

FÉVRIER 2023

SNOW

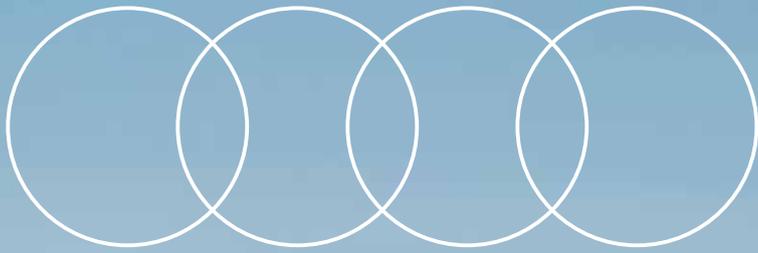
ACTIVE



LA FIÈVRE DES MONDIAUX

LE SPECTACLE S'INVITE À COURCHEVEL/MÉRIBEL,
PLANICA, OBERHOF, BAKURIANI ET MÜRREN

swisski



Une question de caractère.

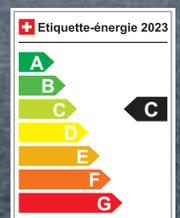
La nouvelle Audi Q8 e-tron entièrement électrique.



swisski+ OFFICIAL
CAR PARTNER

Future is an attitude

Audi Q8 55 e-tron advanced quattro, 408 ch
24,4–20,9 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, cat. C





JOSEPH WEIBEL
RÉDACTEUR EN CHEF SNOWACTIVE

Quel hiver!

Lorsque je jette un coup d'œil depuis mon bureau en direction du nord, la première chaîne du Jura composée du Balmsberg, du Weissenstein et du Grenchenberg se présente à moi sous ses plus beaux atours hivernaux. Nous sommes le 17 janvier et il neige enfin. Durant plusieurs semaines auparavant, les températures étaient beaucoup trop douces. Aucune trace de neige à l'horizon. Malgré toutes les crises actuelles, la météo est soudain redevenue le sujet numéro un.

Mais voilà que l'hiver s'installe enfin. Comme prévu, cette année aussi. Sur les pistes de ski et les parcours ski de fond; sur les pentes vierges tant appréciées des freeriders. Les semaines aux sports d'hiver auront bien lieu, de même que les camps de ski et les vacances d'hiver. Comme toujours! Ces jours-ci marquent également le début du petit «marathon de Mondiaux», avec des grands événements à Courchevel/Méribel, Planica, Oberhof, Bakuriani et Mürren.

Que ce soit en ski alpin, en ski de fond, en saut à ski, en biathlon, en ski freestyle, en snowboard ou en télémark, les athlètes suisses seront loin d'être des figurant(e)s lors de ces compétitions. Nous pouvons en tout cas nous attendre à de magnifiques moments de sport sur la neige ces prochaines semaines. Les spécialistes de télémark clôtureront la série du 20 au 26 mars 2023 à Mürren. Ce seront les seuls Mondiaux sur la neige suisse. Le père (norvégien) du télémark est Sondre Norheim. Il a développé une nouvelle technique de virage et ainsi «inventé» le «nouveau sport le plus ancien du monde.» Une discipline loin d'être facile, mais sacrément spectaculaire.

Les prochaines semaines s'annoncent prometteuses et il n'est pas exclu que l'hiver nous accompagne un peu plus longtemps que prévu. Mais on sait bien que la météo ne saura jamais satisfaire tout le monde. C'est probablement pour cette raison, qu'elle décroche chaque année la palme des sujets les plus importants de notre quotidien.

Joseph Weibel

HÉLISKI

**Pour débutants,
routiniers,
experts
et curieux.**

**7 pays,
38 lodges.**



Voyages sur mesure dans le monde entier. Avec savoir-faire, expérience et passion. Héliiski, golf et autres voyages de rêve.

