



« **VINTAGE**

LES PLUS GRANDS NOMS
DE L'ATHLETISME SUISSE

IRENE PUSTERLA

LA REINE DU SAUT EN LONGUEUR





**L'ATHLÉTISME SUISSE
PRÉSENTÉ PAR :**



« VINTAGE
LES PLUS GRANDS NOMS
DE L'ATHLÉTISME SUISSE



IRENE PUSTERLA

LA REINE DU SAUT EN LONGUEUR

**COMPILATION DES DOCUMENTS EXISTANTS ET
TEXTES RÉALISÉS PAR PIERRE-ANDRÉ BETTEX**

IRENE PUSTERLA



SAISONS 2002-2006 LA MAINMISE CHEZ LES JEUNES

Sur les traces de son père

Irene Pusterla, née le 21 juin 1988 à Mendrisio, commence sa carrière sportive en jouant au football. Grande supportrice de l'Inter Milan, elle va toujours cultiver cette passion pour les "Nerazzurri". Au début des années 2000, elle se tourne vers l'athlétisme en rejoignant la SA VIGOR Ligornetto, une société de la ville de Mendrisio. Cette décision fait évidemment très plaisir à son père, lui qui fut un grand espoir du sprint helvétique au début des années '70. En effet, Fabrizio Pusterla (SFG Lugano) avait défrayé la chronique le 3 juillet 1970 lors des séries du 100 m du meeting international de Zurich en réussissant à égaler le record suisse codétenu par Hansruedi Widmer (AS Pratteln), Philippe Clerc (Stade Lausanne) et Reto Diezi (LC Zürich) en 10"2. À 17 ans et demi seulement, on avait tout de suite vu en lui un futur champion, tant sa vélocité, sa puissance et en même temps sa décontraction avaient fait merveille au Letzigrund. Le jeune lycéen de Ligornetto parvenait à rester dans l'allure en 1971 avec un joli 10"4, mais la suite de sa carrière ne lui avait plus permis de dépasser les 10"8, en 1973 et en 1974. Ses études de droit à Lausanne ont mis un terme prématuré à sa carrière.



Fabrizio Pusterla en 1970

La mainmise chez les cadettes

La jeune Irene Pusterla se signale dans les statistiques nationales dès la saison 2002 lors de sa première année U16 où ses 5,40 m en longueur à Chiasso, avec un vent contraire de 2,1 m/s, lui valent la quatrième place du bilan suisse. Elle décroche dans cette discipline son tout premier podium national, une médaille d'argent, lors des championnats suisses jeunesse à Olten (5,27 m).



La Tessinoise, entraînée par Andrea Salvadé, s'améliore très rapidement en 2003 lors de sa deuxième saison chez les U16. Elle domine le saut en longueur avec 5,74 m, soutenu par de jolis chronos dans les sprints avec 10"01 sur 80 m et 12"21 sur 100 m. Désormais imbattable dans cette catégorie, elle remporte à Riehen les titres du 80 m en 10"10 et de la longueur avec 5,70 m.

La Tessinoise, entraînée par Andrea Salvadé, s'améliore très rapidement en 2003 lors de sa deuxième saison chez les U16. Elle domine le saut en longueur avec 5,74 m, soutenu par de jolis chronos dans les sprints avec 10"01 sur 80 m et 12"21 sur 100 m. Désormais imbattable dans cette catégorie, elle remporte à Riehen les titres du 80 m en 10"10 et de la longueur avec 5,70 m.

La saison 2004 en salle lui rapporte deux nouvelles médailles chez les U18 avec 7"73 sur 60 m et 5,85 m en longueur. Une semaine plus tard lors des championnats suisses indoor, toujours à Macolin, elle décroche sa première médaille en élite avec une médaille d'argent au saut en longueur avec 5,68 m. En plein air, Irene peaufine gentiment sa vitesse avec 12"15 sur 100 m et 25"24 sur 200 m, mais elle doit subir la loi d'une autre Tessinoise très véloce : Giorgia Candiani (SFG Chiasso). Associées aux deux sprinteuses de la LV Langenthal Fabienne Weyermann et à Sabrina

Altermatt, le duo des Tessinoises participe au 4 x 100 m des championnats du monde U20 à Grosseto. Le 17 juillet, elles se classent troisièmes de leur série en 45"77, un chrono insuffisant pour décrocher une place en finale. Quant au saut en longueur, ses 5,90 m de Lugano font l'objet d'une attention de plus en plus particulière; en effet, les connaisseurs de l'athlétisme du pays ne peuvent s'empêcher de constater que la jeune Irene Pusterla se trouve sur une trajectoire similaire à celle dessinée à l'époque par la reine du saut en longueur helvétique, Meta Antenen (LC Schaffhausen). À 16 ans, la promiseuse Schaffhousoise avait franchi 5,92 m en 1965. Dès ce moment-là, on ne va pas faire autrement que de comparer les performances d'Irene par rapport à celles de Meta.



Meta Antenen en 1965

En 2005, Irene Pusterla tente de rééditer sa belle saison en salle de l'année précédente. Si elle parvient à conserver son titre du 60 m en 7"70, elle doit déchanter au saut en longueur avec un petit 5,42 m qui l'oblige à laisser les fougueuses Clélia Reuse (CABV Martigny) et Jennifer Kobashi (LC Luzern) devant elle. L'été venu, ses performances en sprint restent stables avec 12"10 sur 100 m, un chrono qui lui suffit pour être sélectionnée pour le Festival

Olympique de la Jeunesse Européenne (F.O.J.E.) qui se dispute au début du mois de juillet à Lignano Sabbiadoro. Le 4 juillet en Italie, elle termine deuxième de sa série en 12"16, puis elle décroche son ticket pour la finale B en terminant troisième de sa demi-finale avec un chrono de 12"29. Le lendemain, Irene se classe au cinquième rang en 12"22, ce qui la place au onzième rang final de ce 100 m du F.O.J.E. Après cette première connexion avec le niveau européen, la Tessinoise reprend les concours de saut en longueur; on doit cependant constater un léger fléchissement avec 5,77 m à Chiasso et aussi une troisième place aux championnats suisses U18 à Langenthal. En fin de saison, Irene s'essaie également au triple saut à Locarno et ses 11,95 m lui permettent de signer la meilleure performance suisse de la saison chez les U18.

La ligne des six mètres est franchie

En 2006, la Tessinoise débarque dans la catégorie des U20 et les deux saisons à venir vont être très importantes pour déterminer la suite de sa carrière. L'an dernier, pour la première fois, les résultats ont eu de la peine à s'enchaîner valablement. La saison en salle à Macolin voit Irene remporter le titre U20 du triple saut avec 11,94 m, ainsi que deux médailles de bronze sur 60 m et en longueur. Au printemps, Irene prend de l'expérience avec beaucoup de courses sur 100 m. Au début les chronos ne décollent pas, mais aux championnats suisses simples à Olten, elle améliore son record en demi-finales avec 12"05. Dans les sauts, la Tessinoise débute au mois de juin à Aichach avec un joli triple saut mesuré à 12,30 m, puis elle améliore son record du saut en longueur au début du mois de juillet à Nembro avec 5,92 m. Elle aborde les championnats suisses U20 de Frauenfeld avec une belle confiance et, malgré le vent contraire qui souffle en permanence à 1 m/s, Irene réalise sur les sautoirs du Kleine Allmend Stadion le doublé longueur / triple avec de belles performances, notamment les 6,05 m en longueur, soit son tout premier saut à plus de six mètres. Sans vouloir vendre la mèche, on peut dévoiler qu'il y aura dans sa carrière 151 autres concours au-delà de cette fameuse ligne.





SAISONS 2007-2009

CONNEXION AVEC LE NIVEAU EUROPÉEN

Objectif championnats d'Europe U20 à Hengelo

La saison 2007 en salle d'Irene Pusterla est une totale réussite. Ses succès hivernaux sont dus à un paramètre bien ciblé : la grande amélioration de sa vitesse. En trois compétitions, la Tessinoise prend de l'envergure dans ses trois disciplines de prédilection. Lors du meeting national de la GGB, elle améliore son record du saut en longueur avec 6,14 m. La semaine suivante lors des championnats suisses jeunesse à Macolin, elle signe un triplé avec 7"51 sur 60 m, 6,11 m en longueur et 12,27 m au triple. Enfin les 17 et 18 février à Saint-Gall, les championnats suisses élite en salle qui se disputent dans le tout nouveau Athletik Zentrum lui permettent de décrocher l'argent sur 60 m en 7"58 et le bronze au triple saut avec 12,37 m, mais aussi une amère quatrième place au saut en longueur avec 6,06 m. En été, l'objectif N° 1 de la Tessinoise est focalisé sur les championnats d'Europe U20 qui doivent se dérouler à Hengelo. Elle débute sa saison de manière satisfaisante avec 6,06 m à Rivera et avec 6,15 m à Mannheim, mais aussi avec un joli 12,80 m au triple saut à Gallarate. Elle débarque aux Pays-Bas pour prendre part le 19 juillet aux qualifications du concours de saut en longueur des championnats d'Europe U20. Troisième de son groupe avec 6,11 m, elle atteint facilement la finale. Le lendemain, elle donne le meilleur d'elle-même et elle est récompensée par un nouveau record personnel à 6,21 m, ce qui la classe à un méritoire sixième rang. Certainement fatiguée par ses belles prestations d'Hengelo, Irene se rate lors des championnats suisses à Lausanne en terminant quatrième du triple saut avec 12,14 m et même septième du saut en longueur avec 5,75 m. Elle reprend des couleurs à la fin du mois d'août à Chiasso avec 6,20 m, ce qui la galvanise pour le week-end suivant à l'occasion des championnats suisses U20 à Bâle, où elle remporte un nouveau triplé 100 m / longueur / triple. On le voit, cette dernière saison chez les U20 a finalement été déterminante, avec des succès et des records qui vont très certainement décupler sa confiance et son envie de progresser en direction du plus haut niveau européen.

Une saison de transition

La saison 2008 en salle est moins brillante que la précédente pour Irene Pusterla. Aux championnats suisses à Saint-Gall, elle obtient néanmoins deux médailles : l'or au triple saut avec 12,71 m et le bronze au saut en longueur avec 5,95 m. La saison estivale se doit d'être plus resplendissante pour la Tessinoise, mais l'absence d'un grand championnat international ne va pas l'aider à se transcender. Il s'agira donc d'une saison de transition entre les années jeunesse et la vraie vie athlétique. On espère surtout qu'elle se dirigera en direction du haut niveau européen car tout le monde s'accorde pour dire qu'elle en a les moyens. Si un premier record personnel est réussi le 4 juillet sur 100 m en 11"96 lors du meeting Città di Lugano, il faut pourtant constater que ça ne décolle pas vraiment au saut en longueur cet été-là : avec neuf concours dont le meilleur résultat est un 6,14 m réussi au Grand Prix Mendrisiotto à Rivera, on voit que le compte n'y est pas. Cela ne l'empêche pas de grossir son palmarès avec le titre national en élite à Fribourg avec 6,09 m et ceux décrochés chez les U23 à Lucerne avec 6,10 m en longueur et 12,54 m au triple. Alors qu'on se montre un peu déçu de la saison de la Tessinoise, elle nous rassure un peu lors d'un ultime déplacement à Lana, près de Bolzano, où elle bat son record personnel avec un saut à 6,32 m. Cette performance, mine de rien est salvatrice car c'est elle qui va permettre à l'athlète de Mendrisio de rebondir là où elle le projette depuis quelques temps : en direction des meilleures Européennes de saut en longueur.

