

athletics champions **BULLETIN**

Nr. 59 • Mai/Mai 2026

THE SPIRIT
OF ATHLETICS



En 2025, ils remportent la finale de la Diamond League à Zurich: Audrey au 800 m, Simon au saut en longueur

Audrey Werro et Simon Ehammer

Tous deux comptent parmi les meilleurs athlètes mondiaux et sont les figures de proue de l'athlétisme Suisse. Outre plusieurs titres de champions Suisses, ils ont également remporté des médailles au niveau international. Nous ne pouvons pas mentionner tous leurs succès dans ce bulletin. Nous vous renvoyons toutefois volontiers vers leurs sites web respectifs (à partir de la page 12).

Audrey Werro und Simon Ehammer

Beide gehören zur absoluten Weltspitze und den Aushängeschildern der Schweizer Leichtathletik. Neben mehreren Schweizer Meistertiteln holten sie auch international Edelmetall und Auszeichnungen. In diesem Bulletin können wir nicht alle Erfolge erwähnen. Wir verweisen aber gerne auf die Webseiten der beiden (ab Seite 12).



SM 26

Leichtathletik
Schweizer Meisterschaften
25. – 26.7.2026
Zürich



Championnats suisses d'athlétisme Samedi 25 et dimanche 26 juillet 2026

Le rendez-vous des champions d'athlétisme:

Les champions d'athlétisme se retrouveront le samedi 25 juillet, de 12 h à 14 h, pour un buffet de midi au restaurant Oval (2e étage du stade du Letzigrund). L'entrée du restaurant Oval se trouve du côté de la Baslerstrasse.

Prix par personne: CHF 40.- (boissons comprises).

Puis, visite des compétitions.

Horaire (provisoire):

Samedi: début des compétitions à 14 h, fin à 20 h

Dimanche: début des compétitions à 11 h 30, fin à 16 h

(Le programme définitif pourra être consulté en temps voulu sur www.swiss-athletics.ch/termine).

Inscription avant le 19 juillet 2026 auprès de Franz Meier:

franz@athletics-champions.ch, en précisant votre nom, votre lieu de résidence et, le cas échéant, si vous venez accompagné(e)

franz@athletics-champions.ch

079 793 39 39

Nos champions s'affronteront pour remporter ces titres les samedi 25 et dimanche 26 juillet 2026 au Letzigrund de Zurich.

**athletics
champions**

**THE SPIRIT
OF ATHLETICS**



athletics champions **BULLETIN**

59. Jahrgang
59^{ème} année

Erscheint 1-2x jährlich
Parution 1-2x par année

Auflage/Tirage 400 Expl.

Präsident/Président

Franz Meier
Untere Rebenhübelstr. 13
5707 Seengen
Tel. P: 062 777 39 30
franz@athletics-champions.ch

Vorstand/Comité

Hugo Rey, Vizepräsident
Thunstrasse 124
3074 Muri b. Bern
Tel.M: 079 221 52 08
hugo@athletics-champions.ch

Alain Rohr
Bergackerstr. 21c
3066 Stettlen
alainrohr@gmx.ch

Josef Peter, Kassier
Stägmättli 9
6206 Neuenkirch
Tel. P: 041 467 11 62
josef.peter@datazug.ch

Brigitte Senglaub-Wehrli, Protokoll
Birkenweg 31
2553 Safnern
Tel. M: 079 364 16 61
brigitte.senglaub@bluewin.ch

Ruedi Oegerli, Past. Präsident
Fridgasse 14
4614 Hägendorf
Tel. P: 062 212 43 29
ruedioegerli@bluewin.ch

Druckerei/Imprimerie

Schneider AG
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern
www.schneiderdruck.ch

Nr. 59 • Mai/Mai 2026

Agenda 2026

Les athletics-champions se trouveront ici

Nous vous tiendrons informés des réunions éventuelles sur notre page d'accueil et par des circulaires.

59e assemblée des membres 2027

Le lieu de la 59e assemblée des membres de 2027 n'est pas encore fixé. Vos suggestions sont les bienvenues!

Hier treffen sich athletics-champions

Über mögliche Treffen halten wir euch auf unserer Homepage und mit Rundmails auf dem Laufenden.

