

# Léonie Pointet: « Courir en 11''20, je n'y aurais jamais cru »

## Athlétisme

**L'espoir suisse a accompli la meilleure saison de sa carrière alors qu'elle avait songé à tout arrêter il y a quelques années. En pleine préparation, la sprinteuse de Jongny se confie à Riviera Chablais votre région.**

| Xavier Crépon |

«Je donne tout sur la piste, sans réfléchir. C'est la clé.» Cette année a été couronnée de succès pour Léonie Pointet (20 ans). La jongnysoise a retrouvé ses sensations sur le tartan après plusieurs années de doutes. Après avoir changé d'entraîneur en 2019, elle a repris du plaisir à courir et les résultats sont arrivés, nécessitant toutefois un temps d'adaptation.

La sprinteuse du Centre Athlétique Riviera a affolé les chronos en 2021 avec des performances de choix, dont l'égalisation du record national U23 sur 100 m de Mujinga Kambundji aux championnats suisses Espoirs: 11 petites secondes et 20 centièmes pour devenir officiellement la quatrième Helvète la plus rapide sur cette distance, après Ajla Del Ponte (record national en 10''90), Mujinga Kambundji, Salomé Kora et avec le même temps que Sarah Atcho. En pleine préparation, la

spécialiste du 100 m et 200 m a la tête remplie d'objectifs et espère faire tout aussi bien la saison prochaine, voire mieux.

### Une année au top!

«Si on m'avait dit un jour que j'allais courir en 11''20, je ne l'aurais probablement pas cru.» Léonie Pointet a elle-même été étonnée de ses bons résultats quand elle a commencé à les aligner depuis mai dernier. La sprinteuse a cartonné, que ce soit chez les plus jeunes avec un titre de championne de 100 m et 200 m aux championnats suisses U23 à Nottwill (LU), ou en Elites à Langenthal (BE) avec une place de vice-championne de 200 m.

Qu'est-ce qui explique de telles performances? Il faut regarder du côté de ses différents entraîneurs, assure celle qui court désormais régulièrement à Aigle: «Après le Festival olympique de la jeunesse européenne en 2017, j'en ai eu un nouveau qui ne me convenait pas. J'ai stagné pendant deux ans. C'était difficile de voir les autres progresser alors que je faisais du surplace. Je n'y arrivais plus et j'étais prête à tout abandonner.» Mais l'arrivée de Christian Dössegger en été 2019 a tout changé. «Avec lui, j'ai retrouvé un entraîneur avec une philosophie qui me correspondait mieux. À l'entraînement, je dois en faire beaucoup pour pouvoir progresser.» Les résultats n'ont pas été immédiats, mais la sprinteuse a pris son mal en patience puis a commencé à enchaîner les records personnels en 2020, puis en 2021. «Sur 200 m, j'ai tout d'un coup passé sous la barre des



Sur un petit nuage cette saison, la sprinteuse jongnysoise Léonie Pointet a affolé les chronomètres. | C. Bettex

25 secondes, cela a boosté ma motivation pour la suite.»

Pendant la pandémie, l'athlète a également eu plus de temps pour s'adonner à sa passion. «J'avais raté les tests d'entrée pour l'école de physiothérapie à Lausanne, alors je me suis concentrée sur mes entraînements ainsi que sur ma récupération. Avec 9 à 10h de sommeil par nuit, j'étais suffisamment reposée pour m'entraîner deux fois par jour. Et ça a payé, je réalisais record sur record.»

### Pas que dans les jambes

Ces performances, elle les doit probablement aussi à un régime nutritionnel plus adapté, mais surtout à une préparation mentale différente, analyse la sprinteuse. «Je travaille avec un coach

spécialisé depuis une année. J'ai toujours eu un bon mental au stade car j'ai confiance en ma course mais je fais désormais beaucoup plus de visualisation. Avant, je me crispais souvent quand on me dépassait et l'effet était immédiat. J'utilisais moins mes bras, les genoux montaient moins haut et je perdais de la vitesse. Maintenant, je me concentre que sur moi et ne vois même plus les autres couloirs.»

Preuve de sa montée en puissance, l'athlète a couru à plusieurs compétitions Elites cette saison, avec une première participation à Athletissima à Lausanne mais aussi au Gala dei Castelli à Bellinzona (TI). «J'ai eu la chance d'être dans la même série que Kambundji, Del Ponte et de la superstar Shelly-Ann Fraser-Price

après un désistement. Là, la pression s'est ressentie, mais c'était incroyable de courir à côté de ces filles. Le niveau était clairement un cran au-dessus de ce à quoi je suis habituée.»

L'addition de ces prouesses sportives donne désormais des ailes à Léonie Pointet, qui est en pleine préparation jusqu'à fin décembre pour la saison suivante. «Mon rêve serait d'intégrer l'équipe Suisse féminine Elites du 4x100 m. Mais comme je dois concilier à nouveau études en physiothérapie et sprint, je vise plutôt la saison d'été.» À plus long terme, la jongnysoise rêve des JO de Paris (2024) et de Los Angeles (2028). «On verra bien d'ici là si j'arrive à faire moins que 11''20 au 100 m.»

