Ensemble nous sommes forts !

TEXTE **BEAT FREIHOFER**
PHOTO **ULF SCHILLER/ATHLETIX.CH**

Elijah Thommen est un des para-athlètes les plus titrés de Suisse. Son groupe d'entraînement à la LG Oberbaselbiet/BTV Sissach est inclusif. Phénomène tout à fait naturel pour le double finaliste mondial de para-athlétisme : tout comme de concourir contre des athlètes valides aux compétitions de Swiss Athletics. L'objectif de l'athlète de 20 ans ? Les Jeux paralympiques de 2028 à Los Angeles.

Samedi 23 août 2025 sur le Complexe sportif de la Kleine Allmend à Frauenfeld, en plein Championnats suisses élite. L'épreuve masculine de la longueur avec le grand favori Simon Ehammer est en cours. Elijah Thommen est lui aussi de la partie. Pour lui, ces championnats représentent une étape importante dans sa préparation pour les Mondiaux de septembre. Non pas ceux de Tokyo, où Simon Ehammer vise très haut, mais les Championnats du monde de para-athlétisme à New Delhi (IND).
À son meilleur essai, Elijah Thommen atterrit à 5,96 m, loin de son record de 6,36 m établi cette année. Forcément, en tant que para-athlète, il ne saute pas aussi loin que ses adversaires. Sa paralysie cérébrale et mobilité réduite du côté droit ne donne pas à ce jeune homme de 20 ans originaire de Bâle-Campagne les mêmes possibilités que ses concurrents en termes de coordination et de force. Ce handicap l'a accompagné toute sa vie. Mais n'a jamais gâché son enthousiasme pour l'athlétisme. Il s'entraîne au sein d'un groupe inclusif et participe aux mêmes compétitions que ses collègues. « En matière d'inclusion, notre groupe d'entraînement est un bon exemple », se réjouit Thommen.

« Un groupe très cool »

Participer aux mêmes compétitions que ses collègues d'entraînement est devenu une habitude pour l'athlète de la LG Oberbaselbiet/BTV Sissach depuis ses débuts en athlétisme, notamment à l'UBS Kids Cup. « Les meetings en Suisse me mettent au défi et constituent une excellente occasion de me mesurer à une concurrence de haut niveau », explique Thommen, dont les disciplines fortes sont le saut en longueur et le 100 m. « Les Championnats suisses à Frauenfeld ont été une expérience fantastique et une excellente occasion de faire connaître le para-sport. » Non sans souligner combien la communication dans le stade est importante. « Mon handicap ne se remarque pas au premier coup d'œil. C'est pourquoi je ne suis pas sûr que tout le monde à Frauenfeld ait compris que je me préparais pour un championnat du monde et pourquoi j'ai comme les huit meilleurs sauteurs eu droit à six tentatives. C'est dommage si le public ne sait pas pourquoi un athlète qui saute moins loin que les autres participe à la finale. À Bâle, presque tout le monde sait qui je suis et ce dont je suis capable. Aux championnats suisses, ce serait bien que le public puisse aussi valoriser mes performances. »
Le groupe d'entraînement d'Elijah Thommen comprend les sauteurs en longueur Noah Hasler (détenteur du record suisse U18 en salle), Carmen Schaub, son frère Nevis Thommen, spécialiste de décathlon ainsi que l'heptathlonienne Alina Emmenegger. « On forme un groupe vraiment sympa. On a tous le même âge, se connaît depuis longtemps et peut tous bénéficier les uns des autres », explique l'athlète entraîné par son père Peter Thommen et Nicola Gentsch. Il leur arrive de s'entraîner dans la région de Sissach, où le club est basé, mais ils sont principalement au Centre national de performance Nordwestschweiz sur la Schützenmatte de Bâle, où les installations sont meilleures. Son entraînement spécifique est basé sur la longueur, mais il fait aussi partie du groupe sprint et multiples. « Une combinaison idéale pour moi », assure Thommen.

« On est un groupe d'entraînement cool » : Elijah Thommen (deuxième depuis la gauche) avec Alina Emmenegger (à gauche), son frère Nevis Thommen et Carmen Schaub.

« Je suis content d'être mis à rude épreuve à l'entraînement. Ça me permet de progresser. »

Fier de sa place de finaliste aux Mondiaux

Fin septembre, Elijah Thommen faisait partie de l'équipe suisse forte de sept athlètes aux Championnats du monde à New Delhi. Parmi eux son modèle de longue date, Elena Kratter. « C'étaient mes deuxièmes Mondiaux après ceux de 2024 au Japon, et j'ai atteint pour la deuxième fois la finale en longueur. Je suis fier de ma 8e place. Cet exploit me prouve que j'ai atteint l'élite mondiale », raconte celui qui a également fini 12e du 100 m. « Le niveau de performance était impressionnant, mais je suis encore jeune et je crois que j'ai encore du potentiel. Mon objectif à long terme sont les Jeux paralympiques de 2028 à Los Angeles. Ces championnats représentaient pour moi une belle expérience sur ma route vers les États-Unis. »

Question sur les Championnats du monde de para-athlétisme et les Jeux paralympiques : est-il selon lui souhaitable de combiner les grands événements pour athlètes valides avec les épreuves para ? « Absolument », répond Elijah Thommen sans hésiter. « Ce serait formidable si on pouvait intégrer les compétitions. Londres 2017 en est un bon exemple : les deux championnats se sont déroulés dans le même stade à quelques semaines d'intervalle seulement. Il existe bien sûr des différences entre les sports réguliers et para, mais finalement c'est l'athlétisme qui compte. Des événements conjoints renforceraient pour sûr notre notoriété. » Il ne manque pas de souligner que bien des choses ont déjà été dans le bon sens ces dernières années : « L'intérêt médiatique pour le para-athlétisme est croissant, tant sur SRF que dans ma région. Si je participe aux Championnats du monde, je bénéficie d'une couverture médiatique aussi importante que si un membre de mon groupe d'entraînement participe aux Championnats d'Europe U18 ou au FOJE. C'est encourageant. »

« On est tous des athlètes ! »

Le club d'Elijah Thommen est pour sûr un modèle d'inclusion. La question se pose de savoir que peuvent apprendre les autres clubs de la LG Oberbaselbiet ? « Il faut comprendre le fonctionnement du para-sport. Nous autres para-sportifs avons des besoins spécifiques et individuels, et certains contenus d'entraînement doivent être adaptés à nos besoins », explique l'étudiant de l'Université de Bâle (en français et sciences des médias). Si cette compréhension existe, tout le monde a beaucoup à y gagner. Qu'on soit para-sportif ou non : « On est tous des athlètes ! »

Athlétisme avec handicap

En collaboration avec ses partenaires, Swiss Athletics, s'engage pour la pratique du sport pour tous, enfants, jeunes et adultes, avec ou sans handicap, dans le cadre de belles compétitions d'athlétisme. Pour en savoir plus sur l'inclusion dans l'athlétisme suisse, consultez le site web de Swiss Athletics : **swiss-athletics.ch/fr/federation/organisation/together-on-track**