59. Mitgliederversammlung 2027

Der Austragungsort der 59. Mitgliederversammlung 2027 ist noch offen. Vorschläge sind erwünscht!

12.6. CS 10'000 m/Steeple

Uster

27./28.6. CS multiple

Teufen

25./26.7. SM actifs

Zürich

10.-16.8. CE Birmingham

19.9. Randonnée

(Pour plus d'informations, voir page 11)

27.9. CS Semi-marathon

Lugano

25.10. CS Marathon

Lucerne

7.11. Swiss Athletics Night

Berne, Festhalle Bernexpo

Fotos vergangener Anlässe findest Du hier:
www.athletics-champions.ch
www.facebook.com/athletics.champions.ch





Vom vielmal NEIN zum grossen JA

Liebe athletics-champions

Im Leistungssport wird viel über Mentalität gesprochen, über «Mindset», Grit und Siegermentalität. Doch der wahre Kern liegt meistens viel banaler – und zugleich viel unbequemer.

Es sind die vielen kleinen NEIN, die entscheiden. NEIN zum Snooze-Knopf um 5:40 Uhr. NEIN zum gemütlichen Bier mit Freunden, wenn Regeneration auf dem Plan steht. NEIN zur achten statt zehnten Wiederholung, obwohl die Oberschenkel schon brennen. NEIN zum Handy in der Hand, wenn Technik-Training angesagt ist. NEIN zum Gedanken «heute reicht's auch mal so».

Jedes dieser NEIN wiegt für sich genommen fast nichts. Kein Trainer lobt dich dafür. Keine Kamera filmt es. Kein Instagram-Post wird daraus. Und doch summieren sie sich – gnadenlos, unbestechlich, über Monate und Jahre.

Wer diese kleinen NEIN konsequent lebt, erlebt irgendwann den Moment, in dem aus vielen unscheinbaren Verzichtleistungen plötzlich ein überwältigendes JA wird:

JA, ich schaffe die Limite. JA, ich komme heil durch diese Saison. JA, mein Körper antwortet genau so, wie ich es mir über den Winter erarbeitet habe. JA, ich gehöre tatsächlich hierher – auf dieses Podest, in dieses Finale, zu dieser Leistung.



Die Medaillen werden im Scheinwerferlicht überreicht. Das Fundament dafür entsteht jedoch meistens allein, bei Regen, im Winter, um 6 Uhr morgens, wenn niemand zuschaut und niemand applaudiert. Deshalb lohnt es sich, den Fokus immer wieder von den grossen Headlines zurück auf die kleinen, unspektakulären NEIN zu lenken.

Denn wer sie ernst nimmt und gewissenhaft stapelt, der darf sich irgendwann – ohne rot zu werden – erlauben, laut und stolz JA zu sagen ... mit der Möglichkeit ein Champion zu werden.

Franz Meier, Präsident



THE SPIRIT OF ATHLETICS

De tant de «NON» à un grand «OUI»

Chers athletics-champions

Dans le sport de haut niveau, on parle beaucoup de mentalité, de «mindset», de ténacité et d'esprit de gagnant. Mais le véritable cœur du sujet est souvent bien plus banal – et en même temps bien plus inconfortable.

Ce sont tous ces petits «NON» qui font la différence.

NON au bouton «snooze» à 5 h 40. NON à la bière entre amis quand la récupération est au programme. NON à la huitième répétition au lieu de la dixième, même si les cuisses brûlent déjà. NON au téléphone portable à la main quand l'entraînement technique est au programme. NON à la pensée «ça ira comme ça aujourd'hui».

Pris isolément, chacun de ces NON ne pèse presque rien. Aucun entraîneur ne te félicite pour cela. Aucune caméra ne le filme. Aucune publication Instagram n'en ressort. Et pourtant, ils s'additionnent – sans pitié, sans compromis, au fil des mois et des années.

Celui qui vit ces petits NON de manière cohé-

rente finira par vivre le moment où, de nombreux petits sacrifices insignifiants se transforment soudain en un OUI retentissant:

OUI, je franchis la limite. OUI, je termine cette saison sans encombre. OUI, mon corps réagit exactement comme je l'ai travaillé tout l'hiver. OUI, ma place est bien ici – sur ce podium, dans cette finale, pour cette performance.

