



# Panathlon-Club Biel-Bienne

---

## Preisverleihung 2025

## Interview mit Joceline Wind

**Du warst mal Eiskunstläuferin. Wann hast du gemerkt, dass du über 800m und 1500m besondere Fähigkeiten hast?**

J'ai débuté l'athlétisme (disciplines multiples) en août 2017 sur les recommandations de mes entraîneurs de patinage artistique, qui voyaient chez moi un potentiel dans ce sport. Après avoir par hasard participé aux 5km de la Bürenlauf en octobre 2017 et terminé sur le podium, j'ai commencé à m'entraîner avec le groupe course de Biel/Bienne Athletics. C'est mon entraîneur de l'époque Benoît Babey qui a rapidement détecté mon potentiel en demi-fond. Après une saison 2018 concentrée sur le 800m, je me suis orientée sur le 1500m dès 2019.

**Was gefällt dir besonders an einer Einzelsportart?**

Je suis une athlète extrêmement consciencieuse, j'analyse constamment chaque détail dans le but de m'améliorer et je suis très critique de moi-même. Le fait de pratiquer un sport individuel me permet ainsi d'être seule responsable de mes performances, que ce soit dans les victoires ou les défaites.

**Was würdest du sagen, wenn man dich kurzfristig für einen Start in der 4\*400m Staffel anfragen würde?**

Je serais ravie ! J'ai par le passé même personnellement demandé à être intégrée dans le relais 4x400m lors de certains championnats, mais l'horaire des courses n'est malheureusement souvent pas conçu pour permettre un doublé 1500m-4x400m...

**Du bist jetzt Profi. Wie sieht dein Trainingsumfang im Vergleich zur Amateurin aus? Wofür hast du nun mehr Zeit ?**

Mon statut de professionnelle me donne surtout plus de temps pour la récupération. Concrètement, cela veut dire que je peux intégrer plus de mesures de régénération passive (bains chauds/froids, massages, physiothérapie...) mais aussi des entraînements de régénération active, tels que des durées de récupération. Ceci me permet d'augmenter mon volume d'entraînement et mon kilométrage, tout en améliorant ma récupération après les entraînements intenses. Ainsi, je peux désormais m'entraîner 12-13x/semaine actuellement, contre environ 10x/semaine l'année dernière.

**Gibt es Trainingssequenzen, die du nicht besonders magst, die aber nötig sind?**

Les semaines de récupération sont toujours un défi pour moi. Elles sont absolument nécessaires pour permettre au corps et à l'esprit de récupérer des phases intenses et assimiler le travail investi, mais j'ai toujours beaucoup de peine à ralentir le rythme et à me reposer. J'aime m'entraîner et sentir que je travaille, et j'ai donc dû trouver des techniques pour « m'entraîner à me reposer » (par exemple en planifiant une sieste ou du yoga de la même manière que je planifierai un entraînement classique).



# Panathlon-Club Biel-Bienne

---

## **Was wirst du am Tag vor einem WM-Lauf in Torun trainieren?**

La veille de compétition, j'effectue toujours un entraînement d'activation neuromusculaire qui me permet de préparer mon corps à l'effort de la compétition sans créer de fatigue. Le réel travail a déjà été investi dans les mois de préparation qui m'ont menée jusque-là, et il s'agit maintenant plutôt de se préparer à montrer ce travail dans la compétition.

## **Kann man einen Gameplan, den man vor einem Rennen gefasst hat, während dem Rennen ändern?**

Les courses sont toujours imprévisibles, et le plan de base doit presque toujours être adapté sur le moment. La plupart des décisions sont ensuite instinctives, car les choses se passent très vite et il faut pouvoir réagir en une fraction de seconde. C'est pourquoi l'expérience et l'intelligence de course sont si importantes, particulièrement dans les courses tactiques.

## **Du bist aktuell die Nummer 33 bei den Frauen. Fehlt viel zu den Top 8?**

Au niveau chronométrique, je me rapproche de plus en plus des meilleures mondiales. Il me manque encore quelques années d'entraînement pour arriver à réaliser régulièrement les temps que font le Top 8 du World Ranking. Cependant, ma force actuelle est mon sprint final ainsi que mon intelligence de course. Ceci me permet déjà d'être une concurrente sérieuse pour les meilleures places en championnats.

## **Läufst du lieber in der Halle oder outdoor?**

Je préfère la saison en extérieur, car la saison est plus longue, les entraînements sont plus spécifiques et j'atteins réellement mon pic de forme à ce moment-là. La saison en salle est certes passionnante aussi, mais elle me sert plutôt comme rappel d'intensité pour casser la monotonie de l'entraînement hivernal. De plus, la course à pied est avant tout un sport en plein air et c'est un sentiment incroyable de courir sur un stade à l'extérieur lors d'une belle soirée estivale !

## **Als eines deiner Hobbys gibst du an «lernen». Was lernst du ?**

Même en ayant conclu mes études, je reste très intéressée par les sciences biomédicales et les sciences du sport, et je continue à m'instruire et à lire des articles à ce sujet. De manière générale, j'estime aussi qu'on peut toujours continuer à apprendre de la vie et du monde qui nous entoure. Je discute régulièrement avec des nouvelles personnes, je cherche à m'informer sur leurs expériences et à en apprendre autant que possible !

## **Hast du noch Vorbilder?**

J'ai bien sûr toujours des idoles dans le sport, par exemple Georgia Hunter Bell ou Jessica Hull. Au cours des dernières années, cette admiration est en revanche passée d'une simple fascination à une admiration plus analytique : j'observe désormais les personnes qui dominent ma discipline pour voir ce qu'elles font et comment elles le font, pour m'en inspirer dans ma construction personnelle et mon développement, dans le but de m'améliorer et d'atteindre un jour leur niveau.



# Panathlon-Club Biel-Bienne

---

**Könntest du dir eine andere Sportart vorstellen, die du betreiben könntest, wenn du nicht Läuferin wärst? Hast du noch andere Qualitäten?**

Je pourrais m'imaginer biathlète, même si je n'ai jamais pratiqué ce sport. Je pense que les qualités d'endurance, de glisse, de précision et de gestion de son corps me conviendraient bien.

**Welches sind deine kurzfristigen Ziele nach der Hallen WM 2026?**

Mes objectifs à court terme sont orientés sur la saison en plein air 2026, avec comme grand objectif les Championnats d'Europe à Birmingham en août où je vise la finale. Au niveau chronométrique, j'ambitionne de courir sous les 4:00.00 sur 1500m.

**Hast du neben den OS 2028 längerfristige Träume? Was möchtest du noch erreichen?**

Je vise également une participation aux JO 2032 à Brisbane, où j'espère participer en faisant partie des meilleures mondiales pour atteindre le meilleur rang final possible. Je rêve également de remporter des médailles en championnats d'Europe et du Monde, et de battre le record suisse en plein air du 1500m.

**Hast du eine Idee, was du nach der Sportlerinnenkarriere tun möchtest?**

J'aimerais travailler dans le sport et/ou dans les sciences, particulièrement en physiologie ou en neurosciences. Cela pourrait être en laboratoire pour une institution, en recherche ou sur le terrain en accompagnant des athlètes.

**Nach dem Wind 2025 und dem Sturm 2027 nun der Orkan an den OS 2028. Wie würde dir diese Überschrift nach Los Angeles 2028 gefallen?**

C'est un beau titre, qui illustre la trajectoire que j'espère continuer à donner à ma carrière au cours des années à venir !

Questions: **Urs Reinhardt**



Foto Yara Burkhalter / Swiss Athletics



Foto Guillaume Laurent