

Le BULLETIN de l'entre-deux



Les lanceurs de poids et de javelot en conversation :

Jean-Pierre Egger et Simon Wieland

Jean-Pierre Egger était le meilleur lanceur de poids de Suisse dans les années 1970 et une autorité en matière d'entraînement par la suite. Simon Wieland est considéré comme le plus grand jeune talent suisse au javelot. Ce qui intéresse l'un de l'autre, vous pouvez lire ici.

Chers athletics-champions

Ceci est le premier article de «Insider», Le BULLETIN de l'entre-deux.

**L'un des objectifs de notre association est la cohésion de la famille de l'athlétisme :
entre jeunes et âgés ; entre Suisses allemands, Romands et Tessinois et entre
coureurs, sauteurs et lanceurs.**

Jusqu'à présent, outre les réunions annuelles (assemblée générale, visite des championnats suisses, randonnée), notre page d'accueil ainsi que le bulletin (2 à 3 fois par an) étaient à notre disposition comme source d'informations.

Comme on le sait, l'impression et l'envoi de ces bulletins entraînent des coûts. En outre, nous avons le problème de luxe que ces dernières années, de plus en plus de jeunes membres encore actifs ont rejoint les champions de l'athlétisme. Ils sont toujours exempts de frais d'adhésion.

En fin d'année, nous voulons présenter aux membres de l'athletics-champions des comptes équilibrés. Cela signifie que les coûts doivent être réduits. C'est pourquoi l'«Insider» sera publié à intervalles irréguliers, exclusivement sur notre page d'accueil. Vous serez informés par courrier ou par les médias sociaux. Les annonces officielles vous seront toujours envoyées par écrit.

Nous vous souhaitons une bonne lecture. Nous sommes toujours à l'écoute de vos suggestions !

Franz Meier, Président athletics-champions
Conseil athletics-champions

A propos de réunions annuelles : notre randonnée «TOP de Champ-du-Moulin, Gorges de l'Areuse» du 28 août aura lieu selon la situation actuelle.

Vous trouverez des informations sur notre page d'accueil <https://athletics-champions.ch/fr>

Meet & Greet

Un lanceur de poids rencontre un lanceur de javelot



Nom : Jean-Pierre Egger

Date de naissance : 30 juillet 1943

Club : Neuchâtel-Sport

Disciplines : lancer du poids, lancer du disque

Nom : Simon Wieland

Date de naissance : 16 décembre 2000

Club : ST Bern

Discipline : Javelot

Ses plus grandes réussites :

Entre 1971 et 1980 :

- 9 x champion suisse du lancer du poids
- 3 x champion suisse du lancer du disque

2 participations aux Jeux olympiques

- 1976 Montréal
- 1980 Moscou

Premier athlète suisse à dépasser la barrière des 20 m au lancer du poids (20,25 m).

Entraîneur de Werner Günthör, entre autres

1985 Sports Awards Entraîneur de l'année et
2020 Meilleur entraîneur des 70 dernières années

2017 Swiss Olympic Lifetime Coach Award et
Swiss Athletic Lifetime Award.

Ses plus grandes réussites :

2019 et 2020

Champion suisse du lancer du javelot

CE U20

Champion d'Europe U20 du lancer du javelot

Détenteur du record suisse U20 et U23 (79,44m).

Multiple champion suisse dans les catégories juniors

<https://simonwieland.ch>

Conversation entre Jean-Pierre Egger et Simon Wieland

Jean-Pierre : Tout d'abord, je tiens à te féliciter pour tes extraordinaires performances en tant que lanceur de javelot. Nous sommes tous très fiers de saluer parmi nous un athlète aussi talentueux que toi dans notre pays; sans doute le plus grand depuis 30 ans avec Werner Günthör !

Tu appartiens à la famille de lanceurs la plus forte que je connaisse.

Comment expliquer cet intérêt commun, alors que tant de personnes tentent de se distinguer des autres ?

Simon : Merci beaucoup Jean-Pierre ! Je suis très heureux d'avoir cette conversation commune avec toi. Tes réalisations étaient et sont toujours extraordinaires, aussi bien en tant qu'athlète qu'en tant qu'entraîneur !



Simon est aussi observé par son frère Lukas qui est également champion suisse du lancer de javelot.

Il m'est difficile de répondre à cette question. On pourrait dire que c'est une drôle de coïncidence que nous soyons tous devenus lanceurs, car chacun d'entre nous a essayé beaucoup de choses (tennis, basketball, tennis de table, escrime et bien d'autres). Nous, les enfants, avons pratiquement grandi sur le terrain de compétition en accompagnant notre père dans les compétitions de lancer du poids. Tout naturellement, nous nous sommes également essayés aux différentes disciplines de l'athlétisme. Il se trouve que nous avons découvert un talent de lanceur chez chacun d'entre-nous, mais dans les disciplines de lancers les plus différentes. Comme nous nous entendons tous très bien, nous aimons vivre cette passion commune.

