

Ellen Sprunger: Vom Siebenkampf zur Managerin «sport et performance»

Clénin G

Sportmedizinisches Zentrum Ittigen bei Bern, Haus des Sports, 3063 Ittigen, Switzerland; german.clenin@smzbi.ch

Zusammenfassung

Ellen Sprunger war während mehr als 10 Jahren eine feste Grösse in der Schweizer Leichtathletik und eines unserer Aushängeschilder international. Als Siebenkämpferin erzielte sie mit 6124 Punkten die zweitbeste Leistung einer Schweizerin aller Zeiten und sie gehörte auch im Sprint zur Schweizer Elite. Ende 2017 trat sie vom Spitzensport zurück. Nun kann Sie einen Teil ihrer Erfahrungen aus dem Leistungssport in ihre zweite Karriere als Managerin mitnehmen. Sie gibt uns in einem Interview Einblick in ihre sportliche Karriere und die neuen beruflichen Perspektiven.

Résumé

Depuis plus de 10 ans, Ellen Sprunger est une des figures incontournables de l'athlétisme suisse et en a été l'un des visages au niveau international. A l'heptathlon, elle a réalisé en 2012 la deuxième meilleure performance de tous les temps d'une suisseuse avec 6124 points, elle a également appartenu à l'élite suisse du sprint. Fin 2017, elle a quitté le sport de haut niveau. Elle partage dorénavant une partie de son expérience acquise dans le sport de compétition dans sa deuxième carrière en tant que coordinatrice santé et performance. Voici un aperçu de sa carrière sportive et de ses nouvelles perspectives de carrière au travers d'une interview.



Wie kamst du zur Leichtathletik und was führte dich in den Siebenkampf?

Ich habe als Kind im lokalen Turnverein mit Sporttreiben begonnen und bereits da machten wir viel Leichtathletik. Dann nahm ich an einigen Wettkämpfen teil, gewann Medaillen und mit 10 Jahren entschloss ich mich, einem Leichtathletik-Verein beizutreten. Und dabei blieb es, ich habe nie mehr damit aufgehört. Der Leichtathletik-Verein COVA Nyon war darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche alle Disziplinen machen zu lassen. So kam ich früh mit Mehrkampf in Kontakt. Und ich liebte es. Einzig Ausdauer mag ich nicht so. Aber sonst wollte ich mich überall verbessern. Da ich weder eine klare Schwäche noch eine klare Stärke hatte, passt der Siebenkampf bestens zu mir. Mit einer einzigen Disziplin wurde ich nicht glücklich, während zweier Saisons habe ich es probiert mit den 400 m. Aber es war mir zu langweilig.

Welche Rolle spielten dabei deine Eltern?

Meine Eltern haben für mich und meine Geschwister alles gemacht. Sie waren bei jedem Wettkampf dabei. Ich denke, es gibt nicht viele Leichtathletik-Anlagen in der Schweiz, die sie nicht kennen. Sie lehrten uns beim Training diszipliniert zu sein, und auch wenn es regnete, mussten wir ins Training. Aber sie lehrten uns auch das Wichtigste, nämlich Spass zu haben. Sie haben uns auch nie unter Druck gesetzt und das war sehr gut so. Aber ich glaube, die grösste Lektion, die ich von ihnen mitgenommen habe, ist, etwas durchzuziehen, wenn man es angefangen hat. Denn Sport ist letztlich eine grssartige Lebensschule, weil man hart trainieren muss, um etwas zu erreichen.

Du warst auch auf Top-Niveau immer auch in den erfolgreichen 4x100-m-Staffel-Projekten von Swiss Athletics mit dabei: Bist du gerne schnell unterwegs?

Ja! Ich liebe es, schnell zu laufen. Aus einer 200-m-Kurve rauszukommen, ist ein unglaubliches Gefühl! Und mit der Staffel konnte ich die Leichtathletik in einem Team erleben. Und zusammen im Staffelteam für die Schweiz laufen, das war unglaublich emotional.

Was war deine Lieblingsdisziplin und welche Disziplin mochtest du gar nicht?

