

# Épreuves Combinées



*Meilleure performance sensationnelle au lancer du javelot, la première fois à plus de 51m.*

*Photo : Rolf Simeon*

Jour 1.

L'attente de la compétition des épreuves combinées grison était grande. Les dernières expériences émotionnelles vives d'un heptathlon remontent à presque deux ans. Le dernier que j'ai fait était aux Championnats du monde des étudiants à Naples, en Italie, avec 5844 points.

Avec une valise bien remplie (préparée pour toutes les conditions météorologiques), mes sept paires de chaussures et mes deux javelots, je me suis rendu à Landquart pour mon tout premier heptathlon de cette saison en plein air le 22 et 23 mai. Par rapport aux précédentes compétitions tests avec des disciplines simples, le temps a été brillant et a offert des conditions idéales pour les deux jours de compétition.

Mon départ sur les haies était plus rapide que jamais cette saison. Avec 13.95 s je suis resté sous le mur du son de 14 s pour la première fois depuis longtemps. L'accent était mis sur la vitesse, que je n'arrive toujours pas à gérer entre les dix haies et surtout lors du franchissement. Le saut en hauteur m'avait donné pas mal de maux de tête jusque-là. Avec la nouvelle conception de l'élan, j'ai maîtrisé les hauteurs assez bien pour le moment. Après une hauteur valide de 1,63 m, j'ai manqué de peu les 1,66 m, touchant toujours la barre avec mes mollets. Une bonne note après une si longue période, mais avec ce résultat je ne suis pas

encore complètement satisfait, car je suis encore à 10 cm de mon record de tous les temps. Cependant les suggestions de correction de Corinne Di Tizio - Schneider me rendent optimiste, afin que je puisse bientôt être capable de sauter des hauteurs avec plus de facilité et les hauteurs résultantes plus grandes.



À mon avis, une déception durant l'heptathlon s'est manifestée dans ma discipline de parade, le lancer du poids et le virage des 200 m. Malgré que j'aie bien tiré lors du premier tour, je n'ai pas réussi à tirer plus loin que 13,43 m lors de la compétition elle-même. Peut-être était-ce aussi le fait que nous n'étions que quatre dans la compétition et que les pauses entre les tentatives étaient très courtes (malheureusement Annik Kälin a dû s'arrêter après la 1ère discipline à cause de plaintes). La dernière discipline restante du 1er jour, j'ai couru retenu avec 25.20 s. Je me suis donc placé dans le résultat intermédiaire du premier jour. J'étais donc dans le bilan intermédiaire de 3381 points après les quatre disciplines complétées au rang 3 derrière Sandra Röthlin et Lydia Boll.

## Jour 2.

Après la bonne première journée de compétition, l'objectif était de repartir à l'attaque pour récolter des points plus importants. A 11 heures précises, les quatre heptathlètes ont commencé la compétition par le saut en longueur. Les installations sportives de Landquart sont réputées pour leur vent dominant, qui peut parfois être bénéfique, mais qui peut aussi être un obstacle. Heureusement pour nous, il n'y avait presque pas de vent, ce qui n'aurait pas dû nous poser de problèmes au départ. Eh bien, comme je le dis toujours, après "en fait", il y a souvent un "mais".

D'une manière ou d'une autre, je n'ai pas réussi à placer mon explosivité de saut exactement sur la poutre afin de pouvoir sauter loin lors des deux premiers

sauts. Le troisième et dernier saut était sans doute le meilleur! Malheureusement, j'ai moi-même été tellement surpris par cet élan vers l'avant que je n'ai pas vraiment bien fini le saut vers l'avant. Par conséquent, j'ai certainement perdu 30 cm à l'atterrissage et j'ai dû me contenter de la distance de 5,79 mètres. J'emporterai définitivement avec moi la courte sensation de la phase de vol et je suis prêt à faire mieux à la prochaine occasion de saut en longueur.

Même si la cinquième discipline ne m'a pas tellement satisfait, je pense avoir réussi à me débarrasser de tous mes doutes dans la sixième discipline, le javelot, et les avoir transformés en une brillante distance. Après ce qui m'a semblé une éternité, c'est-à-dire six ans, j'ai pu à nouveau célébrer un record personnel au-dessus de la barre des 50 m avec 51,07 m au javelot.

Avec une telle sensation de bombance et une solide avance de points sur les autres, j'ai couru assez bien dans le 800 m. Comme j'avais principalement investi dans la vitesse au cours des six dernières semaines, la préparation pour la distance moyenne a été complètement omise. Néanmoins, j'ai tenu bon derrière les fortes coureuses Lydia et Sandra et j'ai atteint la ligne d'arrivée après 2.21.61 min.



Après la fin du concours général, l'épuisement l'emporte, mêlé à une légère nausée. Pendant la compétition, je n'ai pas réalisé à quel point je m'étais épuisée physiquement et mentalement. Le total de 5850 points a compensé ce sentiment et a mis un sourire heureux et réjouissant sur mon visage. L'ambiance familière dans les Grisons et la rencontre avec tous les enthousiastes ont été incroyablement bonnes. Bien évidemment je voudrais remercier Stefan Gehri en particulier pour la préparation phénoménale jusqu'ici. Corinne et Lucio Di-Tizio pour le soutien sur place et l'encouragement que nous sommes sur une très bonne voie pour viser plus de points dans l'heptathlon. Merci!