Avancer dans les bilans européens en 2009

Comme d'habitude, la nouvelle saison passe par les compétitions en salle. Les courses de 60 m ne sont certes pas au top avec un meilleur chrono à 7"65, mais le saut en longueur, lui, débloque toutes les promesses. Tout débute le 23 janvier à Saronno où elle améliore son record personnel de trois centimètres avec 6,35 m. Un mois plus tard, elle remporte le titre national à Macolin avec un magnifique saut à 6,46 m, un nouveau record suisse U23 en salle qui représente la 23ème performance européenne de la saison et aussi la deuxième performance suisse de tous les temps en salle derrière les 6,69 m du record suisse de Meta Antenen réussis en 1974 lors de son titre de

championne d'Europe à Göteborg et à égalité avec les 6,46 m de Barbara Leuthard (LC Zürich) réalisés en 2005 à Macolin. Voilà donc Irene Pusterla aux portes de son objectif, en tous cas au niveau de la performance. En ce qui concerne, le classement et l'aura, le championnats d'Europe en salle à Turin ne lui permettent pas de passer le cap. Sa douzième place avec 6,31 m est de bonne facture, mais elle n'est pas encore de bon niveau pour espérer jouer les premiers rôles. Il n'empêche, cet hiver 2009 a été de grande qualité et il devrait à coup sûr représenter le tremplin attendu pour rebondir dans des sphères inédites durant le prochain été. Justement, les meetings d'ouverture de la saison estivale sont bons avec notamment un 6,25 m un peu venté à Busto Arsizio, puis un joli 6,42 m le 12 juin à Lugano lors du meeting Città di Lugano. Tout se présente bien avec encore un saut à 6,32 m à Chiasso, un sautoir qui semble fort bien lui convenir. Irene Pusterla est maintenant fin prête pour les championnats d'Europe U23 qui se déroulent à Kaunas. Plus mûre et plus expérimentée qu'il y a deux ans lors des Européens U20 à Hengelo, la Tessinoise saute 6,27 m en qualifications, ce qui est largement suffisant pour passer en finale. Le lendemain, 19 juillet, le vent souffle parfois très fort sur la capitale Lituanienne, ce qui permet à Pusterla de voler plus loin que jamais pour retomber à 6,57 m (+4,9 m/s). Finalement avec un saut valable à 6,32 m, elle termine au septième rang de ces championnats d'Europe U23. À son retour en Suisse, elle se pare d'un nouveau titre suisse à Zurich avec 6,29 m, puis elle améliore son record personnel à Chiasso avec un superbe 6,49 m. Tout continue comme du papier à musique lors des championnats suisses U23 à Bellinzone où elle s'adjuge le 100 m, la longueur avec 6,44 m et le triple avec 12,62 m. Sa fin de saison la voit encore sauter 6,40 m à Götzis et 6,23 m à Locarno lors des championnats tessinois.



Toujours sur la trajectoire de Meta Antenen

Cette année 2009 a été magnifique de régularité à un bon niveau et c'est cela que le duo Irene Pusterla / Andrea Salvadè recherchait depuis un bon moment. Les grandes lignes de la progression de la Tessinoise sont désormais tracées; il ne reste plus qu'à travailler plus fort que jamais afin de réussir à passer de l'autre côté du miroir, là où tout est beaucoup plus beau. Cette frontière à franchir, c'est celle des 6,70 m, une performance que Meta Antenen n'a pu dépasser qu'à deux reprises dans toute sa carrière : le 25 juillet 1971 à Bâle lors d'un concours de folie qui lui avait permis d'approcher de trois centimètres le record du monde de l'Allemande Heide Rosendahl en sautant à 6,81 m avec un peu trop de vent favorable (+2,85 m/s). Puis le 14 août 1971 lors du sommet de sa carrière aux championnats d'Europe à Helsinki, où son premier essai mesuré à 6,73 m lui avait valu l'or de 18h00 à 19h40, soit 100 minutes de rêve absolu, avant de se faire battre pour trois centimètres au tout dernier essai par l'Allemande Ingrid Mickler. Un coup d'œil aux statistiques montrent que depuis 2006, Irene Pusterla progresse de la même façon que Meta Antenen à l'époque, mais avec juste une année de retard. En 1971 à Helsinki, la Schaffhouseoise s'était retrouvée au sommet de son art, à 22 ans. Ceci devrait pouvoir inspirer Irene pour la saison prochaine, elle qui aura justement 22 ans en 2010. Les responsables de Swiss Athletics ont eux aussi compris que le projet d'Irene Pusterla est plus que sérieux. C'est la raison pour laquelle l'athlète de la Società Atletica VIGOR Ligornetto a été incluse dans le programme national appelé World Class Potential, dans lequel les athlètes de haut niveau sont sélectionnés dans la perspective d'une finale ou médaille aux prochains championnats d'Europe et du monde. Il s'agit en fait d'un petit groupe composé des dix meilleurs talents de Suisse, dans lequel Irene se joint à juste titre après une longue série de succès. Première athlète tessinoise à faire partie de ce groupe, il s'agit là d'une précieuse reconnaissance qui récompense les efforts d'Irene, mais aussi ceux de son entraîneur Andrea Salvadè. Ce dernier délivre ses impressions : «Je suis très heureux car nous attendions ce moment depuis longtemps. La programmation de l'évolution des performances d'Irene s'est avérée fructueuse, grâce son engagement. L'entrée d'Irene dans ce groupe World Class Potential est un point de départ qui servira de tremplin vers les ambitions futures. Je suis convaincu qu'Irene a encore plein d'atouts à montrer au cours des prochaines saisons».





SAISON 2010

LA CHASSE AU RECORD SUISSE EST OUVERTE

Le record suisse de Meta Antenen est désormais dans le viseur

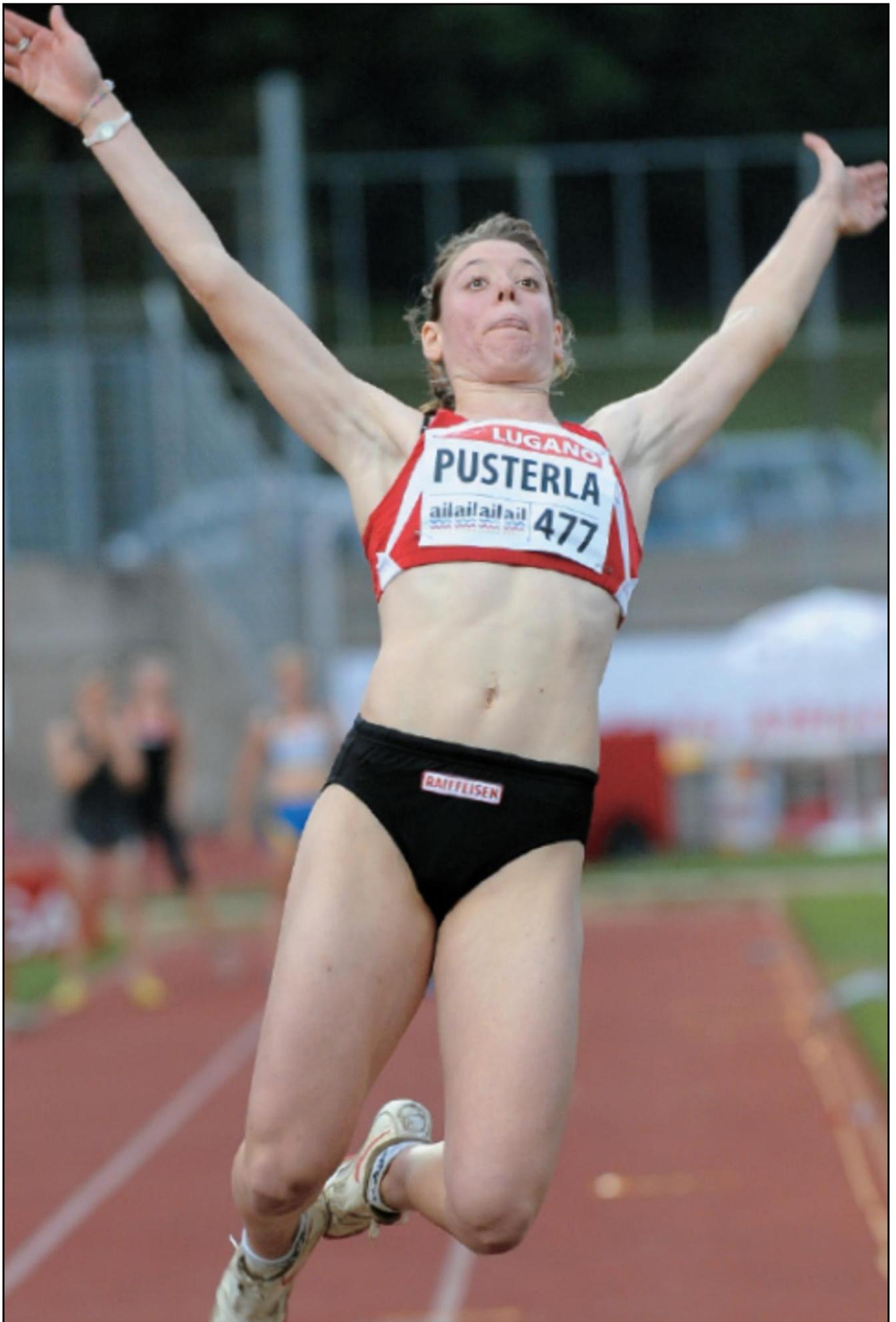
Le gros travail effectué par Irene Pusterla durant la préparation hivernale porte ses premiers fruits lors des championnats suisses en salle 2010. Ses nouvelles qualités de force et de vitesse font merveille sur le sautoir de Macolin, sous la forme d'un superbe saut mesuré à 6,52 m. Ce résultat, la deuxième performance suisse de tous les temps en salle, ne se place plus qu'à 17 cm du record suisse indoor de Meta Antenen. En plus de ce nouveau titre, la Tessinoise remporte l'argent au triple avec 12,77 m. et le bronze sur 60 m en 7"54.

La situation s'annonce donc favorablement au moment où elle entame la saison estivale 2010. Les espoirs se concrétisent rapidement puisqu'Irene réussit coup sur coup 6,43 m le 1er mai à Chiasso lors du meeting d'ouverture, puis 6,45 m le 9 juin à Huelva au cours d'un meeting international et 6,47 m le 20 juin à Belgrade à l'occasion des championnats d'Europe Team. Trois jours plus tard, le 23 juin à Chiasso, elle retrouve le sautoir de son stade fétiche pour claquer lors d'un meeting du soir un nouveau record personnel à 6,54 m. Le début du mois de juillet est toujours aussi bon avec un 11"93 sur 100 m à La Chaux-de-Fonds (11"87 en finale mais avec trop de vent). Elle confirme ensuite le 6 juillet à Nembro ses 6,54 m de Chiasso en sautant à 6,53 m. Irene est assurément en



pleine possession de ses moyens au moment d'aborder les championnats nationaux. Le samedi 17 juillet 2010, la ville de Lugano est prise d'assaut par des manifestations en tous genres : les Swiss Harley Days, le concert gratuit du groupe de hard rock Gotthard (ce sera hélas la toute dernière apparition du chanteur Steve Lee, R.I.P.) et donc les championnats suisses d'athlétisme qui reviennent dans ce stade pour la cinquième fois depuis 50 ans (1960, 1966, 1974, 2000 et 2010). Ce jour-là il fait très chaud sur le Tessin et les conditions de vent - juste avant un orage monstre - sont parfaites sur le sautoir du saut en longueur du Cornaredo. Irene Pusterla, très motivée de pouvoir concourir "à la maison", va profiter de

cette aubaine pour frapper un coup absolument énorme. Le concours débute fort bien avec un très joli bond à 6,57 m (+2,8 m/s), ce qui lui permet d'égaliser son record personnel avec trop de vent favorable, c'était en 2009 lors des championnats d'Europe U23 à Kaunas (+4,9 m/s). Le deuxième essai est de la même trempe, mais cette fois-ci le vent est tout à fait légal : +1,8 m/s. Le saut est mesuré à 6,56 m, nouveau record personnel battu de deux centimètres. L'euphorie gagne le stade car le public a bien compris qu'un exploit est dans l'air. Les battements de mains de toute la tribune motivent plus que de raison celle qui est en passe de devenir la star de ces championnats. Avec de tels encouragements, il faut reculer un peu ses marques; chose qu'Irene n'a pas dû faire suffisamment car sa troisième tentative est mordue. Le quatrième essai ne fait pas avancer son affaire puisqu'il est quelque peu manqué avec 6,09 m seulement. Ce n'est pas le moment de flancher, d'autant plus que l'orage menace de plus en plus. Les conditions de vent sont toujours aussi bonnes au moment où Irene Pusterla s'élance pour son avant-dernière tentative (+1,6 m/s). L'élan est parfait, la planche l'est également et la hauteur avec laquelle la Tessinoise s'envole est tout à fait incroyable. Sentant le coup parfait, Irene soigne son ramené des jambes dans le sable avec le plus grand soin. Une clameur monstre s'échappe des gradins, puis des applaudissements fort nourris se font entendre. Pas de doute il vient de se produire quelque chose d'exceptionnel car, d'après ce qu'on voit, Pusterla semble être retombée au niveau du drapeau suisse qui avait été





placé au bord de la fosse de réception en guise de repère pour indiquer le record suisse de Meta Antenen à 6,73 m. Le saut est très vite mesuré : 6,76 m, le record suisse est battu de trois centimètres ! Sourire aux lèvres, le pouce gauche levé, puis le poing droit secoué, Irene réalise qu'elle vient de signer un exploit absolument monumental et son geste de la main droite sur sa tête ne trompe pas; il veut dire : «Mamma Mia ! J'ai réussi à déloger la reine Meta Antenen de son trône !». On vient de vivre un très grand moment de l'Histoire de l'athlétisme suisse, c'est certain ! Un quart d'heure plus tard, la Tessinoise s'élanche une dernière fois sur ce sautoir luganais; mais quelque peu déboussolée, elle ne peut faire mieux que 6,37 m.

