



TM

XTERRA**SWITZERLAND**

Sibylle, il y a bientôt 6 mois tu as donné naissance à un petit garçon - d'ailleurs félicitations - et tu as déjà repris la compétition. Ce n'est pas trop dur ? comment organises-tu tes entraînements ?

Sibylle Matter: J'ai repris l'entraînement très lentement. Les premières 6 semaines j'ai juste fait des promenades avec Chris, mon fils. Après j'ai commencé à nager, à rouler et finalement aussi doucement à courir. Pas chaque jour, mais souvent Othmar, mon mari, a gardé le petit Chris pendant 1-2 heures et je pouvais aller faire quelque chose. En août on a commencé avec le baby-jogger et ça plait très bien à Chris. Comme ça il voit autour de lui et moi j'arrive à courir un moment. Je m'entraîne 5 à 10 heures par semaine, alors ce n'est pas trop dur mais un changement bienvenu.

Il y a environ 6 ans tu t'es lancée sur le cross triathlon, et les courses labélisées XTERRA. Qu'est-ce qui t'a plus dans cette variante au triathlon sur route ?

SM: Bien sur, comme bonne cycliste et pas toujours la plus vite coureuse j'ai voulu essayer quelque chose de nouveau. Surtout après avoir manqué de très peu la qualification pour les Jeux Olympiques d'Athènes 2004. J'ai tout de suite aimé les parcours hors route, le nouveau défi et surtout la famille XTERRA. L'esprit entre les athlètes pro est très amical et ça m'a fait du bien après les expériences faites à la coupe du monde. En XTERRA on voit aussi de très beaux endroits avec souvent une nature admirable.

D'ailleurs ton parcours sur XTERRA regorge de résultats de premier rang. Quels sont tes objectifs à Prangins le 10 septembre ? Tu viens chercher une qualification pour les Championnats du Monde à Maui ?

SM: Comme je n'ai pas fait de course aussi longue cette année et comme je m'entraîne beaucoup moins que dans ma carrière comme athlète professionnelle, j'espère juste de bien pouvoir finir la course. Si c'est une place dans les 5 premières je suis déjà heureuse. Maui n'est pas une option pour moi cette année car je viens de reprendre le travail le 1^{er} septembre à 100% comme médecin à l'hôpital Salem à Berne (heureusement juste pour 9 mois, après je pense réduire mon temps de travail à 60%).

Tu as gagné à deux reprises l'Ironman de Zürich, en 2008 et 2009. La longue distance c'est aussi une discipline dans laquelle tu excelles.

SM: J'ai bien aimé cette distance et j'ai vécu de très bons moments. Mais comme je ne peux (et ne veux) pas m'entraîner autant pour les prochaines saisons, ça va durer quelque temps jusqu'à ce que je refasse un Ironman. On ne sait jamais, si l'envie revient de nouveau !

De 1996 à 2010 tu as fait partie du cadre national suisse de triathlon. Que retiens-tu de ces cinq années ?

SM: J'étais membre de 1996-2010, et à partir de 2007 j'ai rejoint le cadre longue distance. Durant cette période beaucoup d'aspects ont changé pour les membres du cadre national suisse. Mais toutes les années on a vécu de bons moments ensemble mais souvent c'était aussi dur suite à la pression exercée pour les différentes qualifications (Ch. du Monde, les Jeux, etc.). J'aime bien me souvenir des différents camps d'entraînements en Australie. Un moment exceptionnel était aussi les Jeux Olympiques à Sydney.

Tu as déjà une longue et belle carrière d'athlète de niveau international derrière toi. Quel est ton plus beau souvenir de toutes ces années de compétition ?

SM: Il y en a tellement... En XTERRA sûrement la 2^{ème} place au Championnats du Monde à Maui en 2005 et en distance olympique la participation aux Jeux Olympiques à Sydney. En longue distance les 2 victoires à l'Ironman en Suisse.

Si on te proposait un double XTERRA, tu t'inscrirais ?

SM: Pour le moment: non. Je préfère si les courses ne sont pas trop longues. Pour moi, « Le double » c'était les 2 victoires dans le classement combiné de IRONMAN et XTERRA à Hawaii.

Si on pouvait te souhaiter quelque chose pour cette fin de saison 2011, ce serait quoi ?

SM: Que je reste en bonne santé et que je sois capable de faire à nouveau des XTERRA à l'avenir.