

IRENE PUSTERLA

LA REINE DU SAUT EN LONGUEUR HELVÉTIQUE

BIOGRAPHIE Au début des années 2000, une jeune athlète Tessinoise de Mendrisio nommée Irene Pusterla (VIGOR Ligornetto), démontre des qualités de détente supérieures à la moyenne, au point de constater qu'elle se situe sur la même trajectoire que la grande Meta Antenen, une trentaine d'années plus tôt. À 20 ans, elle se rapproche du record suisse de la Schaffhouseoise (6,73 m), puis lors de deux magnifiques saisons, elle parvient à le surpasser à quatre reprises. C'est désormais elle la reine du saut en longueur ! ATHLE.ch « VINTAGE propose de revivre la carrière exceptionnelle de cette talentueuse athlète. Le **huitième** et dernier épisode de cette biographie est consacré à l'annonce de la fin de sa carrière.

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 époustouflants 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 sauterelle, 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 les 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 !