Voilà, après un règne de 39 ans, la Schaffhousoise Meta Antenen n'est donc plus la reine du saut en longueur en Suisse. Avec Irene Pusterla, on sait que la succession est parfaite car ses 6,76 m peuvent être encore améliorés. Espérons simplement que la Tessinoise puisse être épargnée par les blessures, ce qui ne fut pas le cas de Meta Antenen la saison d'après son record d'Helsinki. En effet la blonde Schaffhousoise avait dû subir une opération à son genou gauche au début du mois de mai 1972, à trois mois et demi des Jeux Olympiques de Munich. À une exception près - les championnats d'Europe en salle 1974 à Göteborg - elle n'avait jamais réussi à retrouver son niveau de 1971.

Les championnats d'Europe à Barcelone



Pas de répit pour les braves ! Les championnats d'Europe se déroulent une semaine plus tard à Barcelone. Parmi les vingt-deux athlètes suisses sélectionnés, Irene Pusterla fait figure de tête de gondole de la délégation. Avant son départ en Catalogne, la Tessinoise se prête au jeu de l'interview, signé par RTS sport.ch :

RTS sport.ch : Une semaine après votre sensation aux championnats suisses à Lugano, où vous avez battu le vieux record de la longueur avec 6,76 m, comment avez-vous digéré cet exploit ?

Irene Pusterla : Cela reste encore une surprise pour moi. Il faut dire que j'espérais atteindre ce record en 2014 lors des Européens de Zurich ! Mais aujourd'hui, je dois faire avec. Même si on parle désormais plus de moi, je dois rester les pieds sur terre, car rééditer un tel saut sera difficile...

RTS sport.ch : Cela signifie que cette marque de 6,76 m sera difficile à rééditer ?

Irene Pusterla : Je ne dois pas forcément penser à améliorer ce record à chacun de mes sauts. Le plus important reste d'avoir une certaine régularité. Je dois surtout regarder ma moyenne sur la saison, que j'ai déjà améliorée d'une vingtaine de centimètres en une année. L'an dernier, je sautais entre 6,20 m et 6,30 m. Aujourd'hui, je me situe entre 6,40 m et 6,50 m.

RTS sport.ch : À Barcelone, vous allez prendre part à votre première grande compétition internationale. Quelles sont vos attentes pour ces Européens ?

Irene Pusterla : C'est déjà bien que j'aie pu me qualifier et je vais prendre cette compétition pour engranger surtout de l'expérience. Après, je veux bien sûr sauter le plus loin possible. Je suis actuellement en confiance, un facteur très important dans ce sport, et j'espère pouvoir me hisser en finale. Mais cette mission s'annonce difficile face aux favorites Russes. Moi, j'ai atteint une seule fois les 6,76 m, alors que les meilleures athlètes réussissent régulièrement cette distance...

RTS sport.ch : A 22 ans, quel est votre rêve ?

Irene Pusterla : J'espère pouvoir participer aux Jeux Olympiques de Londres en 2012. Je rêve aussi de gagner un jour à Zurich, comme mon père Fabrizio l'avait fait sur 100 m en 1970.

Mardi 27 juillet au stade Olympique de Montjuïc, c'est le jour des qualifications pour le saut en longueur des femmes. Elles sont 25 en lice, toutes avec l'espoir d'atteindre les 6,65 m, la limite qualificative pour la finale. Réparties en deux groupes, Irene Pusterla concourt dans le groupe B, face à une imposante cohorte de sauteuses venant des pays de l'Est. Les meilleures sont à leur

affaire puisque dans le groupe A on retrouve en tête la Russe Lyudmila Kolchanova avec 6,87 m, devant la Portugaise Naide Gomes avec 6,81 m, la Polonaise Anna Jagaciak avec 6,74 m, l'Ukrainienne Viktoriya Rybalko avec 6,72 m et la Slovaque Renata Medgyesova avec 6,66 m. Dans le groupe B, la Lettone Ineta Radēviča s'impose avec 6,69 m, devant la Slovaque Jana Veldáková et la Norvégienne Margrethe Renstrøm avec 6,68 m, tandis que la Biélorusse Nastassia Mironchyk réussit 6,66 m et la Russe Olga Kucherenko retombe pile sur la limite requise avec 6,65 m. Si on compte bien, dix sauteuses ont réussi à se qualifier à la performance, ce qui ne laisse plus que deux places disponibles pour la finale. Irene Pusterla est bel et bien dans la course, mais elle doit faire face à deux athlètes redoutables : la Serbe Ivana Španović et la Suédoise Carolina Klüft. Au premier essai, la Suisse débute son concours avec 6,37 m, mais ses deux adversaires sont plus performantes avec 6,62 m pour Klüft et 6,61 m pour Španović. La barre a été placée relativement haute, mais Pusterla relève le défi avec brio en sautant elle aussi à 6,62 m. La Serbe fait légèrement mieux lors de sa deuxième tentative avec 6,63 m, alors que la Suédoise mord. Avant le troisième et ultime essai, la tessinoise est donc qualifiée pour la finale. Pour bien faire, il faudrait atteindre ces fameux 6,65 m ou au moins sauter plus loin que Klüft. Ça va être compliqué suite à son dernier saut mesuré à 6,47 m. Sur l'autre sautoir, Carolina Klüft tente le tout pour le tout et elle réussit à sauter 6,51 m, ce qui a pour conséquence de bouter Irene Pusterla hors de la finale. Bien qu'elle ait obtenu le deuxième plus long saut de sa carrière avec un très bon 6,62 m, elle a été battue aux essais pour quatre petits centimètres seulement. Le sort est certes cruel pour la tessinoise, mais l'expérience a le mérite d'exister et elle sera sans doute bénéfique pour ses prochaines compétitions internationales.



Un podium lors du meeting Weltklasse à Zurich

Le coup de Barcelone est tout même difficile à digérer, mais Irene Pusterla ne va pas se laisser aller pour ses deux dernières compétitions de la saison. Le 18 août lors du meeting Weltklasse à Zurich, elle peut constater que sa cote de popularité est intacte. Le public du Letzigrund la porte tout au long de ses tentatives et cela débouche sur un concours de très grande valeur avec 6,49 m d'entrée, puis 6,64 m au quatrième essai et enfin un magnifique saut à 6,70 m, agrémenté d'une planche ajustée au millimètre ! Réussis avec un vent contraire de -0,5 m/s, ces 6,70 m lui offrent la troisième place de ce meeting de la Diamond League, un podium comme son papa en 1970 !



La dernière compétition de cette saison 2010 se déroule à Berne à l'occasion des championnats suisses U23. Et comme l'an dernier, Irene s'offre le triplé avec des victoires sur 100 m en 11"84, record personnel, en longueur avec 6,23 m et au triple avec 12,99 m, record personnel également.



SAISON 2011 AU SOMMET DE SON ART

Une saison en salle de haut niveau

Irene Pusterla et Andrea Salvadè ont trouvé leur voie en matière de préparation hivernale et pour la saison 2011 en salle, la formule va fonctionner à merveille. La Tessinoise débute en janvier avec 6,39 m à Saronno. Puis elle se rend à Macolin avec un 60 m couru en 7"58 et surtout avec un nouveau record personnel en longueur avec 6,57 m. Le record suisse indoor de Meta Antenen commencerait-il lui aussi à trembler de son piédestal ? C'est avec cette pensée qu'elle se déplace à Düsseldorf pour un meeting international, mais elle doit se contenter d'un bond à 6,48 m. Les championnats suisses à l'Athletik Zentrum de Saint-Gall lui permettent de signer un magnifique doublé avec deux records : l'un battu sur 60 m en 7"50 et l'autre égalé au saut en longueur avec 6,57 m.



C'est avec beaucoup d'ambitions qu'Irene Pusterla débarque le week-end des 5 et 6 mars au Palais Omnisports de Paris-Bercy. Vingt athlètes sont en lice pour le concours du saut en longueur féminin, dont les règles assez simples : il faut sauter 6,60 m ou faire partie des huit meilleures pour accéder à la finale de dimanche. Comme le niveau à l'air d'être moins dense qu'à Barcelone, la Tessinoise ne doit absolument pas laisser passer sa chance. Pour son premier essai, elle se concentre longuement, puis c'est parti pour une course d'élan énergique et rapide. L'appel claque fort sur la planche et l'ellipse décrite dans les airs du P.O.P.B. est magistrale. À la TV, on a bien vu avec la ligne en surimpression qu'elle a dépassé les 6,60 m avec ce super saut. Les apparences ne sont pas trompeuses puisque le panneau lumineux indique 6,71 m. Le poing droit serré et le regard rageur, Irene Pusterla vient de s'approprier le record suisse qui appartenait à Meta Antenen avec 6,69 m depuis les championnats d'Europe indoor de 1974. Ce nouveau crime de lèse-majesté est d'un niveau absolument phénoménal. Réussi dès le premier essai, en prenant la pression comme une alliée et non comme un élément perturbateur, ce record est magnifique. Au terme des trois sauts de qualification, c'est la Russe Yuliya Pidluzhnaya qui vire en tête avec 6,74 m. Pusterla est deuxième avec ses 6,71 m et elle devance la Biélorusse Veronika Shutkova avec 6,67 m, la Russe Darya Klishina avec 6,65 m et la Française Éloyse Lesueur avec 6,61 m. Bien qu'il n'y ait eu qu'un seul saut pour la nouvelle recordwoman suisse, la nuit ne sera pas de trop afin qu'elle puisse se re-

concentrer. Hélas la finale du lendemain ne va pas engendrer pas la même facilité. Elle entame son concours par un saut à 6,35 m, puis elle enchaîne avec un 6,43 m et un 6,42 m. Ce sera ses deux meilleures tentatives puisqu'elle mord au quatrième et elle termine son concours avec 6,35 m et 6,11 m. Fort déçue de son huitième rang et de la tournure dont les événements se sont produits, Irene peut se consoler d'avoir nettement progressé par rapport à Turin 2009 et surtout d'avoir pu connaître quelque chose de nouveau qui va renforcer son expérience à ce niveau de compétition.





Trois nouveaux records suisses à Chiasso !

La première sortie du printemps d'Irene Pusterla donne le ton de ce que sera cette saison 2011. À Pavie, elle court le 100 m en 12"06, puis elle saute 6,63 m. Une semaine plus tard, elle réédite des performances similaires à Gavardo avec 12"07 et 6,64 m. Elle prend part dans la foulée au meeting de Diamond League Golden Gala à Rome, mais elle ne se classe que neuvième avec 6,29 m. Ce petit accroc est bien vite effacé par un 6,61 m à Mondovi, puis par une deuxième place lors des championnats d'Europe Team à Izmir avec 6,50 m. Le retour en Suisse passe par le stadio Communale de Chiasso le jeudi 23 juin, deux jours après son 23e anniversaire. La Tessinoise sait qu'elle est en forme et elle apprécie tout particulièrement ce sautoir. Il n'en fallait pas moins pour réaliser deux prodiges durant cette soirée : elle réussit tout d'abord 6,77 m à son deuxième essai, soit un centimètre de mieux que la marque établie en juillet 2010 lors des championnats suisses à Lugano, puis un dernier saut fantastique mesuré à 6,81 m, alors que le vent n'avait soufflé qu'à +0,5 m/s seulement. Il s'agit-là d'une sacrée bonne performance, la neuvième mondiale à ce moment de la saison ! En réussissant la limite A pour les championnats du monde à Daegu, la Tessinoise prouve qu'elle se trouve désormais dans la cour des grandes. Cependant elle ne sait pas encore si elle se rendra en Corée du Sud à la fin du mois d'août, ceci à cause de ses études.



L'étudiante en psychologie à l'université de Lausanne doit prendre sa décision tout prochainement. En attendant il y a donc ce superbe nouveau record suisse à 6,81 m, soit exactement la même distance que Meta Antenen avait établie en juillet 1971 lors des championnats suisses à Bâle, mais avec trop de vent (+2,85 m/s). On se rappelle également qu'Isabella Lusti (LC Schaffhausen) avait elle aussi réussi en 1975 un saut trop venté à Winterthur avec 6,82 m (+2,2 m/s). Irene Pusterla détient certes le record suisse, mais le saut le plus long mesuré en Suisse, pour une Suissesse, reste toujours la propriété d'Isabella Lusti; mais pour combien de temps encore ?