Schwierig zu sagen, ich liebte den 200 m oder auch den Weitsprung, obwohl ich lange brauchte, um es richtig zu machen. Manchmal denke ich noch jetzt, dass ich gewisse Dinge noch nicht ganz richtig umsetzen konnte! Der Speerwurf war dann immer sehr schmerzhaft für mich (am Ellenbogen) und trotzdem machte ich es eigentlich gerne. Auch Hochsprung gefiel mir. Ja, am wenigsten mochte ich das Kugelstossen und den 800-m-Lauf natürlich!

An welche sportlichen Erfolge denkst du gerne zurück?

Der Moment, der mir immer noch Schmetterlingsgefühle im Bauch gibt, sind die Olympischen Spiele in London. Das

Comment es-tu arrivée à l'athlétisme et pourquoi l'heptathlon?

J'ai commencé la gym au village et on y faisait beaucoup d'athlétisme. J'ai commencé à faire quelques concours, gagner quelques médailles et à 10 ans j'ai décidé de m'inscrire dans un club d'athlétisme et j'y suis restée pour toujours. C'était un club (COVA Nyon) qui encourageait les enfants et les adolescents à faire toutes les disciplines tout le temps. Et j'adorais ça, je n'aimais pas l'endurance mais sinon je voulais toujours chercher à m'améliorer dans chaque discipline. Et comme je n'avais de gros point faible ni de gros point fort, je me sentais bien dans l'heptathlon. Je n'ai jamais réussi à choisir une seule discipline, j'ai essayé de me concentrer sur le 400 m durant deux saisons mais je m'ennuyais trop, ce n'était pas assez varié.

Quel rôle ont eu tes parents dans ta carrière?

Mes parents ont tout fait pour moi et mes frères et sœurs. Ils nous ont accompagnés à chaque compétition, je crois qu'il n'y a pas beaucoup de stades d'athlétisme où ils n'ont pas mis les pieds. Ils nous ont appris à être discipliné à l'entraînement et à y aller même quand il pleuvait, et ils nous ont surtout appris à faire du sport pour le plaisir. Ils ne nous ont jamais mis de pression et ça c'était très agréable. Mais je crois que la plus grande leçon que j'ai reçue d'eux c'est vraiment d'aller au bout de ce que l'on a commencé. Et le sport c'est une super école de vie pour ça, parce qu'il faut s'entraîner pour y arriver.

Tu as aussi toujours fait partie du projet 4x100 m de Swiss Athletics: tu aimes aller vite?

Oui! J'adore vraiment courir vite, sortir d'un virage dans une course de 200 m c'est une sensation incroyable! Et le relais me permettait de vivre notre sport individuel en équipe, de courir pour la Suisse et ça c'est des émotions très fortes!

Quelle était ta discipline préférée et celle que tu n'aimais pas du tout.

Difficile à dire, j'aimais beaucoup le 200 m mais aussi le saut en longueur même si j'ai mis longtemps avant de l'apprivoiser, je n'y suis peut-être même jamais arrivée complètement! Le javelot a toujours été douloureux (au coude) pour moi mais j'adore ça. Le saut en hauteur aussi. J'aimais moins le lancer du poids et surtout le 800 m, évidemment!

Quels sont les souvenirs auxquels tu aimes repenser?

Le moment qui me donne encore des papillons dans le ventre ce sont les Jeux Olympiques de Londres. La première fois

erste Mal bei den Olympischen Spielen dabei zu sein in einem Stadion mit 80 000 Menschen war verrückt. Aber auch Zürich im 2014 (Europameisterschaft) war sehr speziell mit meiner Familie und meinen Cousins, welche mich im Siebenkampf unterstützt haben. Und natürlich denke ich sehr gerne an die Einsätze mit der 4x100-m-Staffel zurück. Es ist ein enormer Druck, für die anderen zu rennen, aber es bringt wunderbare Emotionen mit sich, die erbrachte Leistung mit anderen teilen zu dürfen. Und natürlich bleiben mir auch die Mehrkämpfe in Götzis mit den jeweils besten Athletinnen und Athleten der Welt in magischer Erinnerung. 😊

Inwieweit wurdest du von Verletzungen in deiner Karriere gebremst?