Les médailles sont remises sous les projecteurs. Mais les bases de cette réussite se construisent le plus souvent en solitaire, sous la pluie, en hiver, à 6 heures du matin, quand personne ne regarde et que personne n'applaudit.

C'est pourquoi il vaut la peine de détourner sans cesse son attention des grands titres pour la recentrer sur ces petits «NON» sans éclat.

Car celui qui les prend au sérieux et les accumule avec sérieux pourra, un jour, sans rougir, se permettre de dire OUI haut et fort... avec la possibilité de devenir un champion.

Franz Meier, président



57e rapport annuel du président 2025

Chers champions d'athlétisme,

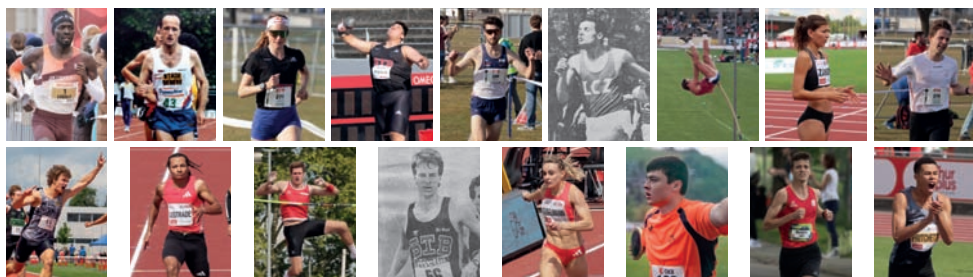
Une année riche en événements et, à bien des égards, très réjouissante vient de s'écouler. Du point de vue de notre association, nous avons été particulièrement ravis de la participation exceptionnellement élevée à notre assemblée générale dans la vénérable Zunfthaus zur Meisen à Zurich, ainsi que de la présence de près de 50 membres au déjeuner commun organisé à l'occasion des Championnats suisses à Frauenfeld. Ces deux événements ont une fois de plus démontré à quel point notre famille d'athlètes d'élite reste vivante et engagée. Tout comme nous, vous avez pu suivre de près, ces derniers mois, les formidables succès internationaux de nos membres à la télévision, dans les journaux et sur les réseaux sociaux. Ces succès sont l'expression la plus visible de la grande qualité sportive dont athletics-champions est le symbole depuis 58 ans.

Lors de la dernière assemblée générale, il a été décidé de fusionner les deux caisses gérées séparément jusqu'à présent, «athletics-champions» et «Fonds de solidarité». Cette fusion a été mise en œuvre avec succès au cours de l'année sous revue. Désormais, les prestations de soutien destinées à nos athlètes – toujours sur demande et après un examen minutieux – sont disponibles à partir d'une seule et même caisse commune.

1. Membres

Fin 2025, athletics-champions comptait 382 membres, dont 144 femmes et 238 hommes.

17 champions d'athlétisme ont été admis au sein de l'association:



Dominic Lobalu, 10'000 m, 2024 ; Johnny Zumbrunnen, 5'000 m, 1990 ; Judith Wyder, cross-country, 2023 ; Stefan Wieland, lancer du poids, 2017 ; Silas Zurfluh, cross-country, 2025 ; Reto Diezi, 100 m, 1973 ; Daniel Müller, saut à la perche, 1982 ; Marina Zanoni, saut en longueur, 2025 ; Dominik Rolli, cross-country, 2025 ; Louis Miller, décathlon, 2025 ; Bradley Lestrade, 200 m, 2025 ; Felix Eichenberger, saut à la perche, 2025 ; Christian Aebersold, 25 km, 1988 ; Catia Gubelmann, 400 m, 2025 ; Philipp Schmidli, lancer du disque, 2025 ; Robin Mennet, semi-marathon, 2025 ; Noam Pritchett, saut en hauteur, 2024.

Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux membres!

Les 5 membres suivants nous ont quittés définitivement l'année dernière: Hans Hönger, 100 m (1942), Manfred Aeberhard, marche (1935), Claude Vernez, 1500 m (1937), Rolf Bühler, javelot (1942), Jean-Pierre Egger, lancer du poids (1943).

Nous garderons un souvenir ému du défunt.

2. Comité directeur

Les membres du comité directeur ont été élus jusqu'en 2027 inclus:

Franz Meier (président), Hugo Rey (vice-président), Alain Rohr, Brigitte Senglaub (secrétaire), Sepp Peter (trésorier), Ruedi Degerli (ancien président).