Une pause d'un mois permet de recharger les batteries et de peaufiner la préparation pour les championnats du monde. Car oui, elle sera bien du voyage en direction de

Daegu. Elle se déplace le 22 juillet à Monaco pour le meeting de Diamond League Herculis. Affûtée, Irene se classe à une excellente quatrième place avec un très beau saut à 6,70 m. Les championnats suisses simples se déroulent deux semaines plus tard à Bâle, où elle remporte facilement le titre national avec 6,55 m. Le 20 août, une semaine avant son concours de qualification des Mondiaux de Daegu, la Tessinoise effectue un ultime test à Chiasso. Du coup c'est l'effervescence dans le Mendrisiotto ce jour-là car chaque fois que la silhouette élancée de la recordwoman suisse se tient en bout de la piste d'élan du sautoir du stadio Communale, on s'attend à ce qu'il se produise quelque chose de grandiose. La dernière fois, le 23 juin, la soirée avait engendré deux records suisses. Ce samedi en début de soirée ne va pas déroger à la règle puisqu'Irene Pusterla bat pour la quatrième fois de sa carrière le record de Suisse du saut en longueur en plein air en réalisant lors de son cinquième essai un nouveau saut de folie mesuré à 6,84 m (+1,0 m/s), ce qui lui permet d'améliorer son record national de trois centimètres. Avec ce bond, la Tessinoise devient la 15e meilleure sauteuse de la planète cette saison, la 10e en Europe. Comme un maximum de trois athlètes par pays est autorisé à concourir aux Mondiaux, la Tessinoise peut légitimement ambitionner de se hisser en finale à Daegu, comme lors des derniers Européens en salle à Paris. La progression d'Irene Pusterla en une année force l'admiration. Certes éliminée lors des qualifications aux championnats d'Europe de Barcelone l'été passé avec 6,62 m, la sauteuse de Mendrisio a gagné en deux ans pas moins de 35 centimètres. «J'ai senti pendant mon saut que

j'irais loin», commente Pusterla au sujet de son bond record. «Le but était d'effectuer une bonne répétition générale avant Daegu, où les qualifications de la longueur auront lieu samedi prochain». Son entraîneur Andrea Salvadè indique qu'il faudra réaliser 6,75 m pour entrer dans la finale des douze meilleures de dimanche. Le camp Pusterla savoure mais ne s'enflamme pas. Daegu n'est qu'une étape de plus sur le chemin des Jeux Olympiques 2012 à Londres. Les deux premiers paliers (les championnats d'Europe à Barcelone et des apparitions régulières en Diamond League) ont été bien franchis.



Les championnats du monde à Daegu



Le climat de la Corée du Sud n'est pas celui que connaissent les athlètes qui prennent part à la tournée des meetings en Europe. À Daegu, quelques sauteuses en longueur ont pu amèrement le constater. Elles sont 35 en compétition le 27 août lors des qualifications, dont la limite pour entrer en finale a été fixée à 6,75 m. Au cours de cet exercice hautement périlleux, il ne faut

évidemment pas manquer son entrée. Trois sauteuses parviennent à régler l'affaire dès le premier essai : la Biélorusse Nastassia Mironchyk avec 6,80 m, la Russe Darya Klishina avec 6,77 m et la Portugaise Naide Gomes avec 6,76 m. La deuxième série d'essais n'apporte qu'une certitude, puisque seule la Brésilienne Maurren Higa Maggi s'en sort brillamment en prenant les commandes du concours avec 6,86 m. Avec huit places disponibles pour la finale, les affaires se compliquent forcément car toutes les concurrentes doivent désormais jouer leur va-tout. L'Américaine Brittney Reese est la seule à atteindre la limite avec 6,79 m. Derrière, c'est la bouteille à encre; certaines n'y arrivent pas vraiment ou sont même loin du compte au point qu'on note que c'est l'Américaine Janay DeLoach qui est l'ultime qualifiée avec 6,51 m. Dans ce contexte, est-ce qu'Irene Pusterla a pu se faufiler dans le bon wagon ? On aurait pu croire que ce serait facile pour elle, mais - en réalité - Daegu, ce n'est pas Chiasso ! Le contexte météorologique et surtout la tension que procure en tel concours ont eu raison de la Tessinoise, qui saute 6,34 m au premier essai, puis 6,22 m au deuxième et 6,21 m lors du saut de la dernière chance. Le rêve tourne au cauchemar pour Irene qui se voit éliminée avec un 19ème rang. C'est extrêmement dommage pour elle car il y avait la place pour atteindre cette finale tant convoitée. Le fait de voir d'autres filles se rater comme la Nigérienne Blessing Okagbare (6,36 m), la Britannique Shara Proctor (6,34 m) ou la Française Éloyse Lesueur (6,22 m) ne changera rien à sa déception, bien compréhensible. Cette expérience dans le cadre d'une compétition réunissant le top niveau mondial ne pourra que lui être bénéfique au moment d'aborder sa quête olympique.

Un record suisse du triple saut pour conclure une magnifique saison

Son retour en Suisse lui permet de remettre les pendules à l'heure le 8 septembre lors de Weltklasse à Zurich en prenant comme l'an dernier la troisième place de ce meeting de la Diamond League avec un joli 6,60 m. Elle fait même mieux cinq jours plus tard à Rovereto avec 6,63 m, puis elle confirme encore le 15 septembre à Bellinzone qu'elle avait le potentiel pour être une finaliste mondiale avec 6,55 m. La saison 2011 se termine par les championnats tessinois à Bellinzone. En jouant le jeu de son association cantonale, elle est récompensée par un record suisse au triple saut avec 13,42 m lors de son deuxième essai, soit deux centimètres de mieux que les 13,40 m de Barbara Leuthard établis le 4 juillet 2004 à Bâle. Ce joli coup d'éclat ne consolera bien sûr pas du tout Irene Pusterla de son concours manqué en Corée du Sud. Après une pause bien méritée, il sera temps pour l'athlète du VIGOR Ligornetto pour se préparer pour les prochains Jeux Olympiques à Londres.





SAISON 2012

OBJECTIF : JEUX OLYMPIQUES À LONDRES

2012, année olympique. Voilà le ton de cette saison est donné d'entrée avec cet objectif suprême à atteindre pour le duo Irene Pusterla / Andrea Salvadé. Mais avant cela, le parcours de la native de Mendrisio passera également par un autre rendez-vous important : les championnats d'Europe à Helsinki. Il faudra rester focalisé sur chacun des événements, tout en osant prendre part à des compétitions de-ci de-là qui serviront à jauger l'état de forme à l'instant T. Un premier point de la situation s'effectue lors de la courte saison en salle. En effet, Irene ne saute qu'une fois à Macolin; son saut du 26 février à 6,51 m lui permet de tirer de bons enseignements et surtout de décider de participer aux championnats du monde en salle à Istanbul.

Les championnats du monde en salle à Istanbul



Disputés dans la superbe salle Ataköy Athletics Arena à Istanbul, ces championnats du monde en salle vont révéler plusieurs paramètres pour le duo suisse, dont la concurrence qui est encore plus féroce que prévue et la pression qui intervient désormais avant chaque grand rendez-vous par rapport aux exigences de la limite de qualification. Fixée comme d'habitude à 6,75 m, cette

ligne est à nouveau difficilement maîtrisée par l'ensemble des concurrentes, puisque seules deux sauteuses réussissent à la dépasser. Il s'agit de Janay DeLoach avec 6,90 m et de Shara Proctor avec 6,86 m. Six autres athlètes parviennent à gagner leur ticket pour la finale, dont Nastassia Mironchyk est la dernière à en bénéficier avec 6,62 m. Irene Pusterla doit à nouveau déchanter suite à deux premiers sauts où ses marques n'ont pas joué (5,58 m et 4,23 m) et un troisième essai mesuré à 6,45 m pour un douzième rang final. Ce 10 mars 2012 ne restera pas un jour majeur dans la carrière d'Irene Pusterla, c'est certain. Mais il a cependant le mérite d'exister et d'avoir révélé toutes les difficultés qui peuvent se produire pour atteindre une performance exigée. Cette expérience stambouliote ne sera finalement pas si vaine que cela !



Le meeting de Chiasso sauve un début de saison difficile

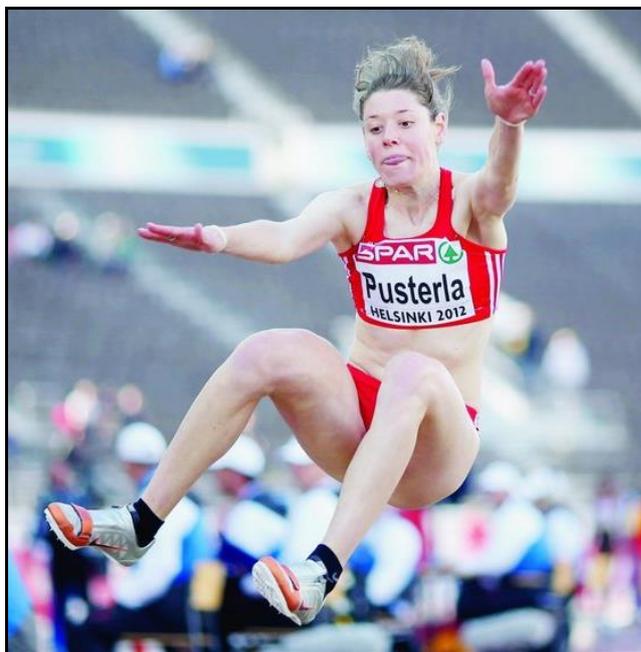
La Tessinoise retourne dans un cycle d'entraînement qui devrait lui permettre de connaître cet été deux pics de forme : le premier à la fin juin à l'occasion des championnats d'Europe à Helsinki et le second au début du mois d'août avec les Jeux Olympiques de Londres. Elle effectue sa rentrée le plus tard possible et ce n'est que le 27 mai qu'elle épingle pour la première fois un dossard sur son bustier, celui du meeting de Gavardo. Le vent souffle de manière soutenue ce jour-là en Lombardie et les performances en pâtissent. Irene réussit 6,43 m avec l'aide d'un vent de +2,6 m/s, mais seulement 6,17 m avec un vent de +1,8 m/s. Cette petite rentrée n'est pas très grave en soi car on pense bien qu'elle va pouvoir s'améliorer à Savone. Hélas en Ligurie, il n'en est rien puisqu'elle ne franchit que 6,35 m. Il faut attendre le sacro-saint meeting de Chiasso pour voir Irene Pusterla voler comme elle sait si bien le faire. Ce 20 juin dans le stade de la ville-frontière, elle décroche sa qualification olympique avec un magnifique bond à 6,66 m.

Les championnats d'Europe à Helsinki



On le sait, la capitale finlandaise est une ville d'athlétisme car son public, certes chauvin, est en même temps fort connaisseur des choses de ce sport. Pour nous les Suisses, nous savons que sur ce même sautoir, il y a 41 ans, avait brillé notre première icône féminine : Meta Antenen. Lors d'un concours d'une dramaturgie tout à fait incroyable, le blonde Schaffhouseoise avait conquis la plupart de nos compatriotes, au point d'en devenir la coqueluche. Irene Pusterla a bien sûr elle aussi de très nombreux fans derrière elle, des

sponsors aussi (Raiffeisen en particulier), mais ce qui l'avantage par rapport à Meta, c'est qu'elle n'est pas la seule à se retrouver sous les feux de la rampe et c'est très bien comme ça. Le concours de qualification pour le saut en longueur des femmes de déroule le 27 juin à Helsinki. Le challenge est de franchir la ligne des 6,65 m, chose qui n'est réalisée que par trois athlètes avec 6,66 m : la Turque Karin Melis Mey (disqualifiée de cette compétition par la suite pour dopage), la Française Éloyse Lesueur et la Norvégienne Margrethe Renstrøm. Irene Pusterla ne débute pas de la meilleure des façons avec 6,02 m au premier essai. Elle se ressaisit quelque peu à sa deuxième tentative avec 6,34 m, mais il faut attendre son ultime saut pour qu'elle entérine sa qualification avec 6,44 m. Le job est fait, mais on espère voir plus réussite pour la Tessinoise car elle a une très belle carte à jouer. Le 28 juin, la Marseillaise résonne en l'honneur d'Éloyse Lesueur qui remporte le titre européen avec un très bon 6,81 m. Derrière, la Biélorusse Volha Sudarava s'empare de la médaille d'argent avec 6,74 m et la Norvégienne Margrethe Renstrøm empoche le bronze avec 6,67 m. Irene Pusterla se retrouve tout près, à quatorze centimètres du podium avec 6,53 m. Tout débute bien pour elle avec ce bond mesuré à 6,53 m qui la place en quatrième position après la première série d'essais. Son deuxième saut, excellent également, retombe à 6,50 m, alors que sa troisième tentative est manquée (4,96 m). C'est à ce moment-là qu'elle se fait passer, d'abord par la Lettone Ineta Radēviča avec 6,55 m, puis par l'Allemande Sosthene Taroum Moguenara avec 6,57 m. Les trois derniers sauts d'Irene (6,32 m / 6,40 m / 6,25 m) ne changeront plus rien au classement. Cette belle sixième place représente son meilleur résultat en compétition continentale, à égalité avec les championnats d'Europe U20 à Hengelo en 2007.



Sans transition, après quelques jours de récupération, il faut désormais peaufiner ce qui doit l'être encore avant la prochaine échéance, la plus belle de toutes : les Jeux Olympiques.