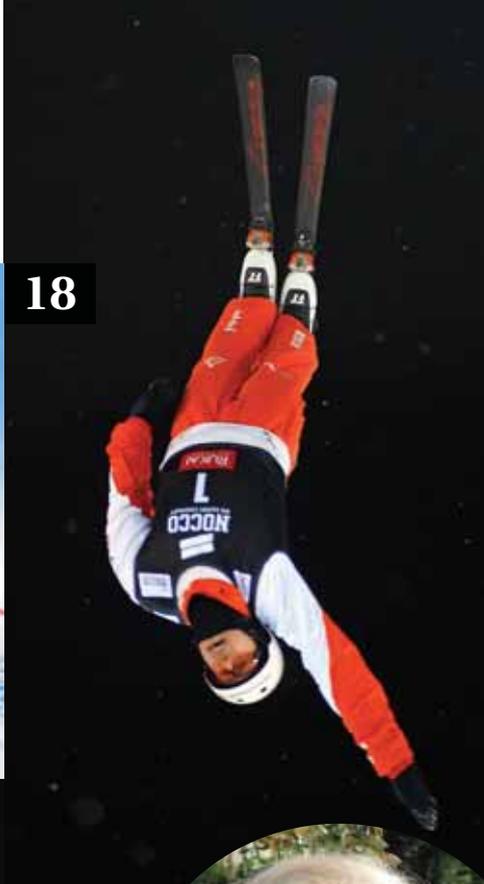
Tél 041 552 55 05
www.travel-zone.ch



20



18



10



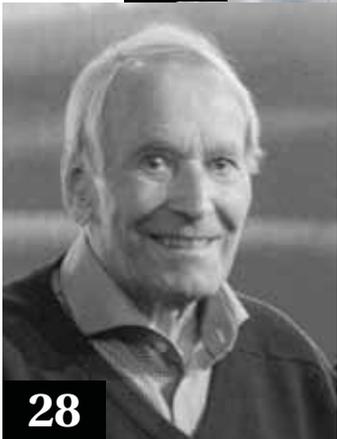
14



36



26



28



46



52





FOCUS

4 // Championnats du monde de ski alpin à Courchevel et Méribel

Les attentes envers la meilleure équipe de la Coupe du monde de ski sont élevées.

10 // Championnats du monde de ski nordique à Planica

Anja Weber ne s'arrête jamais: ski de fond l'hiver et triathlon l'été.

14 // Championnats du monde de biathlon à Oberhof

Niklas Hartweg éclot au bon moment.

18 // Championnats du monde de freestyle et snowboard à Bakuriani

Pirmin Werner ne veut pas faire de la figuration, il veut une médaille.

20 // Championnats du monde de télémark à Mürren

A 27 ans, Martina Wyss fera partie des favorites aux titres mondiaux dans l'Oberland bernois.

PERSONNAGES

26 // Amy Baserga est considérée comme l'un des grands talents du biathlon

La Lucernoise de 22 ans vient de signer ses meilleurs résultats en Coupe du monde.

28 // Hans Hess (1932–2022)

La famille du sport suisse rend hommage au pionnier des vêtements de sport Hans Hess.



40

ACTIF

32 // Les travailleuses et travailleurs de l'ombre

De moins en moins de gens sont prêts à s'engager à temps partiel dans le sport.

36 // Oskar Rickenbacher a participé au Juskila il y a 70 ans

Ce fou de ski raconte ce qui le passionne dans ce sport.

40 // Spécial névé: spécial randonnée à ski

Le matériel pour la sortie parfaite en un clin d'œil.

46 // Spécial névé: Le pape des avalanches alpines

Fabiano Monti, de Livigno, est l'homme qui murmure à l'oreille de la neige.

SERVICE

52 // Le partenaire principal Sunrise se présente en Coupe du monde

Tout ce qui se cache derrière la «Cupola» de Sunrise.

54 // Schöffel réalise un rêve absolu

Un domaine skiable juste pour soi et ses amis.

58 // INTERSPORT Ski-Festival Zermatt

Le test de ski dans les meilleures conditions imaginables.



32

Standards

01 // Editorial

60 // Le constructeur de skis

64 // Sudoku

56 // Médecine

61 // Quatre infos brèves



54



Couverture

Le monde du ski s'apprête à plonger dans la fièvre des Mondiaux ces prochaines semaines. Le ski alpin, le ski nordique, le freestyle, le snowboard, le biathlon et le télémark cherchent leurs rois et reines. Des joutes qui auront pour scènes Courchevel/Méribel, Planica, Oberhof, Bakuriani et Mürren. La chasse aux médailles est lancée.

Photo: Stephan Bögli



La double championne du monde Lara Gut-Behrami avait décroché deux fois l'argent lors des derniers Mondiaux en France – elle avait 17 ans.



Grand potentiel, fortes attentes

L'équipe suisse abordera la 47^e édition des Championnats du monde de ski en position de force. Du 6 au 19 février à Courchevel et Méribel, la formation la plus en vue du moment en Coupe du monde tentera d'ajouter quelques joyeux chapitres à son glorieux palmarès aux Mondiaux.