Tu as grandi à une époque très différente de la mienne. Je peux imaginer que le sport de compétition n'avait pas le même statut qu'aujourd'hui. Néanmoins, tes performances étaient incroyablement bonnes.

Comment en es-tu arrivé à choisir le lancer du poids comme discipline de compétition ?

Jean-Pierre : Oui, cher Simon, à l'époque, le sport était tout simplement le plus beau des loisirs. Jeune athlète et basketteur, je rêvais de participer aux Jeux olympiques... mais je devais d'abord me consacrer à mes études, à mon métier (instituteur et professeur de gymnastique et de sport), au service militaire (premier lieutenant) et à ma famille (2 filles) ! J'avais déjà plus de 30 ans lorsque j'ai commencé à rêver les yeux ouverts. Je me suis qualifié pour les JO de 1976 à Mon-



Avec 20.25m Jean-Pierre est toujours en deuxième position de la liste des meilleurs lanceurs de poids suisses de tous les temps.

tréal et j'ai été autorisé à y participer à nouveau quatre ans plus tard à Moscou. Cette situation n'aurait certainement pas de sens aujourd'hui, mais elle m'a permis de construire en même temps ma profession de coach et de pouvoir profiter aujourd'hui des plus beaux succès.

Comme je l'ai déjà dit, tu es sans aucun doute un lanceur très talentueux, mais tu es certainement conscient que la route est encore longue. Comment fais-tu pour gérer à la fois ta propre pression et celle que tu peux ressentir de la part de ton entourage ?

Simon : Tu as raison, j'éprouve une certaine pression pour confirmer mon statut de talent en réalisant de grandes performances. Cependant, il ne m'est pas particulièrement difficile de faire face à cette pression pour deux raisons : Premièrement, j'aime ce que

je fais. Deuxièmement, je suis plus performant lorsque je ressens une grande pression. J'aime la compétition, l'adrénaline, et j'ai la prétention de ne jamais quitter une compétition dans le rôle du perdant. Ainsi, quand ça compte vraiment, je suis capable de progresser encore et encore. Cette capacité provient sans nul doute d'une culture de la compétitivité au sein de ma famille. Personne ne voulait perdre...

Tu as évoqué tes plus belles réussites. Je peux déjà imaginer quelque chose à ce sujet. Mais, selon toi, quelle a été la plus belle de tes réussites en tant que coach ?



Jean-Pierre, un formateur et conférencier recherché

Jean-Pierre : Dans le prolongement de ma propre carrière de lanceur, les deux aventures réussies en tant qu'entraîneur d'athlétisme de Werner Günthör et Valérie Adams ont été les plus belles - et surtout avec Werner - les plus instructives ; en tant que préparateur physique, la médaille d'argent aux JO 2000 à Sydney avec l'équipe de France de basketball et également la collaboration avec Matthias Sempach, couronné par son titre de roi de la lutte suisse 2013 à Burgdorf. Au terme de ma carrière, le prix du meilleur entraîneur des 70 dernières années est certainement le plus grand succès, car il s'agit de la reconnaissance de mes pairs pour l'œuvre de toute une vie au service du sport.

En tant qu'athlète et en tant que personne, comment as-tu vécu la menace du COVID pendant plus d'un an ?

Simon : Pour moi, je pense que c'était un grand changement par rapport à ma routine précédente, comme pour tout le monde



Simon a de grandes ambitions...

au début. Les concours ont été annulés en 2020 et beaucoup de choses n'étaient pas claires. Pourtant, j'avais personnellement l'impression d'avoir un objectif en tête. Je voulais juste lancer plus loin qu'avant et battre mon ancien moi. Malheureusement, après une saison sans grande amélioration de mes performances, j'ai constaté qu'il manquait encore quelque chose. Pour moi, c'était probablement la compétition internationale, celle qui me pousse à mes limites. Je me réjouis donc maintenant que les compétitions internationales ont repris. Néanmoins, j'ai pu me développer en tant que personne et en tant qu'athlète pendant cette période.

Aujourd'hui, je suis vacciné et j'espère revenir bientôt dans des stades pleins et pouvoir mieux planifier les compétitions.

Quelle expérience as-tu acquise en tant qu'entraîneur/athlète que tout sportif ambitieux devrait connaître ?

Jean-Pierre : Comme pratiquement chaque athlète ambitieux est inspiré par un rêve au

début de sa carrière, il pourra sans autre le prolonger par la suite, car il génère une très forte énergie émotionnelle. En revenant sur terre, on parlera davantage de visions...à l'horizon, mais les plus importants resteront toujours les objectifs, tout simplement parce qu'ils représentent les étapes que l'athlète franchit chaque fois qu'il atteint le but. La croissance, c'est accepter de sortir de sa zone de confort pour se stabiliser à un niveau supérieur - ce que je ne pouvais pas faire hier, je peux le faire aujourd'hui ! Pour y parvenir, chaque stimulus d'entraînement et de compétition doit stimuler l'athlète sur les plans technique, tactique, physique, mental et émotionnel.