Les Jeux Olympiques à Londres



Ça y est enfin, les Jeux Olympiques sont une réalité pour le duo Irene Pusterla / Andrea Salvadè. À l'époque de Pékin en 2008, ses 6,32 m étaient encore bien loin du niveau mondial. Mais lorsqu'on l'avait retrouvée en juillet 2010 à Lugano en train de déloger Meta Antenen avec nouveau record suisse à 6,76 m, c'est exactement à ce moment-là qu'on avait compris que la Tessinoise avait tout à fait l'étoffe pour jouer les héroïnes olympiques. L'année suivante, ses records de Paris en salle (6,71 m), puis ceux de Chiasso l'été venu (6,77 m et 6,81 m en juin, puis 6,84 m en août) l'avaient placée dans la catégorie des

outsiders à surveiller avec sa quinzième place mondiale. Voilà donc l'athlète de Mendrisio plongée dans le plus grand bain qui soit : celui des Jeux Olympiques. Mais comme souvent entre les rêves et la réalité, il y a un écart important. Ce mardi 7 août, sur les coups de 19:00, les qualifications du saut en longueur des femmes débutent au stade Olympique de Londres. Le climat est frais (16°C), la pluie tombe et le vent balaye le stade, mais heureusement dans le dos des athlètes. Les 6,70 m exigés pour entrer directement en finale ressemblent pourtant à une mission quasiment impossible dans ces conditions. Exactement comme aux Mondiaux en salle à Istanbul cet hiver, la Britannique Shara Proctor et l'Amé-





ricaine Janay DeLoach réalisent les meilleurs sauts avec 6,83 m et 6,81 m. La Russe Yelena Sokolova surprend avec ses 6,71 m, tandis que la favorite Américaine Brittney Reese s'en sort chichement avec 6,57 m, tout comme la championne d'Europe Française Éloyse Lesueur avec 6,48 m. La dernière qualifiée pour la finale, la Biélorusse Veronika Shutkova, réussit un saut à 6,40 m. Irene Pusterla concourt dans le groupe B, mais cela n'a pas d'incidence particulière. Lorsqu'elle enlève son survêtement on ne peut s'empêcher de voir deux énormes straps bleus posés sur son quadriceps droit et qui remontent jusqu'au niveau de sa hanche. On espère qu'il n'y a rien de grave et qu'elle pourra tout donner dans son premier saut. Malgré un vent favorable de +2,1 m/s, son essai n'est mesuré qu'à 6,20 m. Sa deuxième tentative n'est pas meilleure avec 6,14 m par vent légal et son troisième saut est complètement manqué avec 4,88 m. Hélas, trois fois hélas, la Tessinoise ne se classe que 25ème sur 30 participantes, bien loin de son meilleur niveau. Elle rate là une formidable occasion de franchir le cap car les 6,40 m de Shutkova semblaient à sa portée. Loin de la consoler, elle pourra quelques temps plus tard avancer de quatre places dans ce classement olympique, suite aux contrôles positifs de la Turque Karin Mey Melis (6,80 m), de la Lettone Ineta Radēviča (6,68 m), de la Biélorusse Nastassia Mironchyk (6,66 m) et de la Russe Anna Nazarova (6,62 m). Cool & Clean, Irene Pusterla n'en a certainement cure de tout cela, même s'il semblerait qu'elle se soit fait voler quelque chose à Barcelone en 2010 par Mironchyk. On ne refait jamais l'Histoire, mais par contre on peut toujours l'éclairer à la lueur des nouveaux éléments dévoilés ultérieurement. Et là, c'est vraiment dommage, il y a eu à ce moment-là de grosses zones d'ombres et d'incertitudes.




London

Le retour en Suisse permet de concourir pendant un mois au cours duquel elle saute 6,48 m le 25 août à Chiasso, puis 6,50 m lors de la finale de la Diamond League le 29 août à Zurich. Sa saison 2012 prend fin comme l'an dernier avec les championnats tessinois à Lugano où elle saute 6,30 m en longueur et 12,38 m au triple saut.



SAISONS 2013-2014

LES EUROPÉENS DE ZURICH DANS LA TÊTE

Trois cycles se sont déjà déroulés dans la carrière d'Irene Pusterla. Après six années jeunesse au premier plan national de 2002 à 2007, deux autres qui ont servi de connexion vers le niveau européen U23 en 2008 et 2009 et trois magnifiques saisons au niveau mondial de 2010 à 2012 avec en points d'orgue des records suisses de haute voltige et une participation aux Jeux Olympiques de Londres, la Tessinoise de Mendrisio s'apprête à vivre un quatrième cycle avec en ligne de mire les championnats d'Europe 2014 qui vont se dérouler pour la première fois en Suisse depuis 1954. Le challenge est alléchant pour une athlète qui aura atteint en 2014, du haut de ses 26 printemps, sa pleine maturité athlétique. Encore une fois Irene a été épargnée par les grosses blessures et il faudra que cet aspect-là soit préservé pour que les objectifs des deux prochaines années puissent être relevés avec succès.

Pour l'heure, on retrouve Irene Pusterla en hiver 2013 pour une saison en salle un peu moins clinquante que d'habitude. Tout commence le 20 janvier à Tenero avec 6,30 m, puis elle se rend une semaine plus tard à Saronno pour franchir 6,39 m. Lors des championnats suisses en salle le 16 février à Macolin, elle remporte le titre suisse avec 6,25 m, mais elle n'atteint pas la finale du 60 m.

Après un hiver difficile, le niveau général remonte en été

Le printemps reste au début dans la même veine que lors des compétitions indoor avec 6,22 m le 1er mai à Chiasso et 6,14 m trois jours plus tard à Lugano. Cette timide rentrée fait qu'on ne revoit plus la Tessinoise pendant un mois. Son retour est heureusement nettement plus intéressant et on va constater dès cette période - à une exception près - des résultats de bonne valeur, mais sans pour autant pouvoir atteindre les sommets des saisons 2010 ou 2011. Le 2 juin à Mondovi, le meeting de printemps se termine par une victoire avec 6,49 m. Cinq jours plus tard est organisé une compétition en pleine ville de Mendrisio appelée "Salti In Piazza". Il s'agit d'un événement majeur pour la cité et les Mendrisiens répondent en nombre. Très spectaculaire, cette compétition permet d'admirer la reine du saut en longueur helvétique de très près et celle-ci tente évidemment de rendre le change à son public. Elle réussit le 7 juin un saut à 6,40 m, une performance qui aurait suffi pour se qualifier pour la finale des Jeux Olympiques dix mois plus tôt !



Douze jours plus tard, la fameuse " Serata Cronometro" de Chiasso permet à Irene de briller une nouvelle fois là-bas avec 6,52 m. Une sélection avec l'équipe nationale l'envoie ensuite du côté de Dublin, le 13 juin, pour les championnats d'Europe Team de 1st League. Les conditions météorologiques ne sont pas au top en Irlande et face au vent contraire, Pusterla n'est pas très inspirée en ne terminant que septième avec 5,97 m. Le retour au pays passe par le meeting Athletissima le 4 juillet à Lausanne. La tribune nord de la Pontaise ne s'y trompe pas et encourage pleinement la recordwoman suisse, qui saute à cette occasion 6,45 m. Elle enchaîne ensuite avec une compétition EAP à Donnas. Le vent est très généreux sur petite ville du Val d'Aoste et Irene en profite pour nous sortir un nouveau saut de classe avec 6,69 m (+3,0 m/s); son résultat valide est de 6,41 m. Dix jours se passent avant de retrouver pour deux compétitions le stade de l'Allmend à Lucerne. Il y a d'abord le 17 juillet le meeting Spitzenleichtathletik où ses 6,48 m lui valent une troisième place. Ensuite le 26 juillet se déroulent les championnats suisses, dans une chaleur étouffante. Irene Pusterla remporte un nouveau titre national élite - le troisième en plein air - avec un joli 6,52 m. Il s'agit du dernier bon concours de la saison 2013 car la Tessinoise ne trouve pas la grande forme au mois d'août avec 6,23 m à Chiasso, puis 6,28 m à Zurich lors de Weltklasse et enfin 6,10 m en septembre à Bellinzone. Cette fin de saison abrupte, si elle ne remet rien en question, montre quoi qu'il en soit que le niveau général de notre championne a légèrement baissé en cette année 2013. Il faudra absolument trouver la parade pour aborder la prochaine saison avec le plein de confiance.

Préparer au mieux les championnats d'Europe

La saison en salle 2014 se déroule exclusivement à Tenero et à l'étranger. En sprint les meilleurs chronos sont de 6"52 sur 50 m et de 7"60 sur 60 m. En longueur, quatre sorties se soldent par un seul bon résultat, celui réussi le 1er février à Ancone avec 6,45 m.

Les compétitions estivales vont être assez nombreuses avec neuf compétitions avant les championnats d'Europe de Zurich. Comme il y a quatre mois en salle, les premiers meetings se déroulent soit au Tessin, soit à l'étranger. Après deux compétitions à Chiasso où elle franchit 6,37 m, puis 6,39 m, elle se rend à Gavardo avec plein d'espoirs. Hélas le vent est contraire en Lombardie et ses sauts ne décollent pas plus loin que 6,11 m. La forme est pourtant bien là et elle va le prouver le 31 mai à Mendrisio à l'occasion du meeting Salti In Piazza en sautant à 6,55 m, devant un public entièrement acquis à sa cause. Rassurée par ce très bon résultat - le meilleur de-



puis les 6,66 m du 12 juin 2012 à Chiasso - Irene débarque encore une fois au stadio Comunale de Chiasso avec l'envie de tout renverser. Cette soirée du 11 juin confirme le retour en force de la Tessinoise avec un bond 6,60 m extrêmement intéressant pour la suite de la saison. Sa pige avec l'équipe nationale le 22 juin à Riga lui permet de terminer troisième avec 6,46 m, tandis que son déplacement le 5 juillet à Paris, pour un meeting de Diamond League, conforte son regain d'énergie avec un 6,57 m face à un léger vent contraire. Ce mois de juillet ressemble à celui de l'an dernier avec le meeting Spitzenleichtathletik le 15 à Lucerne, où les conditions météorologiques ne sont pas bonnes, témoins ses 6,25 m seulement. Elle enchaîne avec un nouveau titre national lors des championnats suisses à Frauenfeld. Ses 6,52 m sont fort remarqués par les médias, qui voient en Irene Pusterla - avec également Kariem Hussein, Victor Röthlin et Mujinga Kambundji - l'un de nos meilleurs atouts pour les championnats d'Europe à venir du côté du Letzigrund.

Les championnats d'Europe à Zurich



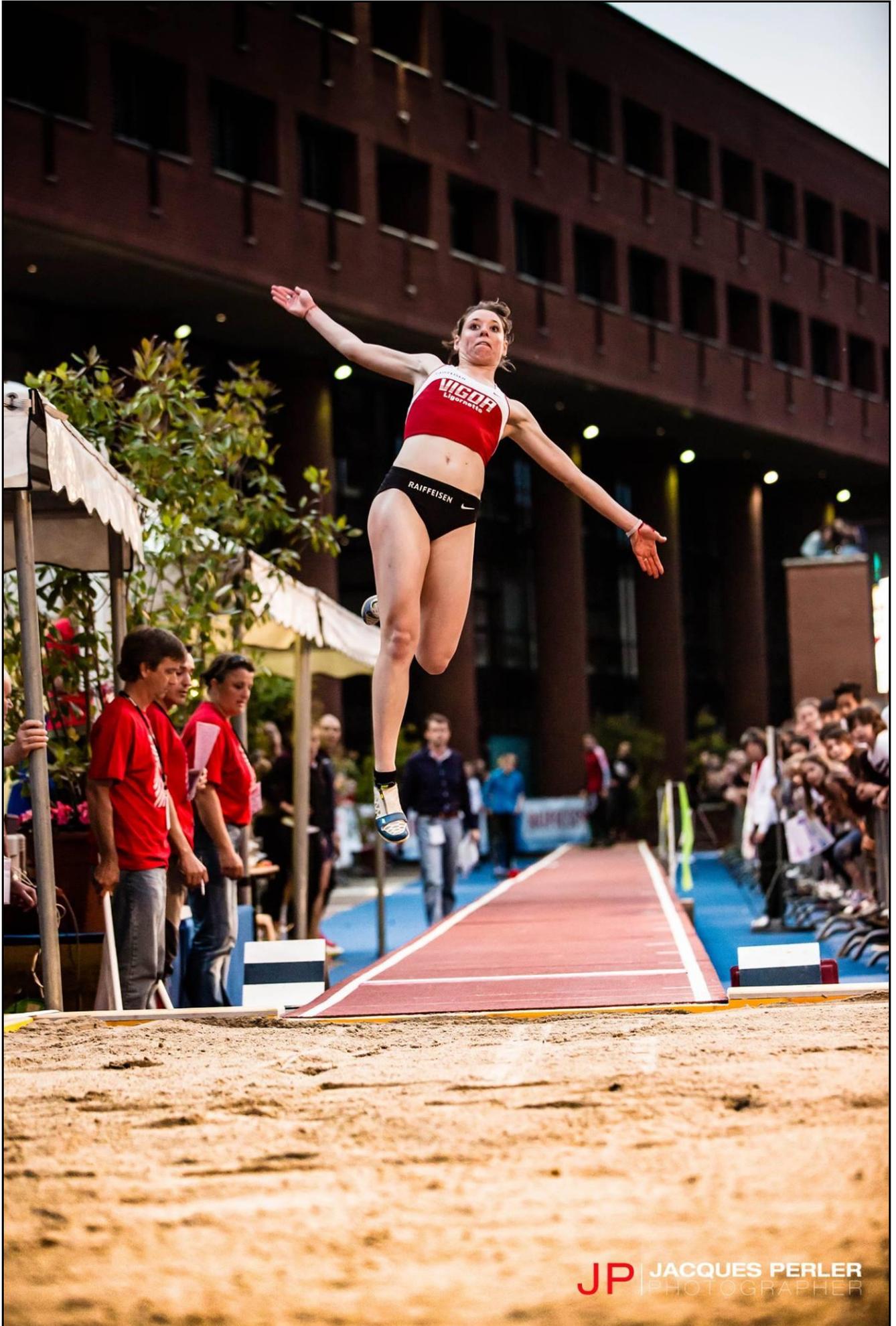
La grande fête de l'athlétisme attendue à Zurich tourne malheureusement au fiasco. Ces championnats d'Europe n'obtiennent pas l'engouement populaire escompté, la faute principalement à une billetterie jugée beaucoup trop onéreuse. Loin de tout cela, Irene Pusterla entre en compétition le 12 août face à 27 autres concurrentes motivées pour décrocher leur place en finale. Les 6,65 m demandés sont atteints par les six favorites : la Française Éloyse Lesueur gagne ces qualifications avec 6,72 m, devant l'Allemande Malaika Mihambo avec 6,70 m, la Serbe Ivana Španović et la Russe Darya Klishina avec toutes deux 6,66 m, ainsi que la Roumaine Alina Rotaru et la Lettone Aiga Grabuste avec toutes deux 6,65 m. Comme d'habitude aux championnats d'Europe, les