Au cours de l'exercice écoulé, deux réunions ont eu lieu. La communication au sein du comité s'est faite en personne, par e-mail et par téléphone. Les principaux thèmes abordés ont été: le bulletin, les changements, les activités et les questions générales.

3. Commissaires aux comptes

Les commissaires aux comptes actuels ont été élus lors de l'assemblée générale de 2024: Peter von Stokar, Thomas Wild et René Gloor.

Ils forment l'organe de contrôle et ont été élus pour la période comptable allant jusqu'à l'exercice 2026 inclus.

Le contrôle (révision) des deux caisses d'athletics-champions et du fonds de solidarité pour l'exercice 2025 a eu lieu le 15 janvier 2026.

4. Solde du compte au 31 décembre 2025

Étant donné que des inconnus ont tenté à plusieurs reprises de détourner des fonds de notre caisse par des manœuvres frauduleuses, nous ne publions plus le solde de notre compte dans ce rapport annuel accessible au public.

Tu recevras les chiffres financiers avec l'invitation à l'assemblée générale de mars.

Les champions actuellement en activité (environ 100 athlètes) continuent d'être exemptés du paiement de la cotisation.

5. Bulletin d'information et informations par e-mail

Au cours de l'exercice écoulé, Hugo Rey a conçu, mis en page, imprimé et envoyé les bulletins n° 57 et n° 58, chacun en version allemande et française. Deux courriels d'information ont également été envoyés aux membres. À cet égard, il est important – et nous ne cessons de le rappeler à nos membres – de toujours tenir à jour leurs coordonnées et leur adresse électronique.



6. Site web www.athletics-champions.ch

Le site web fournit des informations actualisées sur les manifestations et les événements, présente des photos des manifestations passées ainsi que les bulletins des 15 dernières années, et présente l'association et ses objectifs. Les champions et championnes suisses éligibles peuvent s'inscrire directement en ligne. Les liens vers les sites de nos membres y sont également disponibles. Le site web est géré par Hugo Rey et est toujours à jour.



7. Événements

22 mars 2025: 57^e assemblée des membres ordinaire à Zurich

L'assemblée générale, parfaitement organisée par notre membre Albert Brunner, s'est déroulée sans encombre et dans une ambiance constructive. Claudia Bögli a été élue à l'unanimité comme nouveau membre du comité. Les rapports financiers ainsi que les rapports des vérificateurs ont été approuvés à l'unanimité. La possibilité de voter par écrit – c'est-à-dire sans être présent en personne à l'assemblée – a de nouveau été largement utilisée, ce qui est réjouissant. Tous les résultats ont été approuvés à l'unanimité. Pendant ce temps, les accompagnateurs ont profité d'une visite guidée intéressante de la vieille ville historique de Zurich, animée par notre membre Peter Stiefenhofer. La réunion s'est poursuivie par un apéritif organisé dans la traditionnelle Zunfthaus zur Meisen. Après le déjeuner, notre membre Christoph Seiler, président de Swiss Athletics, a présenté un exposé très instructif et captivant sur le contexte actuel, les succès et les principaux défis auxquels la fédération d'athlétisme est confrontée aujourd'hui et le sera dans les années à venir.



23 août 2025: déjeuner sous le chapiteau à l'occasion des CS à Frauenfeld

Grâce à l'engagement exceptionnel de notre membre et légende du saut en longueur Rolf Bernhard, 47 participants ont pu vivre une expérience inoubliable dans sa ville natale de Frauenfeld. La journée a proposé un programme varié: apéritif dans la tribune VIP exclusive, visite guidée passionnante de la salle d'athlétisme moderne, déjeuner convivial sous le chapiteau, compétitions passionnantes et rencontres enrichissantes avec d'anciens athlètes – le tout dans l'atmosphère unique du stade. Un véritable moment fort! Un grand merci à l'organisateur pour l'apéritif généreusement offert, ainsi qu'à Rolf Bernhard et Mani Affolter pour avoir pris en charge le déjeuner – deux gestes qui ont fait le bonheur de toutes les personnes présentes.