Ich wurde bis zu meinem 28. Lebensjahr relativ wenig verletzt. Dann wurde es ein bisschen komplizierter. Ich hatte 2015 eine Achillessehnen- und Ellenbogenoperation. Diese beiden Problematiken haben den Inhalt meines Trainings und meine Sicht des Trainings verändert und zwar in negativer und positiver Hinsicht. So gab es ein klares Vorher und ein Nachher. Ich bin sehr Perfektionistin und ich kam da auf einmal an einen Punkt, wo Fortschritte nicht mehr so einfach und selbstverständlich waren, obschon ich versuchte, auf Details zu achten und darauf schaute, was wir noch ändern oder wie ich mich verbessern könnte. Mit der Verletzung fing alles wieder von vorne an. Jeder Schritt vorwärts machte mich sehr glücklich und plötzlich hatte ich wieder viel mehr Spass beim Training. Nach meiner Operation konzentrierte ich mich darauf, was ich wieder tun konnte, und somit automatisch auf die Fortschritte. Diese Sicht und Zufriedenheit veränderte alles. Vielleicht klingt es etwas seltsam, aber ich bin fast froh, musste ich diese Verletzungszeit durchmachen. Denn zu erleben, wie mein Körper so viele Bewegungsmuster gespeichert hatte, die Grenzen meines Körpers neu zu entdecken und zu merken, dass sich diese Grenzen verschieben liessen, je mehr ich mich erholte, das war ziemlich verrückt. Aber ich sage das sicher, weil ich jetzt weiss, dass alles gut geklappt hat. Im Moment selber als ich noch verletzt war, fand ich es nicht jeden Tag so lustig.

Wo liegen deiner Ansicht nach die Stärken des CH-Systems in der sportmedizinischen Betreuung?

Ich hatte das Glück, dass ich immer sehr gut betreut wurde und auch sehr schnell die notwendige medizinische Hilfe bekam. Der Athlet wird sehr ernst genommen und es gibt auch kaum Wartezeiten, wenn er etwas braucht. Ob es der Arzt, der Physiotherapeut, der Chiropraktiker ist, wenn man ein gutes kleines Netzwerk hat, klappt es auch ganz kurzfristig für einen Termin bei ihnen. Dies ist ist sehr beruhigend. Wir haben auch das Glück, kompetente Spezialisten zu haben, die bei Bedarf zusammenarbeiten. Ich erinnere mich, dass du nicht gezögert hast, mich zu den besten Spezialisten zu senden, in die du das Vertrauen hast, als du wusstest, dass es das Beste für mich war. Das ist sehr beruhigend für einen Sportler.

aux Jeux olympiques, un stade rempli avec 80 000 personnes c'était fou. Mais Zürich en 2014 (championnats d'Europe) était aussi très spécial avec ma famille et mes cousins qui m'encourageaient durant l'heptathlon et bien sûr j'ai adoré tous les moments avec le relais 4x100 m. C'est une pression de dingue de courir aussi pour les autres mais génial de partager des émotions à plusieurs. Et bien entendu Götzis avec tous les meilleurs du monde des épreuves combinées réunis sur un stade, c'est des compétitions magiques. Ça en fait des choses finalement! 😊

As-tu beaucoup été freinée par les blessures dans ta carrière?

J'ai été relativement épargnée par les blessures jusqu'à mes 28 ans. Puis cela s'est un peu compliqué. Je me suis fait opérer du tendon d'Achille et du coude en 2015, ça a changé le contenu de mes entraînements et ma vision de l'entraînement! En négatif et en positif, mais il y avait clairement un avant et un après. Je suis très perfectionniste et arrivé à un certain moment, quand la progression est moins facile et évidente, on se prend le chou sur des détails, on rumine on cogite pour savoir qu'est-ce qu'on pourrait encore changer et comment faire pour s'améliorer encore. La blessure m'a fait recommencer à zéro. Chaque petit pas en avant me remplissait de bonheur et du coup j'ai de nouveau eu beaucoup de plaisir à m'entraîner. J'avais aussi du plaisir avant, mais j'étais plus focalisée sur ce qui n'allait pas encore. Après mon opération je me concentrais sur ce que je pouvais de nouveau faire, les progrès. Ça change tout. Et ça peut paraître étrange, mais je suis presque contente d'avoir dû passer par là. Voir à quel point mon corps avait enregistré plein de mouvements et de gestes, de voir ses limites et de pouvoir jouer avec, comment le corps récupère d'un traumatisme, c'est assez fou. Mais je dis certainement ça parce que je sais que ça a fonctionné, sur le moment je ne trouvais pas ça aussi drôle quand même.