69, 70, 65 – ces trois chiffres résument en un clin d'œil l'histoire suisse aux Mondiaux de ski alpin jusqu'à aujourd'hui. Jusqu'à présent, les fans de ski suisses ont célébré 69 médailles d'or aux Mondiaux, 70 en argent et 65 en bronze. Avec 35 titres contre 33, les

femmes ont connu davantage de succès que les hommes à ce jour; Swiss-Ski a également décroché l'or du Team Event – en 2019 à Åre. Seule l'Autriche compte une plus belle collection de médailles d'or aux Championnats du monde de ski alpin depuis la première édition en 1931

à Mürren avec 101 victoires. La troisième place est occupée par la France (47), devant l'Allemagne (34), les Etats-Unis (29) et la Norvège (25).

L'athlète suisse le plus médaillé aux Mondiaux chez les hommes est Pirmin Zurbriggen, lequel

APRÈS LES JO, LA SAVOIE REÇOIT LES MONDIAUX

Les deux stations de sports d'hiver des Alpes françaises Courchevel et Méribel capteront l'attention du monde du ski en février. Toutes deux faisaient déjà partie des JO d'hiver décentralisés autour d'Albertville il y a 31 ans.

Les stations savoyardes de Courchevel et Méribel ont obtenu l'organisation des Championnats du monde de ski alpin 2023 à l'occasion du 51^e congrès de la FIS en mai 2018 à Costa Navarino, en Grèce. La candidature française a pris le dessus par 9 voix contre 6 sur celle de Saalbach-Hinterglemm (par la suite choisie pour les Mondiaux 2025).

Les deux stations de Courchevel et Méribel font partie, avec Les Menuires et Val Thorens, du domaine skiable des Trois Vallées. Avec ses quelque 600 kilomètres de pistes, ce dernier se targue d'être le plus grand domaine skiable interconnecté au monde. Dans le cadre des Championnats du monde de ski alpin du 6 au

19 février, Méribel accueillera les six épreuves féminines (descente, super-G, slalom géant, slalom, combiné, parallèle), ainsi que l'épreuve parallèle masculine et le Team Event (mixte). Les hommes en découvrant quant à eux à Courchevel dans les disciplines suivantes: descente, super-G, slalom géant, slalom et combiné.

En 1992, les femmes avaient déjà lutté à Méribel pour les médailles de ski alpin des JO d'hiver. Les Suissesses étaient alors rentrées bredouilles et les valises pleines de déceptions. Les meilleurs résultats avaient été obtenus par Chantal Bournissen (4^e en combiné) et Vreni Schneider (7^e en slalom). Les titres étaient revenus à la Canadienne Kerrin Lee-Gartner (descente), à l'Italienne Deborah Compagnoni (super-G), à la Suédoise Pernilla Wiberg (slalom géant) et à l'Autrichienne Petra Kronberger (slalom et combiné). Méribel a également accueilli tous les matchs du tournoi olympique de hockey sur glace en 1992. Courchevel a de son

côté été le théâtre des épreuves de saut à ski durant ces JO, avec l'éclosion d'un certain Toni Nieminen. Le Finlandais, alors âgé de 16 ans, a décroché l'or sur le grand tremplin et par équipe, ainsi que le bronze sur le petit tremplin.

Et la saison dernière, les finales de Coupe du monde de ski alpin se sont déroulées à Courchevel et à Méribel. C'est en Savoie que Marco Odermatt a reçu le grand globe de cristal récompensant son succès au classement général de la Coupe du monde, ainsi que le petit globe de cristal du slalom géant. Il y a onze mois, les Suisses ont aussi célébré de nombreux succès sur les deux sites des Mondiaux de cette année, avec un total de six podiums pour les hommes et deux pour les femmes. La Suisse a également remporté le Team Event, devant l'Autriche et l'Allemagne.

ROMAN EBERLE

a décroché à quatre reprises l'or et à quatre reprises l'argent ainsi qu'une médaille de bronze lors des éditions de 1985 (Bormio), 1987 (Crans-Montana) et 1989 (Vail). Chez les femmes, Erika Hess trône au sommet du tableau des médailles avec six fois l'or et une fois le bronze. Mais c'est bien une athlète active – Lara Gut-Behrami – qui compte la plus grande collection de breloques mondiales. La Tessinoise, sacrée double championne du monde il y a deux à Cortina Cortina d'Ampezzo (super-G et slalom géant), totalise deux médailles d'or, trois d'argent et trois de bronze. Avec Wendy Holdener (2 x or, 1 x argent, 0 x bronze), Corinne Suter (1/2/1) et Michelle Gisin (0/1/1), trois autres athlètes du cadre actuel de Swiss-Ski ont déjà connu les joies du podium aux Mondiaux. Chez les hommes, après la retraite de Beat Feuz et Mauro Caviezel, c'est le cas de deux athlètes du cadre (dans le cadre des courses individuelles): Luca Aerni (1/0/0) et Loïc Meillard (0/0/2).