Tu trouveras ici des photos de nos événements: <https://athletics-champions.ch/fr/impressionen>



27 septembre 2025: randonnée «Top of Gurten»

Départ à la gare de Berne, passage devant le Palais fédéral, descente à bord du petit train historique «Marzilibähnli» jusqu'aux bains traditionnels de Berne, puis le long de l'Aar. Mais la fête était finie: une courte montée jusqu'à la station inférieure du téléphérique du Gurten, puis les 300 derniers mètres de dénivelé en ligne droite – raide, éprouvant et impitoyable. Certains ont profité de la montée en Gurtenbahn et ont fait le tour de la montagne locale de Berne. Tous ont été récompensés par une vue imprenable, un délicieux brunch au «Hususbüffe» et la constatation que 10 participants, c'est aussi un bon nombre pour des discussions de qualité.

Vue depuis le Gurten en direction de l'Oberland bernois et le groupe de randonneurs

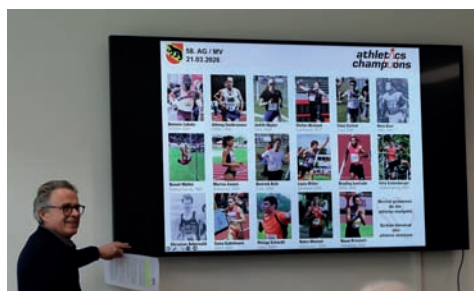


Assemblée des membres du 21 mars 2026

Maison du sport, Ittigen près de Berne

La Maison du Sport a offert un cadre idéal pour l'assemblée générale de 2026. La partie administrative s'est déroulée sans difficulté majeure.

Tous les points à l'ordre du jour qui devaient faire l'objet d'un vote ont été approuvés à l'unanimité.



Franz présente les nouveaux membres de 2025

À titre exceptionnel, la caisse de l'association athletics-champions a pris en charge l'ensemble des frais, y compris le déjeuner.

Dans l'après-midi, nous avons pu profiter d'un diaporama et d'une projection de films, avant que l'assemblée générale ne s'achève dans une ambiance chaleureuse autour d'un café et de gâteaux. Le participant le plus âgé était Albert Brunner, un homme alerte de 91 ans.



Les champions présents ont d'autant plus apprécié ces moments de convivialité, ces souvenirs et ces anecdotes.

Le comité actuel: Sepp (trésorier), Brigitte (secrétaire), Franz (président), Ruedi (ancien président), Hugo (vice-président) et Alain



Randonnée fluviale – en suivant la Sarine et la Gérine (Ärgera)

Samedi 19 septembre 2026

En étant bien équipé (chaussures, imperméable) de Grangeneuve FR à l'abbaye d'Hauterive (courte visite possible de l'église rénovée récemment) en suivant la Sarine et la Gérine jusqu'à Tinterin FR



Abbaye Hauterive près de la Sarine



Gérine



Ville de Fribourg

Programme:

- 10h15 Rendez-vous à la gare de Fribourg
- 10h36 Prendre le bus B326 (direction Bulle) jusqu'à Grangeneuve (FR)
- 10h50-13h00 Randonnée, première étape jusqu'à Marly (FR)
- 13h00-14h30 Déjeuner au restaurant La Gérine à Marly
- 14h30-16h00 Randonnée de Marly à Tentlingen, avec une petite halte à la Stersmühle (projet de revitalisation)
- 16h03 Retour à Fribourg
- 16h22 Arrivée à Fribourg, possibilité de faire une petite visite de la ville

Option pour les non-randonneurs, déjeuner uniquement:

En train:

Depuis la place de la gare de Fribourg, prendre le bus n° 1 jusqu'au terminus Marly-Gérine.

En voiture:

En direction de La Roche – Bulle jusqu'à la sortie du village de Marly, restaurant La Gérine.

Inscription:

Par courrier postal ou par e-mail avant le 8 septembre 2026 à:

Franz Meier, untere Rebenhübelstrasse 13, 5707 Seengen, tél. 079 793 39 39

E-mail: franz@athletics-champions.ch

Organisation: Jean-Pierre Berset, Martin Jäggi

Renseignements: Martin Jäggi, e-mail: jaeggi@rivers.ch

Meet & Greet

Audrey Werro et Simon Ehammer comptent parmi les athlètes Suisses les plus titrés au niveau national et international!