Quelles sont d'après toi les forces du suivi médical dans le système suisse?

J'ai eu la chance de toujours avoir été très bien suivie et surtout très rapidement. Le sportif est pris très au sérieux et on ne le fait jamais attendre si il a besoin de quelque chose. Que ce soit le médecin, le physiothérapeute, le chiropraticien, au moindre pépin ils nous font de la place et sont disponibles. C'est très rassurant. Nous avons aussi la chance d'avoir des spécialistes compétents et qui travaillent ensemble quand cela est nécessaire. Je me rappelle que tu n'as pas hésité à me diriger vers les meilleurs spécialistes en qui toi-même que tu avais confiance quand tu savais que c'était le mieux pour moi, et ça c'est aussi rassurant pour un sportif.

Wo müssen wir noch zulegen? Wo gibt es Lücken?

In der Schweiz sind viele gute Spezialisten vorhanden, aber der Athlet muss bereit sein zu reisen. Dies ist an sich nicht wirklich ein Fehler des medizinischen Systems, aber vielleicht des Schweizer Sports im Allgemeinen. Jeder Spezialist befindet sich an einem anderen Ort und der Athlet muss dann bereit sein, diesen aufzusuchen. Auch gibt es meiner Meinung nach nicht genügend Austausch und Zusammenarbeit zwischen dem Arzt, dem Physiotherapeuten und dem Chiropraktiker. Jeder ist in seinem Bereich kompetent, aber es gibt keinen unmittelbaren und regelmässigen Austausch. Und in einer idealen Welt hätte ich manchmal gerne die Anwesenheit eines Physiotherapeuten oder eines Osteopathen / Chiropraktikers oder eines Masseurs im Trainingszentrum gehabt. Wegen Zeitmangels oder aus logistischen Gründen ging ich zum Beispiel manchmal nach dem Training nicht in die Massage, auch wenn es für die Erholung das Beste wäre. In Holland oder am INSEP (in Paris), wo ich einige Monate trainierte, ist das einer der Hauptunterschiede zur Schweiz. Die Ärzte sind vor Ort, in Holland kam der Verbandsarzt einmal pro Woche einen Morgen ins Zentrum während des Trainings und stand allen Athleten bei Bedarf zur Verfügung. Er kann schnell ein schmerzendes Knie untersuchen und die Athleten in ihrer Trainingsumgebung beobachten. Der Physiotherapeut befindet sich dort auch direkt im Trainingszentrum. So können Athleten an zwei oder drei Nachmittagen pro Woche unkompliziert einen Termin für die Behandlung vereinbaren. Das medizinische Personal ist ein integraler Bestandteil vom Athlet-Coach-Umfeld und ich denke es ist sehr wichtig. In diesem Bereich können wir in der Schweiz noch einiges verbessern, denke ich.

Wie lief es bei dir bezüglich Schule und Sport, beruflicher Ausbildung und Weg im Leistungssport?

Das war die grösste Herausforderung meiner Karriere, die beiden in Einklang zu bringen. Es ging ziemlich einfach bis zum Gymnasium. Dann wurde es komplizierter. Ich wollte immer neben meinem Sport studieren, denn ich finde das Gleichgewicht wichtig und das Leben ist noch lang nach einer Sportkarriere. Aber es braucht viel Organisationstalent und Kompromissbereitschaft, um beides zu tun. Die Unterstützung für Spitzensportler kann in Universitäten noch optimiert werden. Es wird mehr und mehr getan und die Entwicklung geht in die richtige Richtung. Aber wir müssen wirklich Zeitpläne entwickeln, um den Athleten zu erlauben, ihr Studium über mehrere Jahre aufzuteilen, ohne grosse organisatorische oder finanzielle Hürden.

Welche anderen beruflichen Aktivitäten kann sich eine Leichtathletin auf Top-Niveau neben Training und Wettkampf erlauben?

Idealerweise nicht viel! Allerdings war ich nie in der Lage, von meinem Sport komplett zu leben. Deshalb habe ich immer, wenn ich eine Pause in meinem Studium hatte, etwas gearbeitet. Für mich war wichtig, dass ich sitzen konnte und dass mein Chef meine Situation kannte, mich unterstützte und mir für die Trainingslager und Wettkämpfe Zeit gab. Ich

Quelles sont à l'inverse les faiblesses, et où devons-nous nous améliorer?