Quant à Marco Odermatt, le champion olympique de géant et vainqueur du classement général de la Coupe du monde 2022, il attend toujours un podium alors qu'il s'apprête à prendre le départ de sa septième course aux Mondiaux. S'il décrochait un titre mondial en Savoie, le meilleur skieur du moment rejoindrait un cercle très restreint de skieurs alpins suisses: à ce jour, seuls Pirmin Zurbriggen et Carlo Janka combinent à leur palmarès l'or olympique, l'or aux Mondiaux et la victoire au général de la Coupe du monde.

Huit titres mondiaux depuis 2017

Il y a deux ans, à Cortina d'Ampezzo, Marco Odermatt est passé tout près d'une médaille en terminant au pied du podium de la descente, ce qui n'a pas empêché la Suisse de ramener neuf médailles. Si l'on considère le nombre de médailles, les Mondiaux 2021 en Vénétie ont été la troisième meilleure édition pour Swiss-Ski après ceux de 1987 (14 médailles) et 1989 (11 médailles). Au total des trois derniers Championnats du monde, la Suisse a décroché huit titres planétaires, soit exactement le même nombre que lors de tous les Championnats du monde de 1996 à 2015. Les trois titres de Cortina d'Ampezzo ont été décrochés par les femmes: Lara Gut-Behrami en super-G et slalom géant, Corinne Suter en descente. Avec le recul, il est difficile d'imaginer qu'entre 1993 et 2015, il n'y ait eu qu'une seule Suissesse sacrée championne du monde, à savoir Sonja Nef (2001, slalom géant).

Avant les Championnats du monde de Courchevel et de Méribel, le contexte pour l'équipe suisse est très similaire à celui de 2021 et 2022, lorsque Cortina d'Ampezzo (Mondiaux) et Pékin (JO) ont accueilli les derniers grands événements de ski. «Comme ces dernières années, si nos athlètes sont en bonne santé et



Marco Odermatt vise sa première médaille mondiale à Courchevel.

peuvent déployer tout leur potentiel le jour J aux Mondiaux, le sentiment sera clairement positif après la dernière course du 19 février», déclare Walter Reusser, Directeur alpin de Swiss-Ski. La grande force de l'équipe suisse est sa profondeur. Dans chaque discipline, les équipes des entraîneurs en chef Beat Tschuor (femmes) et Tom Stauffer (hommes) disposent de candidat(e)s aux médailles. Walter Reusser fait toutefois remarquer que les Championnats du monde ne sont pas tout à fait comparables au quotidien de la Coupe du monde. «Contrairement à la Coupe du monde, qui s'étend sur plusieurs mois et où la constance joue un rôle majeur, la forme du jour est capitale aux Championnats du monde. Dans le meilleur des cas, l'équipe est portée par une vague d'euphorie, surtout lorsque les premières courses se passent bien. En revanche, on constate souvent que la chance et la malchance sont particulièrement proches lors des grands événements.»

Les bons souvenirs de 2009

Courchevel et Méribel, deux stations habituées de la Coupe du monde, organiseront pour la première fois les Championnats du monde de ski alpin. Les derniers Mondiaux en France ont eu lieu en 2009. A l'époque, à Val d'Isère, Didier Cuche (super-G) et Carlo Janka (slalom géant) avaient été sacrés champions du monde. Il y a 13 ans, Lara Gut-Behrami était déjà membre de la sélection pour les Mondiaux. Alors âgée de 17 ans, elle s'était parée d'argent, tant en descente qu'en combiné. La France a également accueilli les Championnats du monde de ski en 1937 et 1962 (à Chamonix les deux fois) ainsi qu'en 1968. Il y a 55 ans, les JO d'hiver ont eu lieu à Grenoble. A l'époque, ces compétitions faisaient également office de Championnats du monde.

