



## **Crystel Matthey**

11.02.1985

Auvernier (NE)

E-mail : [crystel.matthey@gmail.com](mailto:crystel.matthey@gmail.com)

Entraîneur : Pierre Socchi (CEP Cortaillod)

Club: CEP Cortaillod

Team : New Concept Sport

Formation : Maturité commerciale

Employeur : Philip Morris Product SA, Neuchâtel

Poste actuel: Product Services Engineer

## **Présentation**

J'avais à peine 5 ans lorsque j'ai dit à mes parents: - "Je veux faire de la compétition de course à pied..."

Cette idée revenant souvent, ils se sont résolus à m'accompagner sur les sentiers proches de la maison et à 7 ans ils m'inscrivaient à ma première course, où je faisais mon premier podium.

En juin 2012, à 27 ans, je fêterai ainsi mes 20 ans de compétition.

Afin d'être bien encadrée, j'ai rapidement intégré la FSG Corcelles-Cormondrèche. Nous nous entraînions sur toutes les disciplines de l'athlétisme, afin de développer la polyvalence, la coordination, l'endurance, la vitesse ou encore la force.

Après 4 années passées dans ce club j'ai rejoint avec mon frère (également coureur) la FSG Le Locle, où nous avons passé 4 superbes années grâce à une très belle ambiance.

A l'époque, je faisais des cross en hiver (excellente préparation pour la saison estivale), de la piste de mai à septembre et de petites courses en ville (corridas) entre octobre et décembre.

Pendant cette période j'ai été suivie par Raymond Corbaz, un ancien coureur de niveau suisse, qui m'a permis, sans brûler les étapes, de progresser d'années en années.

Puis en 2000, j'ai rejoint le CEP Cortaillod, club dont je suis toujours membre aujourd'hui.

Après cette collaboration avec R. Corbaz, qui dura environ 10 ans, j'avais besoin de changement et surtout d'un entraîneur à proximité.

J'ai ainsi été entraînée pendant 2 ans par le regretté, Claude Meisterhans, membre fondateur et pilier du CEP Cortaillod, jusqu'à ce qu'il décède en mai 2008.

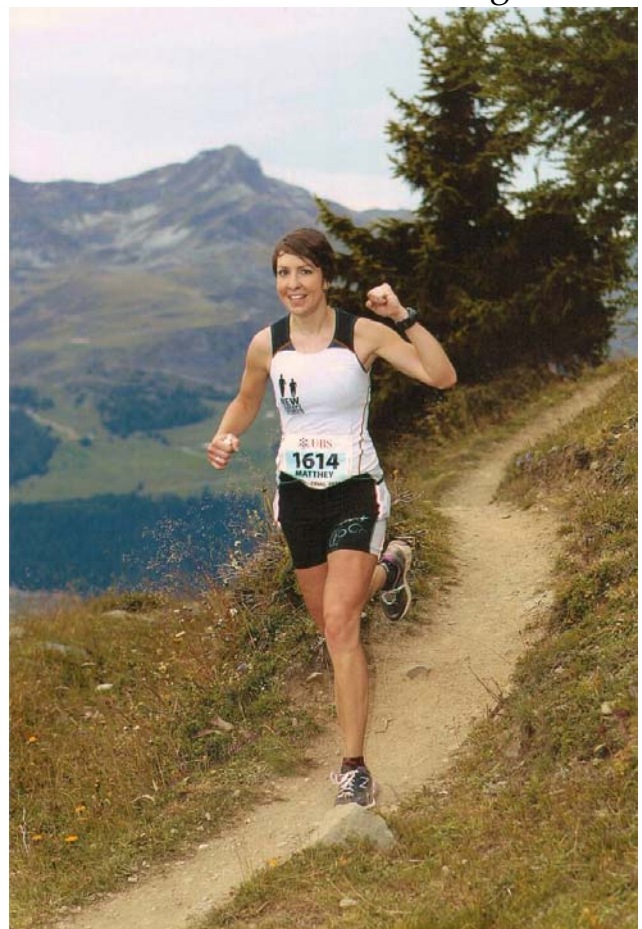
Comme beaucoup d'athlètes, cela m'avait profondément touchée et après toutes ces années à arpenter les stades de Suisse, dont des qualifications pour les séries nationales du Weltklasse à Zürich ou Athletissima à Lausanne, j'ai eu besoin de changement et me suis lancée dans les courses hors-stade, avec le soutien d'un nouveau coach, Emilien Schaller.

Contrairement à la piste où seul le chronomètre compte, les courses hors-stade apportent d'autres satisfactions et permettent de découvrir de magnifiques paysages. Un de mes meilleur souvenir est ma participation en 2011 à Sierre-Zinal, course magique où les paysages à eux seuls font oublier la fatigue et la difficulté d'une telle course.

Pendant toutes ces années j'ai été épargnée par les blessures importantes, jusqu'à fin octobre 2011 où je me suis déchiré un tendon sous le pied lors du Quart de Marathon de Lausanne.

L'année 2011 ainsi terminée, je me réjouis de reprendre l'entraînement en janvier 2012 avec comme priorité le plaisir et retrouver une bonne condition.

Les blessures font malheureusement partie du sport et nous apprennent les limites à ne pas dépasser. Mais la course à pied est une excellente école de vie et je la pratique toujours avec autant de passion et d'envie.



## Principaux résultats

5 fois médaillée suisse individuel en catégorie junior et espoir (2x sur 1500m, 1x en cross-country et 2x sur 10km)

2 sélections équipe suisse de cross

3 fois médaillée suisse en relais (sur 3x800 et 3x1000m)

Records: 1500m : 4'40 (2005)

10km: 37'49 (2009 – Lausanne)

Kerzerslauf: 59'55 (2011)

Semi-marathon: 1'24.54 (2010 - Greifenseelauf)

Morat-Fribourg: 1h12.17 (2010)

Sierre-Zinal: 3h49 (2011 – 1ère participation)

Vainqueur Tour du Canton Neuchâtel Dame 20 (2009 et 2011)