La joie de l'entraînement quotidien, la fierté de montrer en compétition ce que l'on a appris, la célébration de chaque succès, l'autocritique après chaque défaite et enfin l'action orientée vers la solution devraient constituer notre «modus vivendi» au quotidien.

Cette année, malgré tout, nous devrions encore parler des Jeux olympiques de Tokyo. Sont-ils un sujet pour toi ?

Simon : Merci beaucoup pour ces paroles inspirantes.



Après chaque lancer, les images sont immédiatement analysées.

Les Jeux olympiques sont en effet un objectif pour moi cette année. Mais les limites sont



Simon en plein effort dans sa phase explosive de lancer.

incroyablement difficiles à atteindre au javelot ... comme partout ailleurs!

Il faudrait que je lance 85 mètres ou que je sois parmi les 32 meilleurs du monde pour pouvoir aller à Tokyo. Cela signifie que je devrais m'améliorer d'au moins 6 mètres.

Malgré cette tâche ambitieuse, je veux y croire. Si je suis prêt dans ma tête, je peux lancer tout ce qu'il conviendra de réaliser. Et c'est pourquoi j'aborde chaque compétition avec la conviction que je peux le faire. Le javelot a juste besoin de voler un peu plus loin qu'avant. Il faut juste un peu plus d'énergie dans la phase explosive du lancer.

Même si je devais regarder les Jeux de Tokyo à la télévision, je suis convaincu qu'un jour je participerai aux Jeux olympiques. Pour cela, je continuerai à donner chaque jour le meilleur de moi-même.

De quelle manière vas-tu rester en contact avec le sport en général, mais aussi avec

l'athlétisme, maintenant et à l'avenir (en supposant que tu fasses moins d'entraînement) ?

Jean-Pierre : Tu es certainement conscient de l'importance et de la richesse de mon métier de coach. Je n'aurais pas pu en imaginer un autre. Mais aujourd'hui, je dois admettre qu'une présence quotidienne sur le terrain de sport n'a plus de sens ... et d'ailleurs, j'ai formé suffisamment d'entraîneurs pour leur faire confiance afin qu'ils fassent encore mieux leur travail !

Aujourd'hui, je suis reconnaissant de pouvoir encore animer certaines formations (séminaires, ateliers et conférences) et d'être utile en tant que consultant. Mon feu olympique n'est pas encore éteint, surtout lorsqu'on a à faire à des athlètes aussi motivés que toi.



Les plus belles reconnaissances pour Jean-Pierre: le Swiss Olympic Lifetime Coach Award et le Swiss Athletic Lifetime Award 2017 ainsi que l'Award du meilleur Coach des 70 dernières années en 2020 (Photo Screenshot SRF 2020).

Cher Jean-Pierre, cher Simon, bonne santé et bonheur dans vos activités et merci beaucoup pour cette conversation intéressante !



Bulletins / Insider

Als Mitglied von athletics-champions erhältst Du zwei bis drei Mal pro Jahr das interessante Bulletin mit aktuellen und historischen Beiträgen sowie weitere Infos. Hier die letzten Ausgaben zum Nachlesen.



Les conversations précédentes de nos athletics-champions peuvent être trouvées en format pdf sur notre page d'accueil athletics-champions.ch/fr/bulletins

August / août 2015:

November / novembre 2015:

August / août 2016:

Dezember / décembre 2016:

Juli / juillet 2017:

November / novembre 2017:

Juni / juin 2018:

September / septembre 2018:

Dezember / décembre 2018:

März / mars 2019:

Juli / juillet 2019:

Dezember / décembre 2019:

April / avril 2020:

November / novembre 2020:

Mai / mai 2021:

Selina Büchel / Mujinga Kambundji

Ellen Sprunger / Lea Sprunger

Tadesse Abraham / Nicole Büchler

Edy Waldvogel / Delia Scabas

Noemi Zbären / Kariem Hussein

Werner Günthör / Res Brügger

Elodie Jakob / Flavien Antille

Peter Laeng / Joel Burgunder

Edy Hubacher / Marcel Dobler

Fabienne Schlumpf / Nicola Spirig

Philipp Bandi / Peter Haas

Géraldine Ruckstuhl / Jonas Raess

Jason Joseph / Ancelica Moser

Viktor Röthlin / Arnold Mächler

Cornelia Bürki / Rolf Gisler

Un grand merci pour le soutien · Herzlichen Dank für die Unterstützung · Grazie di cuore per il sostegno