

## **Le choix de mon programme aux Championnats d'Europe à Berlin est fait !**

**Nous sommes à 15 jours du début des Championnats d'Europe à Berlin qui constitue le point d'orgue de ma saison 2018. Comme déjà annoncé, j'ambitionne de remporté un titre dans la capitale allemande ! Ce sera finalement bien sur le 400 haies que je vais miser pour y parvenir. Je veux concentrer toute mon énergie là-dessus et je renonce donc à m'aligner sur le 400m plat malgré mon record de suisse et ma meilleure performance européenne de la saison. Cette décision bien réfléchiée a été prise de concert avec mon coach au terme du dernier bloc de compétitions durant notre camp de préparation à Davos. Tous les feux sont désormais au vert pour travailler sur les derniers détails avant la première course qui sera le mercredi 8 août à 19h10 dans le stade olympique de Berlin !**

### **Un record suisse et deux meilleures performances européennes de l'année**

Mon 3<sup>ème</sup> bloc de compétition a été riche en performances de premier plan. Tout a commencé avec le magnifique record suisse du 400m à La Chaux-de-Fonds le 1<sup>er</sup> juillet qui signifie à ce jour la meilleure performance européenne de l'année. Ensuite dans le cadre d'Athletissima j'ai couru le 400m haies en 54.79 qui représentent aussi la meilleure performance européenne de la discipline. Lors du meeting de Lucerne j'ai confirmée en 54.92 et à Zofingen j'ai conquis mon premier titre de championne suisse sur 400m haies dans un temps de 54.86 malgré des conditions de vent difficiles. Finalement mercredi passé, j'ai pris la 3<sup>ème</sup> place du meeting de Bellinzona sur 400m.

### **Camp d'entrainement en altitude**

Après ce bloc de 6 courses en l'espace de 17 jours, j'ai pris le chemin des Grisons pour dans un premier temps récupérer et pour préparer au calme les Championnats d'Europe. J'ai trouvé ici à Davos des conditions parfaites pour travailler et pour me ressourcer. Les séances en altitude s'enchainent et je mets en place une à une les pièces du puzzle berlinois.

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

Mon grand objectif de la saison est donc devant la porte ! 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), Doyle (GBR) et Pedroso (ITA) ainsi que les jeunes Luel (NOR) et Folorunso (ITA).

Je suis consciente que je n'ai pas encore réussi une course parfaite sur 400m haies cet été et je travaille dur pour y parvenir à Berlin. Je sais que j'ai un chrono beaucoup plus rapide que ces 54.79 dans les jambes ! Je vais me servir de mon beau parcours à Londres en 2017 pour préparer l'enchainement demies-finale et finale.

J'espère que vous serez nombreux à suivre les compétitions dans le stade olympique de Berlin ou derrière votre poste de télévision ! J'aurais besoin de votre soutien ! La délégation suisse va être en feu ! Hop Suisse !!!

### **Mon programme à Berlin :**

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| Mercredi 08.08 19h10 | 400m haies demie-finale |
| Vendredi 10.08 20h50 | 400m haies finale       |