légère préférence pour les haies et le javelot. Mais je n'ai pas de discipline forte, ni faible d'ailleurs. C'est ma force!

Comment se présente votre qualification pour les Jeux Olympiques de Pékin? Très bien. Nous sommes trois filles à pouvoir viser une qualification pour les Jeux et il y a trois places! Reste donc à passer la limite fixée à 6000 points. C'est dans mes cordes, je les ai déjà atteints par le passé. Mais on n'est jamais à l'abri d'une baisse de forme, d'un résultat nul dans une discipline ou du mauvais temps.

Au vu de vos qualités, vous auriez pu être professionnelle? En Suisse, je ne sais pas. Je suis en revanche contente d'enseigner. Cela me permet de changer les idées et de me

détacher de l'entraînement. De plus, l'athlétisme ne rapporte pas beaucoup et le risque de blessure est toujours présent. Cet équilibre me convient bien en définitive.

Un souvenir vous a-t-il particulièrement marqué? Ils sont nombreux à vrai dire. La première fois que j'ai obtenu le minimum de points pour être qualifié aux championnats du monde en 2003 en est un. L'entrée sur le stade aux Mondiaux et aux Européens est aussi un moment inoubliable. Se trouver face à 50 000 spectateurs est très impressionnant. Le dernier souvenir en date a été la Fête fédérale de gymnastique de Frauenfeld l'été passé lors de laquelle j'ai battu mon record personnel. L'ambiance était extraordinaire.

Une référence en athlétisme? Plus maintenant. En grandissant, je me suis fixé des buts à atteindre, plutôt que des idoles à qui ressembler. //

› www.sylviedufour.ch