



Illustration : NordicFocus

## « Il faut s'attendre à tout »

INTERVIEW : Monika Riediker

**Plus que quelques jours avant les Championnats du monde à Oberstdorf. Laurien, comment te prépares-tu pour décrocher le titre ?**

Après presque deux semaines en Suède, je me suis reposée à la maison et vais gentiment me préparer pour ces Championnats du monde, ici, chez moi. Je vais probablement faire quelques bons entraînements, mais pas trop non plus car je souhaite partir pour Oberstdorf avec des jambes « reposées » et un mental d'acier, un véritable « trop-plein d'énergie ».

**Tu sais déjà dans quelles disciplines tu participeras aux Championnats du monde ?**

Rien n'est encore officiel, mais je me prépare déjà pour le sprint individuel, le sprint par équipe et le relais.

**Un des principaux temps forts sera sans nul doute le sprint par équipe avec Nadine Fähndrich. En sprint par équipe, chaque athlète effectue le parcours trois fois, à tour de rôle. Chaque tour mesure env. 1,5 km et dure env. 3 minutes. Comment « patientes » -tu pendant que tu ne cours pas et attends ton tour ? Qu'est-ce qui te passe par la tête ?**

La première minute, je me concentre sur moi pour bien récupérer et bien respirer, puis je regarde comment Nadine s'en sort et à quelle position et où elle va me passer le relais, puis je me concentre à nous sur moi et met ma tactique pour le tour suivant au point. En sprint par équipe, tout va toujours très vite, il faut être flexible et s'attendre à tout.

**Un bon classement augmente encore les exigences. Les meilleures places représentent-elles une motivation supplémentaire ou plutôt une pression supplémentaire ? Comment gères-tu la situation ?**

Arriver pour la quatrième fois consécutive sur le podium montre clairement que nous faisons partie des candidates pour la médaille. Je ne ressens pas cela comme une pression, mais bien comme un statut que nous avons mérité et c'est avec cette motivation et cette confiance en nous que nous courrons.

**Quels sont tes objectifs de titre ?**

En sprint par équipe, je vise clairement la médaille. En sprint individuel, j'espère participer à la demi-finale ; ce serait déjà un bon classement pour moi.

Le relais représente une nouvelle expérience pour vous. Il se peut que de très jeunes coureuses participent ; nous ne savons donc pas du tout où nous en sommes pour le moment.

**Laurien, nous croisons les doigts pour que les Championnats du monde d'Oberstdorf se passent bien. Nous vous souhaitons beaucoup de succès à toi et à toute l'équipe de Suisse.**



Lors de la Coupe du Monde de Dresde, la première victoire de l'équipe de Suisse a été celle de Laurien van der Graaff et Nadine Fähndrich en sprint par l'équipe.