

Un nouveau départ synonyme de nouveau challenge

L'objectif de la saison en salle était de remporter un 2ème titre de championne d'Europe en l'espace de 7 mois. Cet objectif ambitieux a pu être atteint à la force du mental et grâce aux expériences d'Amsterdam, de Londres ou de Berlin, mais aussi grâce aux échecs de Rio, de Belgrade ou de Birmingham. Je ne me suis pas présentée à Glasgow au mieux de ma forme physique ou en tous cas pas sur le niveau des deux dernières saisons en salle. Mais j'ai pu faire la différence face à une concurrence très relevée grâce à mon vécu et à mon expérience. Je suis fière d'avoir su élever mon niveau au moment opportun.

Après deux semaines de repos, j'ai repris la direction de l'Afrique du Sud pour un mois de préparation rythmé par de nombreuses séances d'endurance et de force. Ce stage m'a servi à poser les bases pour une longue saison estivale.

Au début mai j'ai participé avec mes coéquipières du relais 4x400m aux WORLD RELAYS à Yokohama. Ce voyage s'est avéré un succès puisque nous avons terminé 7ème et décroché notre qualification pour Doha! Nous avons également couru la 2ème meilleure performance suisse de tous les temps.

Depuis 10 jours je suis en Hollande pour ce qui signifie un nouveau départ pour moi. J'ai planifié plusieurs semaines au Centre de préparation olympique de Papendal où mon entraîneur a commencé à travailler pour la fédération hollandaise. Entre ces séjours à Papendal, je m'entraîne seule à Lausanne pour la plupart de mes séances. Ceci représente un nouveau challenge pour moi et demande un temps d'adaptation.

Ce premier séjour en Hollande me permet de travailler beaucoup la technique et le rythme sur les haies afin de me préparer aux premières compétitions. Ma saison d'été va être séparée en trois avec une première phase de juin à mi-juillet durant laquelle je vais participer à 4 Diamond League (Rome, Oslo, Lausanne et Monaco) ainsi qu'à Atletica Genève et La Chaux-de-Fonds puis après une semaine de régénération, 3 semaines de préparation pour la deuxième partie de la saison avec Berne, la Coupe d'Europe puis Zürich et Bellinzone. Après Bellinzone, je ferai un camp de 15 jours en Turquie afin de peaufiner ma forme en vue du grand objectif de la saison : les Championnats du Monde à Doha.

Mon entrée dans la saison était prévue ce samedi à Oordegem en Belgique, mais en raison d'une inflammation d'un nerf au niveau lombaire, j'ai dû faire une infiltration qui demande quelques jours de repos et d'entraînement alternatif. C'est pourquoi mon début de saison se fera à Rome le 6 juin.

Je me réjouis de débuter cette saison et de vivre ce nouveau challenge entre la Hollande, la Suisse et le reste du monde! Merci de votre soutien dans cette aventure et au plaisir de vous revoir au bord d'un stade!

LEA















Programme des compétitions :

06.06.2019	DL Rome	400H
12.06.2019	DL Oslo	400H
15.06.2019	Atletica Genève	400
30.06.2019	La Chaux-de-Fonds	400H
05.07.2019	DL Athletissima Lausanne	400H
12.07.2019	DL Monaco	400H
03.08.2019	Citius Berne	400H
09-11.08.2019	European Team Championships	400-4x400
23-24.08.2019	CS Bâle	TBD
29.08.2019	DL Weltklasse Zürich	400H
01.09.2019	Bellinzona	400H
01-02-04.10.2019	CM Doha	400H
05-06.10.2019	CM Doha	4x400