places se vendent très chèrement et Irene Pusterla va en faire à nouveau la cruelle expérience. La Tessinoise débute par un saut mordu, mais elle se reprend à son deuxième essai avec un 6,39 m qui la place au onzième rang provisoire. L'ultime tentative, absolument déterminante, ne sourit pas à la Suisse qui mord une nouvelle fois son saut. Et derrière, ce qui devait arriver arriva, on voit les Allemandes Malaika Mihambo et Sosthene Moguenara, auteures toutes les deux jusque-là de 6,36 m, passer devant avec 6,70 m et 6,50 m. Du coup Pusterla se retrouve irrémédiablement boutée hors de la finale, à cinq centimètres de la Slovène Nina Djordjevič, la dernière qualifiée avec 6,44 m. Comme en 2010 à Barcelone, la réussite n'est pas au rendez-vous pour la Tessinoise, qui se retrouve à nouveau dans la peau de la première non qualifiée. Et la presse se déchaîne...



Une réaction incroyable après les championnats d'Europe manqués

Pour tenter de digérer la déception - et aussi d'ignorer la méchanceté de la presse - Irene Pusterla revient pour trois compétitions en dix jours, qu'on espère suffisamment bonnes pour qu'elle oublie complètement l'échec de Zurich. On ne sait par quel miracle, mais les résultats sont allés au-delà des espérances ! Le 23 août à Chiasso, elle remporte le concours avec un superbe bond à 6,65 m. Cinq jours plus tard, elle termine quatrième du meeting Weltklasse à Zurich avec un nouveau saut à 6,65 m. Et enfin le 2 septembre à Rovereto, la 50e édition du meeting Palio Città della Quercia consacre le retour au premier plan d'Irene Pusterla avec un magnifique saut à 6,75 m, soit sa cinquième performance absolue. Ainsi donc, à dix jours près, la Tessinoise est certainement passée à côté de quelque chose de grandiose lors des championnats d'Europe à Zurich. La pression d'une compétition de grande importance est bien entendu très prenante et au lieu de se poser des questions sur la gestion à l'approche de l'événement, on va plutôt se réjouir de retrouver Irene Pusterla en haut des bilans du saut en longueur : au 17e rang des listes mondiales et à la douzième place du classement européen. Bravo à elle pour cette réaction de grande championne !





SAISONS 2015-2020

LE BAL DES BLESSURES À RÉPÉTITION

Dans une carrière athlétique, une blessure peut survenir et cela fait malheureusement partie du jeu. Souvent on peut en guérir rapidement, grâce aux bons soins des kinésithérapeutes. Mais parfois un engrenage peut s'enclencher et il est alors de plus en plus difficile pour l'athlète de s'en sortir. Irene Pusterla va devoir subir dès la saison 2015 tout un florilège de blessures, au point de tronquer chacune des dernières saisons de sa carrière. Cependant il ne faut pas se tromper : les apparitions d'Irene seront certes moins fréquentes et moins performantes, mais son niveau va toujours rester très en-dessus de la moyenne en Suisse.

Saison 2015

Pour la première fois depuis le début de sa carrière, Irene Pusterla ne prend part à aucune compétition en salle. À 27 ans, ce n'est finalement pas si important de manquer une saison indoor. L'essentiel est d'arriver en bonne santé pour les meetings du printemps. Elle débute doucement le 30 mai avec 6,16 m à Weinheim, puis le 7 juin avec 6,19 m à Lodi et le 13 juin avec 6,25 m sur la place de Mendrisio. La semaine suivante, une nouvelle amélioration se produit lors des championnats d'Europe Team à Heraklion avec 6,34 m. Cette étape avec l'équipe suisse lui permet d'atteindre son sommet de l'année le 1er juillet à Nembro avec 6,45 m. Quatre compétitions seulement vont être honorées en deuxième partie de saison. Le 9 juillet elle saute 6,17 m lors d'Athletissima à Lausanne, douze jours plus tard c'est un 6,22 m au Galà dei Castelli à Bellinzona; ces deux performances montrent que la condition physique d'Irene n'est pas au mieux actuellement. Le 7 août lors des championnats suisses à Zoug, le vent de face ne donne pas la possibilité de sauter loin; elle franchit comme à Lausanne 6,17 m, mais c'est insuffisant pour branguer un nouveau titre car Linda Züblin (LAR Bischofzell) a réussi 6,27 m. Le dernier meeting de la saison se déroule le 22 août à Chiasso avec un 6,28 m à la clé.

Saison 2016

Contrairement à l'an dernier, Irene Pusterla réalise une saison complète en salle. En l'espace d'un mois et demi, elle parvient à signer des performances semblables à sa deuxième partie de saison



2015 : 6,19 m le 23 janvier à Padoue, puis 6,21 m le 30 janvier à Ancone et 6,31 m le 13 février lors de l'IFAM Indoor à Gand. À la fin du mois de février, les championnats suisses en salle à Saint-Gall lui offrent son sixième titre suisse indoor avec un saut à 6,29 m. L'été venu, la Tessinoise ne prend part qu'à quatre compétitions. Après ses 6,14 m à Gavardo, elle enchaîne sur deux meetings à Chiasso. Le premier qui se déroule le 11 juin est bon avec 6,42 m. Le second quinze jours plus tard engendre un bond à 6,32 m. Enfin le meeting du Moléson à Bulle le 9 juillet marque la fin de sa saison avec 6,26 m (+2,3 m/s).

Saison 2017

Irene Pusterla est maintenant âgée de 29 ans. Elle a toujours l'envie de la compétition et elle travaille au mieux pour être en meilleure condition possible. Sa vitesse hivernale est toujours acceptable pour une sauteuse en longueur, témoins ses 7"68 sur 60 m du 4 février à Macolin. Ce même jour elle franchit 6,19 m en longueur. Ce ne sera pas beaucoup plus prolifique

en plein air avec seulement deux meetings à signaler dans ses statistiques, le 25 mai à Savona où elle réussit 6,26 m, puis il faut attendre trois longs mois pour la revoir le 26 août à Chiasso où elle ne saute qu'à 6,22 m malgré un bon vent favorable.

Saison 2018

Irene Pusterla n'apparaît qu'une seule fois durant l'hiver, le 21 janvier à Saronno avec 7"72 sur 60 m. Il faut attendre le 9 juin pour la voir débiter en plein air avec un 6,15 m lors des championnats tessinois à Locarno. Le meeting du soir du 20 juin à Thoun n'apporte en tout cas pas la confirmation qu'Irene est sur la bonne voie avec 5,95 m seulement. Trois semaines sont pourtant suffisantes pour qu'elle arrive en meilleure condition aux championnats suisses à Zofingue. Le vent souffle généreusement, ce qui permet à la Tessinoise d'étonner en remportant son cinquième titre en plein air, grâce à un saut mesuré à 6,45 m (+3,1 m/s). Requinquée par ce très joli succès, elle décide surfer sur cette belle vague en allant sauter en altitude à Sestrières. Là également le vent souffle trop fort, ce qui lui permet d'atteindre 6,44 m (+2,5 m/s) et 6,34 m avec un vent régulier.

Saison 2019

En accord avec son entraîneur Andrea Salvadè, Irene Pusterla peut désormais compter sur le soutien du technicien Italien Giuseppe Balsamo, une personne d'une extrême compétence, qui doit avant tout apporter de nouvelles idées. Le travail d'équipe est excellent, mais hélas les soucis physiques d'Irene sont tellement présents que cette saison 2019 est incroyablement obsolète. Deux sorties, pas une de plus, sont à relater : ses 6,26 m en salle le 3 février à Padoue et ses 6,13 m le 16 juin lors des championnats tessinois à Locarno.

Saison 2020

On retrouve la championne de Mendrisio en bien meilleure forme lors de l'hiver 2020. À 32 ans, Irene Pusterla réussit deux belles performances en salle avec d'abord un très joli 6,39 m le 25 janvier à Padoue et ensuite avec un magnifique titre suisse le 15 février à Saint-Gall avec 6,33 m. Le travail avec Giuseppe Balsamo porte de bons fruits, qu'il faut cueillir cet été. Trois compétitions



sont au programme de cette période marquée par le COVID-19 : un meeting le 9 juillet à Locarno où on peut la voir franchir 6,18 m, les championnats tessinois le 29 août à Bellinzona où elle effectue un retour au triple saut avec 12,50 m. Et pour terminer en beauté, elle participe aux championnats suisses à Bâle; dans un stade quasiment vide, elle rayonne le vendredi 11 septembre en s'adjugeant la médaille d'argent au triple saut avec un joli 12,95 m. Le lendemain, elle décroche une ultime médaille en remportant le bronze au saut en longueur avec le résultat de 6,21 m.





LES JEUX SONT FAITS !

IRENE PUSTERLA SALUE L'ATHLÉTISME

Le vendredi 6 novembre 2020, Irene Pusterla annonce sa retraite sportive à l'âge de 32 ans. Dans un très bon article signé Emma Lucchina, la Tessinoise et ses amis reviennent sur sa fabuleuse carrière.

Trente-cinq titres nationaux, plus de cinquante-cinq médailles aux championnats nationaux, trois records suisses élite, vingt-six participations à des épreuves internationales avec l'équipe nationale suisse : des chiffres époustouffants pour l'athlète qui a grandi dans la Società Atletica VIGOR Ligornetto et certainement le plus représentatif de tous les temps au Tessin. Après vingt-six ans de carrière, Irene Pusterla a donc décidé de faire un dernier saut, celui qui l'a projetée dans une nouvelle réalité, sans formation régulière, mais pleine d'engagements professionnels et familiaux. Près de deux mois se sont écoulés depuis les championnats suisses à Bâle, l'étape qui a définitivement marqué la fin de la carrière d'une athlète vedette. Mais les émotions d'Irene Pusterla et de son entraîneur Andrea Salvadè sont toujours vivantes.

Emma Lucchina : Comment était-ce de faire face à votre dernière compétition de deux jours aux championnats suisses à Bâle ?

Irene Pusterla : «Comme je m'y attendais, ce n'était pas facile. J'allais concourir vendredi dans la compétition du triple saut et samedi dans le saut en longueur, et déjà vendredi matin j'ai commencé à pleurer et cela a continué pratiquement tout le week-end. J'ai réussi à monter sur le podium dans les deux disciplines en clôturant ma dernière saison avec une médaille d'or et le titre national en salle en février, l'argent au triple saut et le bronze au saut en longueur extérieur à Bâle. Ces larmes témoignent de la fin d'un voyage vécu avec une passion infinie, mais qui ne sanctionnent pas une véritable fin, car je pense qu'être athlète est un véritable art de vivre qui m'accompagnera pour toujours».

Emma Lucchina : Parmi les tribunes de ce samedi septembre, il y avait aussi les entraîneurs d'Irene, Andrea Salvadè, qui a toujours été à ses côtés et Giuseppe Balsamo, qui l'a soutenu ces deux dernières années.