Leurs premiers titres de champions Suisses: Audrey au 800 m/2022 et Simon au saut en décathlon/2019

Nom: Audrey Werro
Date de naissance: 27. März 2004
Club: Club Athlétique Belfaux
Discipline: 800m
Entraîneuse: Christiane Berset Nuoffer

Plus grands succès:

3 fois championne Suisse:

2022, 2023 et 2025 sur 800 m.

À cela s'ajoutent cinq titres en salle sur 800 m entre 2022 et 2026.

Audrey détient également le record Suisse du 800 m en salle et en plein air.

International:

2e place aux Championnats du monde en salle 2026 à Toru sur 800 m avec un record de Suisse!

Pour plus de succès internationaux et d'informations, voir: www.audreywerro.ch



Nom: Simon Ehammer
Date de naissance: 7. Februar 2000
Club: TV Teufen Leichtathletik
Disciplines: Zehnkampf, Weitsprung
Entraîneur/Team: René Wyler, Karl Wyler, Yves Zellweger, Roman Wagner

Plus grands succès:

9 fois champion Suisse:

2019, 2020, 2022 à 2025 au saut en longueur
2019, 2020 et 2023 au décathlon.

À cela s'ajoutent huit titres en salle entre 2020 et 2026 en heptathlon, saut en longueur et 60 m haies.

Simon est détenteur du record Suisse du décathlon, de l'heptathlon et du saut en longueur.

International:

1re place aux Championnats du monde en salle 2026 à Toru en heptathlon, avec record du monde!

Pour plus de succès internationaux et d'informations, voir: www.simonehammer.ch



C'est ce que Simon aimerait savoir d'Audrey



Audrey avec sa coach Christiane Berset Nuoffer

Question de Simon: Y a-t-il quelque chose dont tu as absolument besoin après le réveil pour bien commencer la journée? Ou as-tu un rituel, surtout avant les compétitions?



Audrey est une coureuse de tête, que ce soit aux Championnats de Suisse ou aux Jeux Olympiques

Réponse d'Audrey: Après le réveil, j'évite d'aller directement sur mon téléphone. Cela m'aide à commencer la journée tranquillement et à ne pas être immédiatement assaillie par les nouvelles, les notifications, etc. Je consulte mon téléphone seulement lorsque je suis prête à attaquer la journée, souvent après le déjeuner.

Je n'ai pas de rituel spécifique avant les compétitions. En revanche, je structure ma journée heure par heure. Ainsi, je n'ai pas trop à réfléchir à ce que je dois faire et je peux rester concentrée et sereine.

Simon: As-tu un lieu de compétition préféré? Quelle ville ou quel stade serait-ce? Est-ce uniquement lié à tes résultats ou est-ce aussi l'ambiance dans les stades ou dans la ville en question?

Audrey: Mon lieu de compétition favori est le stade du Letzigrund. En partie parce que j'y ai remporté mon premier trophée de la Diamond League mais aussi parce que j'y ai vécu beaucoup de moments et de souvenirs importants.

Ce n'est donc pas seulement lié aux résultats mais aussi à l'ambiance du stade et aux émotions.

Simon: Dans quelle discipline technique serais-tu la meilleure? Plutôt les disciplines de saut ou de lancer?

Victoire et record Suisse aux Championnats Suisses de Frauenfeld 2025





La famille, le Club Athlétique de Belfaux et tout son entourage ont contribué au succès d'Audrey

Audrey (sans aucune hésitation): les disciplines de sauts! J'ai toujours beaucoup apprécié le saut en hauteur et j'en ai fait chaque année jusqu'en 2021, à l'occasion des championnats fribourgeois de Pentathlon (100m, saut en hauteur, en longueur, lancer du poids, 1000m). Ma taille était d'ailleurs d'une grande aide dans cette discipline.

Quant aux lancers... ça n'a jamais été mon point fort!

Les autographes et les selfies sont très prisés par les nombreux fans d'Audrey



Simon: Si tu pouvais supprimer un exercice d'échauffement à l'entraînement, lequel serait-ce?

Audrey: Cette question est difficile car j'apprécie globalement tous les exercices d'échauffement.

Si je devais choisir, je supprimerais les «montées de genoux» car je les trouve un peu trop basique. Il faut un peu de difficulté pour que ce soit amusant!

