

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: La princesse de l'heptathlon
Autor: Fauchère, Cédric / Dufour, Sylvie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995560>

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: 04.07.2025

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

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