ROMAN EBERLE

PROGRAMME DES MONDIAUX

| | |
|----------------------------|--|
| Dimanche 5 février | 18h45 Courchevel Cérémonie d'ouverture |
| Lundi 6 février | 11h00 14h30 Méribel Combiné alpin Femmes |
| Mardi 7 février | 11h00 14h30 Courchevel Combiné alpin Hommes |
| Mercredi 8 février | 11h30 Méribel Super-G femmes |
| Jedi 9 février | 11h30 Courchevel Super-G hommes |
| Samedi 11 février | 11h00 Méribel Descente femmes |
| Dimanche 12 février | 11h00 Courchevel Descente hommes |
| Mardi 14 février | 12h00 Méribel Slalom parallèle par équipes |
| Mercredi 15 février | 12h00 Méribel Slalom parallèle femmes et hommes |
| Jedi 16 février | 10h00 13h30 Méribel Slalom géant femmes |
| Vendredi 17 février | 10h00 13h30 Courchevel Slalom géant hommes |
| Samedi 18 février | 10h00 13h30 Méribel Slalom femmes |
| Dimanche 19 février | 10h00 13h30 Courchevel Slalom hommes |

SWISSski

HOUSE  OF
SWITZERLAND

Bienvenue!

Tout au long des Championnats du monde de ski alpin, Swiss-Ski permet aux athlètes, à l'équipe d'encadrement ainsi qu'aux partenaires, sponsors et clients de se sentir comme à la maison même s'ils sont loin de chez eux. Lors de ces Mondiaux également, la traditionnelle House of Switzerland donnera l'occasion de festoyer, se retrouver, échanger et célébrer.

La création d'un petit bout de patrie, peu importe où se déroulent les Championnats du monde de ski alpin, est une tradition: en 1993, les athlètes, l'encadrement, les sponsors, partenaires et hôtes ont eu pour la première fois la chance de trouver un morceau de Suisse loin de chez eux à Morioka (JAP). Depuis les Mondiaux disputés quatre ans plus tard à Sestrières, le lieu de rencontre pour l'équipe Swiss-Ski et ses membres est une tradition et il a été mis en place lors de tous les Championnats du monde jusqu'aux compétitions marquées par les mesures liées au coronavirus à Cortina d'Ampezzo en 2021.

Cette année, la maison temporaire de la famille suisse des sports de neige fait donc son retour. Pour les Mondiaux qui se dérouleront à Courchevel/Méribel, il a de nouveau été possible de trouver un restaurant qui fera office de lieu de rencontre pour des clients du monde entier; cet établissement bénéficie d'une situation plus centrale que jamais. Le restaurant Les Premières Loges mettra la suissitude à l'honneur pendant les deux semaines des Mondiaux (6 au 18 février 2023) juste à côté de l'aire d'arrivée à Méribel. Une tente dans laquelle on pourra déguster de la raclette valaisanne sera installée à l'extérieur du restaurant. Pour se restaurer, il y aura aussi un grand bar et de délicieuses grillades. Le chef Daniel Lehmann

réglera ses hôtes à l'intérieur du restaurant, qui compte 80 places. Gérant et chef de cuisine du restaurant Moosegg depuis des années, il a obtenu 16 points au Gault&Millau. Celui qui est aussi président des Jeunes Restaurateurs a déjà ravi les papilles des hôtes de la House of Switzerland au cours de plusieurs Championnats du monde.

Fêter les médailles avec émotion

Le menu ne propose pas seulement de délicieux desserts, mais aussi des émotions à volonté. Après la proclamation officielle des résultats sur la Medal Plaza, les médaillées et médaillés suisses passeront directement en face à la House of Switzerland pour fêter. Comme les succès des derniers événements l'ont démontré, les célébrations de médailles dans la House of Switzerland sont des moments forts en émotions et très particuliers pendant les Mondiaux; à chaque fois, la salle est comble. «Nous sommes heureux et reconnaissants de pouvoir offrir à nos athlètes, membres de l'encadrement, fonctionnaires, sponsors et partenaires ainsi qu'à de nombreux hôtes internationaux le cadre pour des célébrations de victoires inoubliables, des félicitations et des rencontres chaleureuses», déclare Annalisa Gerber, Responsable Relationship de Swiss-Ski et donc hôtesse de la House of Switzerland. «Dans ces moments-là, je me rends compte de l'importance d'un tel endroit pour tout le monde.»