Simon: Quel est ton podcast préféré, si tu en écoutes? Ou préfères-tu la musique? Apaisante ou stimulante?

Audrey: Mes podcasts préférés sont ceux de ARTE Radio car ils couvrent toute une panoplie de sujets. J'apprécie particulièrement le podcast «Profil: des récits uniques» qui raconte des histoires de vie parfois vraie et parfois fictionnelles. Certains récits sont vraiment inspirants!

Du côté musical, j'opte souvent pour un entre-deux: une musique à la fois apaisante et stimulante qui peut m'accompagner au quotidien et dans toutes les situations.

Ce que Audrey veut savoir de Simon



Simon avec son entraîneur René Wylér après avoir remporté son premier titre de champion Suisse du saut en longueur lors des Championnats Suisses 2019 à Bâle

Question de Audrey: Quel moment de ta carrière te rend le plus fier jusqu'à maintenant? Est-ce un record, une médaille, un résultat ou encore un défi difficile qui a été surmonté?

Réponse de Simon: Ma mémoire à court terme me ramène bien sûr immédiatement au titre de champion du monde et au record du monde remportés cette année. C'est une réussite dont je serai fier encore longtemps. Mais je suis également fier de mes premiers Jeux Olympiques à Paris. J'ai réussi à me qualifier et j'ai tout de suite terminé 4e.

Audrey: Est-ce que tu as toujours su que tu voulais devenir un athlète de haut niveau, ou est-ce que ça s'est fait un peu naturellement, presque sans que tu t'en rendes compte? Et à quel moment as-tu réellement pris conscience que tu pouvais atteindre ce niveau?

Simon: J'ai toujours voulu ça. C'était en quelque sorte dans ma tête. Mais le fait que ça marche vraiment, ça s'est révélé petit à petit, au fur et à mesure que les choses avançaient étape par étape et que je parvenais à améliorer constamment mes performances. C'est comme ça que je me suis en quelque sorte trouvé à ce poste.

Audrey: Avant une épreuve, as-tu un rituel particulier ou surprenant pour te concentrer et te préparer mentalement... ou bien tu ne crois pas trop aux rituels et tu préfères rester naturel?

Simon: Oui, je suis toujours à peu près le même déroulement. Toujours les deux mêmes morceaux, puis ma série d'échauffement, que j'organise toujours à peu près de la même manière. Je trouve que les rituels et les routines sont importants. Ils apportent une certaine structure et un soutien. Ça ne doit pas forcément être exactement pareil à chaque fois, mais je procède toujours de manière assez similaire.

Championnats Suisses 2024 à Winterthur: lors de sa dernière compétition, Benjamin Gföhler (3e place) emmène ses enfants sur le podium. Simon et Cyrill Kernbach s'écartent pour que les enfants puissent tenir entièrement sur la photo





Lors d'un décathlon, un athlète court dix fois le risque de ne pas atteindre son niveau habituel dans une discipline, mais il a aussi la possibilité de compenser une discipline où il est moins performant par de meilleures performances dans ses disciplines de prédilection.



Au saut en longueur, Simon fait partie de l'élite mondiale absolue avec deux victoires en finale de la Diamond League (Eugene en 2023, Zurich en 2025), une médaille de bronze aux Championnats du monde (Eugene en 2023) et une médaille de bronze aux Championnats d'Europe (Rome en 2024). Au niveau national, il est également en lice pour des médailles au 110 m haies et au saut à la perche.

Audrey: Quand tu étais enfant, comment te décrirais tu? Plutôt blagueur, réservé, sage, ou un peu tout à la fois? Et y a-t-il un souvenir ou une anecdote de cette époque qui te fait sourire encore aujourd'hui.

Audrey: Plutôt film ou série? Ou aucun des deux? Est-ce qu'il y a un film ou une série qui t'a particulièrement marqué dans ta vie?

Simon: Les séries, sans hésiter. «Brooklyn 99», «Blacklist» ou «How I Met Your Mother» font partie de mes séries préférées. Cette dernière est ma série préférée ; elle m'a touché, tant par son histoire que par l'ambiance new-yorkaise qu'elle dégage.

Simon: Je dirais que j'étais un petit coquin sage et rigolo, qui a peut-être parfois testé les limites dans certaines situations, mais qui a toujours su distinguer le bien du mal.