## Records et palmarès de Léonie:

100 m: 11''20 (septembre 2021)

200 m: 23''23 (septembre 2021)

Vice-championne suisse (2021) Elites sur 200 m (en 23''84)

Championne suisse (2021) U23 sur 100 m (11''20) et 200 m (23''23)

17<sup>e</sup> aux championnats d'Europe U23 sur 200 m (23''97)

# Le gratin du ski-alpinisme se déplacera à Morgins en 2022

## International

**La station chablaisienne accueillera deux épreuves de Coupe du monde les 27 et 29 janvier prochains. Les meilleurs skieurs mondiaux se départageront sur un sprint et une course individuelle.**

| Xavier Crépon |

«Le ski-alpinisme fait partie de l'ADN de Morgins. Nous sommes donc très heureux d'accueillir la seule compétition de cette envergure organisée en Suisse durant la saison à venir.»

Charly Rey-Mermet et Yannick Ecoeur, président et vice-président du comité d'organisation, ainsi que Thomas Leparmentier, responsable événements à Région Dents du Midi, promettent

du spectacle en janvier prochain. Quatorze ans après avoir accueilli les championnats du monde, la station de la Vallée d'Illeiz remet le couvert. Plus de 150 athlètes professionnels provenant de 15 nations s'affronteront dans deux disciplines, celle du sprint (27 janvier) ainsi que lors d'une course individuelle traditionnelle (29 janvier). Au terme de la course, les amateurs pourront aussi se confronter aux chronos des Elites sur le même parcours pour la course «Open».

### Le boom du ski-alpinisme

«Ce sport a pris de l'ampleur ces dernières années et le Valais est aussi une terre de ski-alpinisme. Nous espérons donc que les spectateurs seront nombreux, surtout lors du sprint sur le secteur du Géant». Ancien skieur au sein de l'équipe nationale, Yannick Ecoeur annonce d'ores et déjà des tracés techniques. «Pour le sprint et ses 80 mètres de dénivelé, il faudra faire attention à la descente en style skicross, alors que la course individuelle d'environ 16 km contiendra très peu d'endroits pour se relâcher. Les athlètes devront être concentrés du début à la fin.»



14 ans après avoir accueilli les championnats du monde, la station de la Vallée d'Illeiz retente l'expérience internationale avec deux épreuves en janvier 2022. | C. Hofmann

Région Dents du Midi voit également d'un bon œil l'arrivée de cette Coupe du monde avec des retombées économiques prévues pour la station. «La quasi-totalité des lits hôteliers et para hôteliers de Morgins devrait être prise, estime Thomas Leparmentier, alors qu'en janvier nous sommes généralement plutôt dans un creux par rapport à la période de Noël ou aux vacances de février.» Les organisateurs comptent également sur cet événement pour poursuivre le développement d'une pratique en plein essor au

sein du domaine, notamment après la création d'un Rando Parc en 2016. «Alors que nous n'étions peut-être qu'une quinzaine à y pratiquer le ski-alpinisme régulièrement il y a une dizaine d'années, on peut parfois compter aujourd'hui jusqu'à 200 traces sur le même itinéraire, note Yannick Ecoeur. C'est incroyable.»

### Plus d'info sur:

[www.regiondentsdumidi.ch/fr/region-dents-du-midi-worلد-cup-35344/](http://www.regiondentsdumidi.ch/fr/region-dents-du-midi-worلد-cup-35344/)



## La Chronique à Lolo

Laurent Bastardoz  
Journaliste  
et commentateur  
sportif

### Nati: utopique boycott?

Au lendemain d'une qualification historique (première de son groupe devant l'Italie, championne d'Europe en titre) et quelques mois après avoir botté les fesses du champion du monde français et de ses arrogants suiveurs (salut Raymond), la Suisse pourrait-elle être privée de dessert? C'est en tous les cas le vœu de la jeunesse socialiste suisse (JSS), qui demande un boycott pur et simple de la coupe du monde au Qatar. Vœu pieu ou début d'une réflexion sur l'opportunité de se rendre ou non dans un pays qui dispose de l'une des pires législations du monde vis-à-vis des personnes queer, ces hommes ou ces femmes dont l'orientation sexuelle ne correspond pas aux modèles dominants. Un pays qui punit l'homosexualité de la peine de mort! Sans oublier le fait que les stades de la compétition ont été construits, selon le parti à la rose, dans des conditions de travail proches de l'esclavage. La jeunesse socialiste suisse qui, en plus, demande à la SSR de ne pas diffuser les rencontres de l'événement majeur de la planète football! Réflexion faite, je me dis dans mon for intérieur que si la question a le mérite d'être posée sur la table, elle n'a aucune chance d'aboutir. Les enjeux sont trop importants, même au niveau d'un petit pays comme la Suisse. L'attente des fans transis depuis la qualification, des dirigeants qui bombent déjà le torse devant les exploits récents de sa Nati, des joueurs qui méritent amplement de défendre leur part de gâteau et enfin de Murat Yakin, entraîneur désormais adulé, représente un trop grand enjeu à 12 mois d'une échéance, peut-être historique pour cette fantastique jeune équipe de Suisse. Restent une réflexion et un débat qui prennent tout leur sens, notamment au sein de la FIFA (voir du CIO), quant aux attributions des prochaines compétitions planétaires, dont les pays hors-la-loi doivent désormais être cloués au pilori!

Pub

bachelor, master, executive MBA, DBA, diplôme  
accrédités eduQua, IACBE & ISO 29990

**MBA executive**  
**Master gestion d'entreprise**  
en français

rentrées: janvier 2022

**esm**  
ESM  
ÉCOLE DE  
MANAGEMENT ET DE COMMUNICATION  
GÉNÉRALISTE

Osez l'action!  
esm.ch

022 979 33 79