Autant les spécialistes sont disponibles tout de suite mais il faut quand même se déplacer pour chaque petite chose. Ce n'est pas vraiment une faille du système médical mais peut-être du sport en Suisse de manière générale. Chacun est de son côté, il faut toujours se déplacer et personne n'est au même endroit. Il n'y a pas assez de lien et de collaboration entre le médecin, le physio et le chiropraticien par exemple. Chacun est compétent dans son domaine mais il n'y a pas de liant. Et dans un monde idéal, j'aurais aimé avoir parfois la présence d'un physio ou d'un ostéopathe/chiro ou encore d'un masseur dans le centre d'entraînement. Par manque de temps ou par logistique, je n'allais par exemple parfois pas me faire masser, alors que pour la récupération cela aurait été l'idéal. En Hollande ou à l'INSEP où j'ai passé quelques mois, c'est une des différences principale avec la Suisse. Les médecins sont sur place, en Hollande le médecin de la fédération passe une fois par semaine une matinée au centre, durant l'entraînement et est à disposition pour les athlètes si besoin. Il peut vite regarder un genou douloureux et voir l'athlète dans son environnement. Le physio est aussi dans le centre, 2 ou 3 après-midi par semaine les athlètes peuvent prendre rendez-vous chez lui pour un traitement. Le staff médical fait partie intégrante de l'environnement athlète-entraîneur et je pense que c'est super important. On a encore un peu de travail à faire de ce côté-là en Suisse je pense.

Comment as-tu concilié le sport et les études durant ta carrière?

Ça a été le plus gros challenge durant ma carrière, concilier les deux. Sans trop de soucis jusqu'au Gymnase puis les choses se sont compliquées. J'ai toujours voulu faire des études à côté de mon sport, je trouve l'équilibre important et la vie est encore longue après une carrière. Mais ça demande beaucoup d'organisation et de concessions pour faire les deux. Le soutien aux sportifs d'élite peut encore être optimisé dans les universités. Ça se met de plus en plus en place, ça va dans la bonne direction, mais il faut vraiment développer les horaires aménagés et permettre aux sportifs de pouvoir étaler leurs études sur plusieurs années, sans que cela ne leur coûte 10 années d'études à plein tarif.

Quelles autres activités professionnelles peut se permettre une athlète de haut niveau en marge des entraînements et des compétitions?

Dans l'idéal pas grand-chose! Je n'ai toutefois jamais pu vivre de mon sport complètement alors j'ai toujours privilégié, quand j'avais une pause dans mes études, un travail assis et surtout avec un chef qui connaissait ma situation et m'accordait mes congés pour les camps d'entraînements et les compétitions. J'ai eu beaucoup de soutien et j'ai toujours trouvé

hatte viel Unterstützung und habe immer eine Lösung gefunden, sei es bei Weltklasse Zürich, als ich mich um den UBS Kids Cup in der Romandie kümmerte, oder bei I Believe in you. Ich denke, das Post-Studium ist in der Schweiz gut etabliert und es gibt viele Unternehmen und Chefs die bereit sind, Athleten in ihren Firmen willkommen zu heissen. Ich hatte auch das Glück, sofort nach meiner Karriere eine Arbeit zu finden und freue mich, dass ich mit Leidenschaft in etwas Neues eintauchen konnte. Die Karriere nach dem Sport macht vielen auch etwas Angst, denn die Wege und Möglichkeiten sind nicht so klar.

Neue Horizonte: Wie und wann eröffnete sich die Möglichkeit für deine Aufgabe als Managerin «Sport et Performance»?

Ich hatte das Glück, dass Dr. Gojanovic mich kurz nach meinem Karriereende kontaktierte. Es gab ein schönes Projekt im Hôpital de La Tour in Meyrin und sie brauchten jemanden, der beim Start und bei der Entwicklung des Projektes das Team unterstützte. Ich komme vom Leistungssport aber ich war auch schon immer am Breitensport interessiert. Ebenso ist für mich klar, dass Bewegung und Sport jedermann gut tut! Ich habe also diese Chance wahrgenommen und bin dafür sehr dankbar. Wir stecken noch mitten im Aufbau, haben viele, viele Ideen, die wir jetzt umsetzen wollen. Auch ist es sehr spannend zu wissen, dass jeder, der das will oder nötig hat, von diesem breitgefächerten Sportangebot wird profitieren können.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag von dir aus – kannst du uns einen Einblick in deine Tätigkeiten geben?