Chère Audrey, cher Simon, un grand merci pour ces aperçus passionnants de votre quotidien sportif.

Un grand merci également à Julien Nuoffer et Nico Decurtins pour leur précieuse collaboration.

Nos nouveaux membres

Cordiale bienvenue

Unsere neuen Mitglieder

Herzlich willkommen bei den athletics-champions



Céline Aebi
Berglauf, 2024



Tim Hübscher
3'000m Steeple, 2025



Nino Freitag
10'000m, 2024

383 membres!

Notre association athletics-champions compte actuellement 383 membres. Parmi eux, plus d'une centaine sont encore en activité! La membre la plus âgée est Trudy Maser, âgée de 98 ans, championne suisse 1949 du 80 m haies.

Nos plus jeunes champions sont Audrey Werro (800 m), Louis Miller (décathlon), Ramon Wipfli (800 m) et Andrin Huber (décathlon), tous âgés de 22 ans.

Le comité directeur est toujours très ouvert aux suggestions concernant notre association!

franz@athletics-champions.ch ou hugo@athletics-champions.ch

En 2027 – dix ans après cet événement inoubliable à Berne –, athletics-champions fêtera son 60e anniversaire. Les préparatifs battent leur plein, nous vous tiendrons au courant.



En cas de changement de domicile, merci de nous communiquer ton changement d'adresse, cela nous aiderait beaucoup!

Vérifie également ton adresse e-mail, nous t'informerons par e-mail environ 2 à 3 fois par an!

Präsidentin oder Präsident gesucht

Auf die Mitgliederversammlung im März 2027 suchen wir eine neue Führungsperson! Übernimm den Staffelstab einer einzigartigen Vereinigung.

Nach 10 erfolgreichen Jahren tritt unser Präsident Franz Meier zurück. Jetzt bist du am Start: Wir suchen eine Persönlichkeit, die den Spirit of Athletics lebt und unsere unabhängige Vereinigung mit Energie und Weitsicht in die Zukunft führt.

Das erwartet dich: Viel Freiraum und Gestaltungsmöglichkeiten, überschaubarer Aufwand mit einem engagierten, unterstützenden Vorstand im Rücken, inklusive dem derzeitigen Präsidenten Franz.

Das bringst du mit: Leidenschaft für die Leichtathletik, Führungsstärke und Teamgeist, ein Gespür für soziale Situationen und die Bereitschaft, dort Unterstützung zu leisten, wo sie gebraucht wird. Aber auch Freude, ein starkes Netzwerk von Champions zu verbinden.

Bereit für diese erfüllende Tätigkeit?

Dann melde dich bei Franz und gestalte die Zukunft von athletics-champions mit!

franz@athletics-champions.ch

079 793 39 39



On recherche un(e) président(e)

Nous recherchons un nouveau dirigeant pour l'assemblée générale de mars 2027!
Reprends le flambeau d'une association unique en son genre.

Après 10 années couronnées de succès, notre président Franz Meier se retire.
C'est maintenant à toi de jouer: nous recherchons une personnalité qui incarne
l'esprit de l'athlétisme et qui saura mener notre association indépendante vers
l'avenir avec énergie et clairvoyance.

Voici ce qui t'attend: une grande liberté d'action et de nombreuses possibilités
d'organisation, une charge de travail raisonnable avec un comité directeur engagé et solidai-
re à tes côtés, dont l'actuel président, Franz.

Voici ce que tu apportes: une passion pour l'athlétisme, des qualités de leader et
un esprit d'équipe, un sens aigu des relations humaines et la volonté d'apporter ton souti-
en là où cela est nécessaire. Mais aussi le plaisir de mettre en relation un solide réseau de
champions.

Prêt à vous lancer dans cette activité enrichissante?

Alors contactez Franz et contribuez à façonner l'avenir d'athletics-champions!

franz@athletics-champions.ch

079 793 39 39



Photo Franz Meier

THE SPIRIT OF ATHLETICS

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

powermedia
web solutions and services

REY
GRAFIK
www.reygrafik.ch

Jörg Deglerli
www.oegerli-sportfotos.ch

 schneiderdruck.ch

Links zu unseren Champions und Sponsoren

www.athletics-champions.ch/links/sponsoren

<https://athletics-champions.ch/links/athletics-champions>

