

## Un titre à Berlin et de gros chronos

**Forte d'une victoire dans le World Indoor Tour 2018 sur 400m et endurcie par la disqualification en demi-finale des Championnats du Monde en salle, je me suis rapidement tournée vers la préparation pour la saison d'été. Forte de deux nouveaux records suisses (200m et 400m indoor) et de progrès réalisés dans tous les domaines, j'aborde avec sérénité et envie la saison outdoor qui sera marquée par les Championnats d'Europe à Berlin. Ma saison sera complètement articulée autour de cet objectif.**

### **Camp d'entraînement en Turquie**

Si ma saison va débuter dans 15 jours à Langenthal par un 300m haies, j'ai encore un camp d'entraînement de 10 jours à Belek (TUR) qui m'attend pour peaufiner les derniers détails avant d'aborder les premières compétitions importantes. Je vais alterner des courses en Diamond League avec des courses dans des meetings suisses auxquels je tiens particulièrement. Ceci me permettra tantôt de me concentrer sur moi, tantôt de me frotter à la meilleure concurrence internationale.

### **3 blocs de compétitions**

Ma saison est structurée en 3 blocs de compétitions séparés par deux à trois semaines de travail à l'entraînement. Je prévois de m'aligner principalement sur 400m haies mais avec également quelques 400m plat et éventuellement un 200m au programme. Cette variation me permet d'éviter la routine et développer différentes qualités.

### **Berlin pour un premier titre**

Mon grand objectif de la saison reste les Championnats d'Europe à Berlin. Après la médaille de bronze gagnée lors de ma 2<sup>ème</sup> saison sur 400m haies en 2016 à Amsterdam, je vise l'or dans la capitale allemande ! Mes principales contradictrices seront principalement les expérimentées Hejnova (CZE), Petersen (DEN) et Doyle (GBR) ainsi que les jeunes Iuel (NOR) et Folorunso (ITA).

### **Zürich, finale mondiale 2018**

Après avoir disputé 4 meetings de Diamond League, je serai présente pour la finale sur 400m haies au Weltklasse Zürich. Ce sera pour moi la finale mondiale de la saison et une bonne occasion de me situer par rapport aux Américaines et aux Jamaïcaines tout comme ce sera le cas à Athletissima dans mon stade le 5 juillet.

### **Des chronos en tête**

Je me suis également fixé des objectifs chronométriques. Ceux-ci sont moins importants que la quête d'une médaille européenne, mais j'aimerais tout de même améliorer mon record suisse du 400m et m'approprier celui du 400m haies toujours détenu par Anita Protti (54.25 contre 54.29). Pourquoi ne pas courir moins de 51.0 sur 400 et moins de 54.0 sur les haies... ;-)

## Programme des compétitions :

10.05.2018	Langenthal	300m haies
31.05.2018	DL Rome	400m haies
07.06.2018	DL Oslo	400m haies
09.06.2018	Genève	400m haies ou 400m
16.06.2018	Bern	4x400m
01.07.2018	Chaux-de-Fonds	400m ou 400m haies
05.07.2018	DL Lausanne	400m haies
09.07.2018	Luzern	400m haies
13-14.07.18	CS Zofingen	400m ou 200m
18.07.2018	Bellinzona	400m
02.08.2018	Langenthal	300m haies (tbc)
08-10.08.18	CE Berlin	400m haies
18.08.2018	DL Birmingham	400m haies (tbc)
30.08.2018	DL Weltklasse	400m haies