Ich habe verschiedene Hüte an, es ist also sehr unterschiedlich, wie beim Siebenkampf eigentlich 😊. Manchmal habe ich eine Stunde mit einem Patienten, welcher die Physiotherapie abgeschlossen hat und es geht darum, den Übergang ins Training zu begleiten: Wir schauen zusammen seine Lauftechnik an, wir machen ein Lauf-ABC und spezifische Kraftübungen, so dass wir auch präventiv gegen eine erneute Verletzung vorbeugen können. Oder ich bringe auch einige Patienten zum Sport oder zum Bewegen, welche bisher inaktiv waren. So kann ich sie beim Einstieg begleiten. Mit anderen Sportlern mache ich Leistungstests und bespreche diese und den Trainingsplan mit ihnen usw. Aktuell gehören auch noch viele administrative Dinge zu meinem Alltag. So sind wir laufend daran, neue Projekte aufzugleisen, die verschiedenen Arbeitsbereiche, welche im Spital La Tour alle unter einem Dach vereint sind, zu koordinieren usw. Es wird mir also nicht langweilig.

Vielen Dank fürs Gespräch!

Ellen Sprunger
Coordinatrice Santé & Performance
La Tour Sport Medicine
Swiss Olympic Medical Center
Av JD Maillard 3
1217 Meyrin ,Switzerland
Tel 00 41 22 719 63 76
ellensprunger@yahoo.fr



une solution, que ce soit au Weltklasse Zürich quand je m'occupais de l'UBS Kids Cup en romandie, ou chez I Believe in you. Je pense que l'après étude est bien en place en Suisse et on trouve beaucoup d'entreprises et de patrons/patronnes qui sont prêts à accueillir des sportifs dans leur filiales. J'ai aussi eu de la chance de trouver rapidement du travail après ma carrière et je suis ravie d'avoir pu me plonger dans quelque chose de nouveau avec passion. Ça fait peur à beaucoup et je pense que ce n'est pas une évidence.

Nouveaux horizons: quand et comment est venue à toi cette nouvelle fonction de coordinatrice Santé et Performance?

J'ai eu la chance d'avoir été contactée par le Dr Gojanovic peu de temps après la fin de ma carrière. Il y avait un beau projet qu'il fallait mettre en route et développer pour le nouveau le centre de Santé et Performance à l'Hôpital de La Tour à Meyrin et il cherchait une personne qui puisse les aider à faire grandir le projet. Je viens du sport de performance mais j'ai toujours été sensible au fait que cela doit être accessible à tous et pour tous, ça fait du bien à tout le monde! J'ai donc saisi cette opportunité unique qui est venue à moi et j'en suis ravie. C'est encore en chantier, on a plein d'idées qu'il faut maintenant mettre en place mais c'est très excitant de savoir qu'on va pouvoir mettre le sport à profit de beaucoup de monde et de tous niveaux, et tout ça sous un même toit!

A quoi ressemble une de tes journées types, peux-tu nous en donner un aperçu?

J'ai plein de casquettes différentes donc c'est très varié, comme à l'heptathlon finalement 😊. J'ai parfois un patient qui vient me voir quand il en a terminé avec ses séances chez la physiothérapeute. On regarde ensemble sa technique de course, on fait un peu d'école de course et de gainage spécifique pour lui donner le plus d'armes possible éviter qu'il se blesse à nouveau. Je vais faire reprendre doucement l'activité physique à des patients qui n'ont plus fait de sport depuis longtemps et qui veulent s'y remettre, je fais passer des tests d'effort aux sportifs, et finalement, une grande partie est encore administrative. Il faut mettre en place des projets, coordonner les différents corps de métiers qu'on a la chance d'avoir sous le même toit. Je ne m'ennuie pas!

Merci pour la discussion!

Contact auteur

German E. Clénin
Sportmedizinisches Zentrum
Ittigen bei Bern
Haus des Sports
3063 Ittigen, Switzerland
german.clenin@smzbi.ch