Andrea Salvadè : «Dès les premiers pas ensemble et dès les premiers tests fonctionnels que j'ai effectués quand Irene était encore une fille, j'ai vu dans son énorme potentiel et ses qualités extraordinaires, notamment en termes de capacités contractiles neuromusculaires, étroitement liées aux paramètres de force élastique explosive et explosive. Au fil des années, nous avons défini une ligne claire et un projet pluriannuel à poursuivre dans le temps, dans une relation de respect et basé sur une confiance mutuelle inestimable qui n'a jamais failli. Nous avons toujours été en symbiose maximale, dans le bon et le mauvais. Le développement des compétences technico-scientifiques d'un entraîneur est étroitement lié aux qualités des athlètes qui s'entraînent; la volonté de fer de former une sportive au potentiel d'Irene a été pour moi l'étincelle qui m'a permis d'approfondir mes connaissances en étudiant la littérature internationale en profondeur, mais surtout pour tout ce qui est fait et expérimenté dans le domaine. Je me suis confronté et j'ai pu compter sur des techniciens avec une grande expérience internationale allant de l'Italie à l'Allemagne, approfondissant et concentrant pour Irene autant que possible les meilleurs procédés pour le développement de la force, l'analyse du mouvement à travers les connaissances les plus modernes de la biomécanique, la secteur de la bioénergétique spécifique et, en parallèle, l'application des neurosciences au sport hautement qualifié, une nouvelle frontière pour l'obtention d'une haute qualification. Cette approche a été très appréciée par Irene : sachant en permanence que certains paramètres objectifs mesurés à l'entraînement - la base pour réaliser de grandes performances toujours atteintes - lui ont permis de travailler dans une grande tranquillité, en supportant d'énormes charges d'entraînement, qui ont atteint jusqu'à douze entraînements hebdomadaires. Professionnellement, étant ingénieur, j'ai l'habitude de travailler de manière analytique et il a donc toujours été essentiel pour moi de procéder à la formation en évaluant la relation de cause à effet dans ce qui a été fait, c'est-à-dire en vérifiant constamment par des processus scientifiques la réponse donnée par Irene stimuli d'entraînement qui font partie de votre entraînement. Même lorsque quelque chose ne fonctionnait pas pendant la course, grâce aux paramètres collectés, nous avons toujours pu comprendre la source du problème et apporter

immédiatement les corrections nécessaires. Au fil des ans, j'ai utilisé des enregistrements vidéo 2D et 3D et une myriade de supports technologiques électroniques-informatiques développés spécifiquement pour Irene qui m'ont permis de mieux surveiller tous les paramètres qui contribuent à atteindre de grandes performances, y compris comme la manifestation de la force, de la vitesse, de la puissance de pointe au décollage. À Ligornetto, nous avons construit un véritable laboratoire de contrôle systématique des athlètes. Pris par le besoin d'avoir des données à analyser, je n'ai jamais regardé un saut d'Irene en direct, mais toujours à travers l'objectif de la caméra. Ce n'est que lors de sa dernière compétition à Bâle que j'ai abandonné le tournage vidéo et j'ai profité du dernier saut prodigieux - techniquement parfait - d'une carrière exceptionnelle de ma sauteuse, qui nous a emmenés de Ligornetto aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 et à une myriade de compétitions internationales.



Le long voyage avec Irene a été pour moi un grand projet non seulement de science appliquée à la formation, mais surtout parsemé d'une infinité d'émotions ressenties que dans aucune autre situation je n'aurais pu vivre. Il certifie comment même au Tessin - avec engagement et compétences - il est possible de développer des solutions pour atteindre une haute qualification jusqu'au sommet du monde sans avoir nécessairement à s'appuyer sur des structures à travers les Alpes ou des techniciens hautement qualifiés d'autres pays tels que (malheureusement en raison de l'évolution athlétique du Tessin actuellement en grande difficulté) ont été contraints de faire les meilleurs athlètes tessinois d'aujourd'hui, en choisissant d'autres rivages pour se développer».

Irene Pusterla : «Ces deux dernières années, en accord avec Andrea, j'ai également pu compter sur le soutien de l'entraîneur Italien Giuseppe Balsamo, une autre personne d'une extrême compétence et humanité qui m'a soutenu moi et mon entraîneur historique dans une période difficile. C'est un véritable ami qu'Andrea connaît depuis de nombreuses années, une personne de confiance, qui a apporté de nouvelles idées et avec qui nous avons fait un excellent travail d'équipe».

Giuseppe Balsamo : «Je suis très reconnaissant envers Andrea et Irene de m'avoir donné l'opportunité de travailler avec eux lors des saisons 2019 et 2020. Pour moi, c'était une excellente opportunité de croissance professionnelle de pouvoir connaître leur système d'entraînement et pouvoir prendre soin d'un athlète de son niveau, en intervenant directement sur le terrain et dans la planification de sa préparation. Plus encore, la relation avec eux, le partage des réussites et

des échecs, la confrontation aux difficultés était une expérience humaine très riche. J'ai admiré la détermination, l'engagement et le professionnalisme d'Irene mais surtout elle m'a montré, notamment lors de son dernier concours aux championnats suisses à Bâle, qu'il est possible d'exprimer sa joie en sautant sur la plate-forme même après de nombreuses années d'activité. Le sport demande beaucoup d'engagement et de sacrifice, mais il est librement choisi, vécu avec plaisir et sérénité et doit rester dans les mémoires comme une expérience qui renforce l'estime de soi et les motivations positives. Merci Irene et merci Andrea».

Emma Lucchina : Quels sont les meilleurs souvenirs que tu gardes de ta carrière ?

Irene Pusterla : «Il y a deux souvenirs vraiment indélébiles : le podium du meeting Weltklasse à Zurich en 2010 et l'atteinte de la limite pour les Jeux Olympiques. Le meeting de la Diamond League, l'un des plus prestigieux du circuit mondial, représentait un symbole dans notre famille puisqu'en 1970, à l'âge de 17 ans et demi, mon père avait remporté le 100 m dans cette même compétition. Pouvoir monter sur la troisième marche du podium exactement 40 ans plus tard a été une émotion incomparable. De même, obtenir la confirmation de la limite olympique a été la réalisation d'un rêve qui m'a amené au stade de Londres en 2012 et c'était encore plus spécial car il venait après une période de difficulté due à une blessure. Ceci sans nuire aux émotions des records suisses de saut en longueur et de triple saut».

Emma Lucchina : Dans votre carrière, vous avez dû affronter des moments encore plus difficiles. Quel a été le plus difficile à surmonter ?

Irene Pusterla : «Malheureusement, je me souviens avec amertume des championnats d'Europe 2014 à Zurich. C'est une de ces occasions qui se présente une fois dans ma vie et je l'ai vue s'estomper sans même pouvoir participer à la finale, restant la première exclue en raison d'un troisième saut nul d'une bagatelle, seulement sept millimètres. Avec Andrea, nous étions préparés comme jamais auparavant et je savais que j'allais bien. Les attentes pour ce concours étaient très élevées, mais rien n'était vraiment suffisant pour faire tomber le château et nos rêves de médailles. C'était de loin le moment le plus difficile à surmonter compte tenu également des différentes pressions extérieures, notamment médiatiques, qui se sont produites après la compétition et qui visaient à démanteler notre grand projet. Ils ont dû ravalier leur paroles quelques jours plus tard lors de Weltklasse Zürich, où j'ai pu battre tous les finalistes des championnats d'Europe, à l'exception du vainqueur».

Emma Lucchina : Quelle est l'importance de votre mari Lucio et de votre famille au fil des ans ?

Irene Pusterla : «Lucio est à mes côtés depuis 13 ans maintenant et je me souviens très bien que le premier concours auquel il a assisté était un championnat de triple saut au Tessin dans lequel j'ai terminé deuxième. Pour moi ce n'était absolument pas un bon résultat, mais ne me connaissant pas encore pleinement, il est venu me complimenter : à partir de là, il a compris qu'il aurait affaire à une fille qui n'était pas facilement satisfaite. Il n'a cessé de me soutenir et il a montré qu'il avait aussi une grande patience, ainsi qu'une grande débrouillardise, à tel point qu'il a tenu sa promesse d'arriver à Londres à vélo lorsque j'ai participé aux Jeux Olympiques ! De la même manière, ma famille a été fondamentale tout au long du parcours : ils n'ont jamais cessé de croire en moi et m'ont soutenu tout au long de mes entraînements».

Emma Lucchina : Au cours de votre carrière, vous avez souvent dû vous entraîner sans jamais avoir de groupe d'entraînement. À quel point cela a-t-il été difficile pour vous ?

Irene Pusterla : «C'était certainement plus facile quand tout allait bien, mais dans les moments les plus difficiles, tout est devenu plus compliqué. Ces derniers mois, je suis allé à Varèse quelques fois par semaine et le simple fait de voir d'autres personnes sur la piste m'a soulagé de la charge de travail. Je me souviens avec grand plaisir des deux années durant lesquelles Giovanna Demo, la sauteuse en hauteur, s'est entraînée avec nous et qui a terminé sa carrière en 2016. Nous avons pu faire de nombreux entraînements ensemble et nous avons pu profiter l'une de l'autre».

Giovanna Demo : «Irene a été la première à croire que nous pouvions devenir une équipe. Je me souviens qu'elle m'avait évoqué cette idée lors de la Coupe d'Europe en juin 2014, alors que je m'entraînais encore à Zurich, et elle l'avait bien vu. Pendant deux ans, nous avons partagé des hauts et des bas, mais aussi le quotidien simple des sportifs, se soutenant mutuellement avec une parole, un sourire, une chanson et la conscience d'avoir un rêve commun».

Emma Lucchina : Sur les différents sautoirs, vous avez trouvé de nombreuses rivales, mais vous avez également noué de solides amitiés. Quelle a été la plus significative ?

Irene Pusterla : «Sur les sautoirs, j'ai eu la chance de trouver une amie comme la championne italienne Tania Vicenzino avec qui il y a une forte empathie depuis l'enfance et avec qui j'ai partagé les meilleurs moments comme les plus compliqués, ce qui nous rend toujours forts. Ensemble et parvenant à se remettre même des moments les plus difficiles».

Tania Vicenzino : «J'ai toujours vu Irene comme la parfaite compagne sur les sautoirs : sérieuse, déterminée, précise, concentrée sur ses objectifs, mais en même temps une âme gentille et désintéressée, qui a toujours trouvé le temps pour une comparaison, des conseils et la bonne phrase pour montrer les choses avec une nouvelle perspective. Cela a toujours été difficile pour moi de la voir comme une vraie rivale, car personnellement, j'ai beaucoup plus apprécié quand nous avons tous les deux réussi à atteindre nos objectifs. Un exemple est la belle compétition internationale Salto In Piazza en 2014 à Mendrisio. J'avais déjà dépassé la limite pour les championnats d'Europe à Zurich et je l'encourageais; quand dans le dernier saut Irene a elle aussi obtenu la limite pour Zurich avec un saut mesuré à 6,55 m, nous avons couru l'une vers l'autre pour échanger une longue étreinte de joie ! Nous l'avons fait toutes les deux ! Le sport c'est la compétition, mais parfois il crée des liens qui dépassent la simple rivalité et c'est définitivement un exemple ! Quel que soit l'avenir, je sais que j'ai trouvé une amie !».

Emma Lucchina : Qui est Irene Pusterla aujourd'hui ?

Irene Pusterla : «Aujourd'hui, je suis assistante psychologue et je me consacre à 100% à mon travail et à ma famille. Je suis une sportive accomplie, qui a réalisé son rêve de participer aux Jeux Olympiques, mais qui apprécie aujourd'hui les balades en VTT, les promenades avec le chien Lucky et encore quelques accros alimentaires. À la fin de la journée, j'arrive mentalement fatiguée, mais la fatigue physique n'est certainement pas ce qui m'accompagne depuis vingt-six ans».

Emma Lucchina : Enfin, qui aimeriez-vous remercier ?

Irene Pusterla : "Un grand merci à mon mari Lucio, à toute ma famille, à mon entraîneur historique Andrea Salvadè et à Giuseppe Balsamo, au club VIGOR Ligornetto où j'ai grandi, à la banque Raiffeisen de Monte San Giorgio, au sélectionneur d'athlétisme suisse Peter Haas d'avoir toujours soutenu mon projet, à la municipalité de Ligornetto et à la ville de Mendrisio, au directeur du centre sportif Tenero Bixio Caprara, à Patrick Magyar, patron de la réunion Weltklasse Zürich, à Marco Jermini, Marco Pagani, Simone Artoni et tous le staff du Physio Summit et tous les autres kinésithérapeutes qui m'ont suivi sur ce chemin, à la FIDAL qui nous a toujours soutenus, à la FTAL, aux nombreux sponsors qui m'ont soutenu et à tous ceux qui m'ont encouragé et tout au long de ma carrière.

