

# Concours de tests



*Un saut énergique et encore un peu à l'étroit dans la fosse de saut en longueur.*

*Image : athletix, Ulf Schiller*

Alors que je suis de retour à Macolin depuis le 24 janvier, sur ordre de l'armée suisse, la saison d'athlétisme bat déjà son plein. Avant que le duel des points et le titre ne commencent le dimanche 7 février au bout du monde, j'ai eu l'occasion de tester quelques disciplines de compétition. Malheureusement, les résultats n'ont pas été aussi bons que je l'espérais après une préparation intense. Le week-end dernier, j'ai participé à cinq reprises au Meeting d'athlétisme de Bienne. Dans les deux courses de haies, j'ai pu établir un nouveau record de la saison (SB) avec 8,52 secondes, un dixième seulement me séparant de mon meilleur résultat de tous les temps sur les 60 m haies. Le saut en longueur s'avère un peu plus difficile, car je décore toujours mes plus longs sauts avec une empreinte sur la plastiline de la planche. Il est bon de savoir que la puissance et

la fréquence de saut fonctionnent, mais si je ne le vois pas moi-même à une distance valable, ce n'est pas vraiment réjouissant. Les 5,86 m sautés sont en tout cas déjà un saut prometteur dans la bonne direction respectivement distance. Le lancer du poids était bon jusqu'à présent. Je vais certainement dépasser le SB de 14,13 m cette saison. Le test du saut en hauteur s'est très bien passé au début. Jusqu'à 1,61 m, j'ai sauté par-dessus toutes les hauteurs lors du premier essai. À l'entraînement, nous avons beaucoup travaillé sur la course d'élan et le rythme de saut. Le fait que je puisse bien mettre en œuvre les nouvelles approches dans la compétition me rend positif pour des hauteurs encore plus élevées et l'approche de mon meilleur atout, qui est actuellement à 1,74 m.

À première vue, les performances semblent encore bien en deçà de mon potentiel. Cependant, personnellement, je peux assez bien classer ces résultats, car mes performances étaient sous l'influence de mes règles. Normalement, mon programme d'entraînement est conçu de manière que je réduise l'intensité pendant le cycle menstruel. En ce qui concerne les championnats suisses des épreuves combinées en salle, il n'a malheureusement pas été possible d'éviter de faire les compétitions tests avec un équilibre hormonal stimulé et des douleurs menstruelles. Néanmoins, je peux classer les performances réalisées en conséquence et envisager avec confiance le dimanche prochain.