Emma Lucchina | Pour la Società Atletica VIGOR Ligornetto



MERCI IRENE !

Irene Pusterla regina del salto in lungo





IRENE PUSTERLA

TOUTES LES STATISTIQUES

Née le 21 juin 1988 à Mendrisio
1,76 m / 64 kg
Società Atletica VIGOR Ligornetto



RECORDS PERSONNELS

100 m	11"84	04.09.2010	Berne
200 m	24"91	01.09.2010	Tesserete
Longueur	6,84 m	20.08.2011	Chiasso
Triple	13,42 m	24.09.2011	Bellinzone
60 m indoor	7"50	19.02.2011	Saint-Gall
Longueur indoor	6,71 m	05.03.2011	Paris
Triple indoor	12,77 m	21.02.2010	Macolin



PALMARÈS INTERNATIONAL

- 2004 : 12ème du 4 x 100 m des championnats du monde U20 à Grosseto
- 2005 : 11ème du 100 m du Festival Olympique de la Jeunesse Européenne à Lignano Sabbiadoro
- 2007 : 6ème du saut en longueur des championnats d'Europe U20 à Hengelo
- 2009 : 12ème du saut en longueur des championnats d'Europe en salle à Turin
7ème du saut en longueur des championnats d'Europe U23 à Kaunas
- 2010 : 13ème du saut en longueur des championnats d'Europe à Barcelone
- 2011 : 8ème du saut en longueur des championnats d'Europe en salle à Paris
19ème du saut en longueur des championnats du monde à Daegu
- 2012 : 12ème du saut en longueur des championnats du monde en salle à Istanbul
6ème du saut en longueur des championnats d'Europe à Helsinki
21ème du saut en longueur des Jeux Olympiques à Londres
- 2014 : 13ème du saut en longueur des championnats d'Europe à Zurich

13 TITRES DE CHAMPIONNE SUISSE ÉLITE

Longueur : 2008 - 2010 - 2013 - 2014 - 2018

60 m i : 2011

Longueur i : 2008 - 2009 - 2010 - 2011 - 2013 - 2016 - 2020

6 RECORDS SUISSES

EN PLEIN AIR

LONGUEUR

6,76 m	17.07.2010	Lugano
6,77 m	23.06.2011	Chiasso
6,81 m	23.06.2011	Chiasso
6,84 m	20.08.2011	Chiasso

TRIPLE

13,42 m	24.09.2011	Bellinzone
---------	------------	------------

EN SALLE

LONGUEUR

6,71 m	05.03.2011	Paris
--------	------------	-------



BILAN ANNUEL DES PERFORMANCES

SAISON / ÂGE	100 M	LONGUEUR	LONGUEUR INDOOR	TRIPLE
2002 / 14 ans	- - -	5,40 m	- - -	10,56 m
2003 / 15 ans	12"21	5,74 m	5,55 m	- - -
2004 / 16 ans	12"15	5,90 m	5,85 m	- - -
2005 / 17 ans	12"10	5,77 m	5,82 m	11,95 m
2006 / 18 ans	12"05	6,05 m	5,69 m	12,30 m
2007 / 19 ans	12"13	6,21 m	6,14 m	12,80 m
2008 / 20 ans	11"96	6,32 m	6,05 m	12,68 m
2009 / 21 ans	12"01	6,49 m	6,46 m	12,75 m
2010 / 22 ans	11"84	6,76 m	6,52 m	12,99 m
2011 / 23 ans	12"00	6,84 m	6,71 m	13,42 m
2012 / 24 ans	- - -	6,66 m	6,51 m	12,38 m
2013 / 25 ans	12"10	6,52 m	6,39 m	12,59 m
2014 / 26 ans	- - -	6,75 m	6,45 m	- - -
2015 / 27 ans	- - -	6,45 m	- - -	- - -
2016 / 28 ans	- - -	6,42 m	6,31 m	- - -
2017 / 29 ans	- - -	6,26 m	6,19 m	- - -
2018 / 30 ans	- - -	6,34 m	- - -	- - -
2019 / 31 ans	- - -	6,13 m	6,26 m	- - -
2020 / 32 ans	- - -	6,21 m	6,39 m	12,95 m
Record	11"84	6,84 m	6,71 m	13,42 m
Saison	2010	2011	2011	2011

MEILLEURES PERFORMANCES

TOP-50 DES CONCOURS DE SAUT EN LONGUEUR

6,84 m	20.08.2011	Chiasso	6,53 m	28.06.2012	Helsinki
6,81 m	23.06.2011	Chiasso	6,52 m	20.02.2010	Macolin
6,76 m	17.07.2010	Lugano	6,52 m	19.06.2013	Chiasso
6,75 m	02.09.2014	Rovereto	6,52 m	26.07.2013	Lucerne
6,71 m	05.03.2011	Paris	6,52 m	25.07.2014	Frauenfeld
6,70 m	18.08.2010	Zurich	6,51 m	26.02.2012	Macolin
6,70 m	22.07.2011	Monaco	6,50 m	19.06.2011	Izmir
6,66 m	20.06.2012	Chiasso	6,50 m	29.08.2012	Zurich
6,65 m	23.08.2014	Chiasso	6,49 m	22.08.2009	Chiasso
6,65 m	28.08.2014	Zurich	6,49 m	02.06.2013	Mondovi
6,64 m	21.05.2011	Gavardo	6,48 m	11.02.2011	Düsseldorf
6,63 m	08.05.2011	Pavie	6,48 m	25.08.2012	Chiasso
6,63 m	13.09.2011	Rovereto	6,48 m	17.07.2013	Lucerne
6,62 m	27.07.2010	Barcelone	6,47 m	20.06.2010	Belgrade
6,61 m	12.06.2011	Mondovi	6,46 m	21.02.2009	Macolin
6,60 m	08.09.2011	Zurich	6,46 m	22.06.2014	Riga
6,60 m	11.06.2014	Chiasso	6,45 m	09.06.2010	Huelva
6,57 m	05.02.2011	Macolin	6,45 m	10.03.2012	Istanbul
6,57 m	19.02.2011	Saint-Gall	6,45 m	04.07.2013	Lausanne
6,57 m	05.07.2014	Paris	6,45 m	01.02.2014	Ancone
6,55 m	06.08.2011	Bâle	6,45 m	01.07.2015	Nembro
6,55 m	15.09.2011	Bellinzone	6,44 m	06.09.2009	Bellinzone
6,55 m	31.05.2014	Mendrisio	6,44 m	27.06.2012	Helsinki
6,54 m	23.06.2010	Chiasso	6,43 m	01.05.2010	Chiasso
6,53 m	06.07.2010	Nembro	6,43 m	06.03.2011	Paris

AVEC VENT FAVORABLE

6,69 m	07.07.2013	Donnas	6,45 m	14.07.2018	Zofingue
6,57 m	19.07.2009	Kaunas	6,44 m	28.07.2018	Sestrières
6,45 m	06.09.2009	Bellinzone	6,43 m	27.05.2012	Gavardo





META ANTENEN vs IRENE PUSTERLA

LE FACE-À-FACE




META ANTENEN

5,22 m	1963
5,64 m	1964
5,92 m	1965
6,23 m	1966
6,25 m	1967
6,30 m	1968
6,49 m	1969
6,55 m	1970
6,73 m	1971
6,49 m	1972
6,43 m	1973
i 6,69 m	1974
6,44 m	1975
6,29 m	1976



IRENE PUSTERLA

14 ans	U16 W	5,40 m	2002
15 ans	U16 W	5,74 m	2003
16 ans	U18 W	5,90 m	2004
17 ans	U18 W	5,77 m	2005
18 ans	U20 W	6,05 m	2006
19 ans	U20 W	6,21 m	2007
20 ans	U23 W	6,32 m	2008
21 ans	U23 W	6,49 m	2009
22 ans	U23 W	6,76 m	2010
23 ans	WOM	6,84 m	2011
24 ans	WOM	6,66 m	2012
25 ans	WOM	6,52 m	2013
26 ans	WOM	6,75 m	2014
27 ans	WOM	6,45 m	2015
28 ans	WOM	6,42 m	2016
29 ans	WOM	6,26 m	2017
30 ans	W30	6,34 m	2018
31 ans	W30	i 6,26 m	2019
32 ans	W30	i 6,39 m	2020

En imaginant un duel virtuel dans le temps, on peut s'apercevoir que les deux reines du saut en longueur helvétique ont eu une trajectoire relativement similaire. A 16 ans, Meta Antenen franchit 5,92 m en 1965, contre 5,90 m en 2004 pour Irene Pusterla. Une première différence survient à 17 ans avec une légère régression de la Tessinoise avec 5,77 m, alors que dans le même temps la Schaffhousoise explose avec 6,23 m. Ensuite pendant quatre ans, de 18 à 21 ans, elles progressent chaque saison, Meta ayant systématiquement une année d'avance sur Irene. Les deux sauteuses se retrouvent au sommet de leur art à 22 ans : 6,73 m pour Meta Antenen en 1971 et 6,76 m pour Irene Pusterla en 2010. À 23 ans, les destins divergent : Meta se fait opérer au genou l'année des Jeux Olympiques 1972 et ne parvient plus à franchir les 6,50 m. Au contraire, Irene continue sa progression et bat en 2011 le record suisse en salle avec 6,71 m, puis améliore à deux reprises son record national avec 6,81 m, puis 6,84 m. A 25 ans, Meta revient en force avec le record suisse en salle en 1974 avec 6,69 m, mais ce sera son dernier coup d'éclat. Elle réalise encore 6,44 m et 6,29 m lors de ses deux dernières années, à 26 et 27 ans, puis elle abandonne la compétition à la fin de la saison 1976. La Tessinoise saute encore un magnifique 6,75 m à 26 ans, puis elle subit la même baisse que sa rivale dans le temps mais sur cinq saisons avec 6,45 m, 6,42 m, 6,26 m, 6,34 m et 6,26 m, ceci de 27 à 31 ans. Après avoir réalisé 6,39 m en 2020, Irene annonce son retrait à 32 ans.





« VINTAGE

LES PLUS GRANDS NOMS DE L'ATHLETISME SUISSE

Élaboration du projet, documentation et iconographie : le mot de l'auteur

En plein travail d'élaboration de la biographie de Werner Günthör, on apprend le vendredi 6 novembre 2020 que la sauteuse en longueur Irene Pusterla a décidé de mettre un terme à sa fantastique carrière. Pour le site Internet ATHLE.ch « VINTAGE », qui propose une série de biographies appelée LES PLUS GRANDS NOMS DE L'ATHLETISME SUISSE, l'occasion était trop belle pour revenir en détail sur la formidable trajectoire de l'athlète de Mendrisio. Du coup le projet Günthör a été provisoirement mis de côté et en deux week-ends la biographie d'Irene Pusterla a été élaborée. Au final cela donne un ouvrage de 36 pages truffé de moments absolument héroïques réussis par celle qui a réussi l'exploit de déloger Meta Antenen de son piédestal (rien que ça). Cette prise de pouvoir est assez fantastique et elle mérite d'être partagée aux yeux de tous.

Pour élaborer ce présent ouvrage, les statistiques de l'athlète étaient toutes disponibles via la liste des meilleurs, ainsi que dans les annuaires athlétiques de Swiss Athletics, ce qui a permis de créer rapidement la structure de cette biographie. Quelques documents en italien fort précieux ont également été retrouvés. Quant aux photos qui agrémentent cette parution, elles ont toutes été trouvées sur Internet. Certaines photos, comme celle du saut des Jeux Olympiques à Londres, ont été achetées chez "Getty Images". Une fois tous ces documents collectés, le travail de composition des textes et de mise en page a pu démarrer avec sérénité et le résultat final est fort satisfaisant.

Bien sûr j'ai aussi pu vivre quelques-uns de ses exploits : principalement ce concours incroyable du 17 juillet 2010 à Lugano. J'étais derrière les barrières, exactement en face du drapeau indiquant le record suisse de Meta Antenen. Au vu des conditions météo, j'estime qu'il ne faut pas bouger de ma place de choix car un exploit pourrait bien se produire... Bingo, au cinquième essai, la Tessinoise s'envole magistralement pour retomber dans le sable, un poil plus loin que le drapeau suisse. Oh my God, elle l'a fait : Meta Antenen n'est plus la reine du saut en longueur en Suisse ! Bravissima !!!

Pierre-André Bettex / Novembre 2020

RETROUVEZ LES MEILLEURES MOMENTS DE L'HISTOIRE DE L'ATHLETISME SUISSE SUR ATHLE.ch « VINTAGE

DÉJÀ PARUS

Meta Antenen | La première icône féminine
Paul Martin | Au dixième de seconde
Les années '20 de l'athlétisme suisse
La saison 1924 de l'athlétisme suisse
La saison 1969 de l'athlétisme suisse
Les pionnières de l'athlétisme suisse

PROCHAINE BIOGRAPHIE

Werner Günthör | La ruée vers l'or d'un colosse