Les hôtes n'auront pas seulement la chance de voir les athlètes de l'équipe féminine passer après leurs courses à Méribel. Les hommes, qui seront en lice à Courchevel, feront aussi le déplacement à Méribel pour la cérémonie de remise des médailles, qui se déroulera tout près de la House of Switzerland. «Nous nous réjouissons beaucoup d'être en plein cœur de l'action avec la House of Switzerland. C'est un

coup de chance extraordinaire», affirme le chef de projet Tobias Saner. «Ainsi, nous pouvons offrir aux athlètes ainsi qu'à tous les hôtes juste après les courses une fin de journée en apothéose qui ne manque de rien, aussi bien sur le plan culinaire que de l'ambiance.»

Valais/Wallis Promotion comme partenaire principal

L'opportunité offerte aux fans de pouvoir féliciter les potentiels médaillés et médaillées directement sur place n'est possible que grâce au soutien de différents partenaires. Le partenaire principal de cette édition est Valais/Wallis Promotion, raison pour laquelle de succulents produits valaisans comme la raclette, le vin et la viande séchée occuperont le devant de la scène gastronomique et créeront un Petit Valais en France. Feldschlösschen, un partenaire très important pour la House of Switzerland depuis des années, sera en charge de la bière. Le début des joutes approche à grands pas; la première raclette sera servie, la première bière tirée et espérons-le, la première médaille célébrée d'ici peu. Cela fait déjà longtemps que l'hôtesse Annalisa Gerber attend avec impatience le moment où les premiers clients vont entrer dans la House of Switzerland. «L'ouverture des portes du restaurant le premier jour sera un moment très particulier pour nous tous, que je me réjouis déjà de vivre depuis de longues semaines», dit-elle. «Si nos athlètes et tous les autres hôtes se sentent chez nous comme à la maison pendant leur séjour, ce sera la plus belle récompense pour toutes les personnes impliquées dans le projet House of Switzerland.»

RAMONA HIRT

Adresse:
House of Switzerland
c/o Restaurant Les Premières Loges
600 Rte Albert Gacon
73550 Les Allues



©VALAIS/WALLIS PROMOTION - YVES GARNEAU

LE VALAIS, UN PARADIS HIVERNAL ENTRE CIEL ET TERRE

Bienvenue en Valais et ses domaines skiables les plus élevés de Suisse, offrant aux amateurs de glisse 2000 kilomètres de pistes ainsi qu'un enneigement exceptionnel!

Les majestueux sommets, qui s'élèvent bien souvent à plus de 4000 mètres, forment un cadre unique pour la pratique des sports d'hiver et, plus particulièrement, du ski. L'altitude de certaines stations de ski, les plus hautes de Suisse, assure à ses hôtes un enneigement de qualité et des conditions optimales. «Valais. Gravé dans mon cœur» – ce slogan n'est pas qu'une image, mais il représente une multitude d'expériences, de parfums, d'ambiances et de rencontres. Cette région, aux traditions bien ancrées dans son histoire, constitue également un terrain idéal pour le développement de l'innovation, alliant culture et authenticité avec un regard porté vers le futur. La découverte de ce canton aux multiples facettes est, à l'image d'une descente à ski, remplie de surprises et d'émotions.

Le Valais. Vitrine du ski.

«Qui aime l'hiver va adorer le Valais. Depuis plusieurs décennies, le canton connaît un véritable engouement pour l'organisation de compétitions de ski. Mêlant convivialité, professionnalisme et panoramas à couper le souffle, il se forge une solide réputation pour accueillir des épreuves d'envergure mondiale» se réjouit Damian Constantin, directeur de Valais/Wallis Promotion.

Les meilleures skieuses de la planète se retrouvent chaque année à Crans-Montana, dans le cadre de l'Audi FIS Ski World Cup Women pour des épreuves de vitesse, qui se disputent sur l'exigeante et spectaculaire piste du Mont Lachaux. Du 20 au 26 mars 2023, ce ne sont ensuite pas moins de 300 athlètes de tous genres qui sont attendus dans le val de Bagnes, où se dérouleront les Championnats de Suisse de ski alpin. Puis, à partir de novembre 2023, la Coupe du Monde Matterhorn Cervino Speed Opening lancera l'ouverture de la prochaine saison pour les athlètes spécialistes de vitesse dans la région de Zermatt-Cervinia.

Depuis plusieurs années, le Valais collabore étroitement avec la Fédération Internationale de Ski (FIS) et Swiss-Ski, afin de garantir une organisation optimale de ces événements. Les différentes compétitions permettent de mettre en valeur les multiples offres hivernales du canton et constituent une op-

portunité pour le Valais et ses stations de ski de s'afficher sur la scène internationale.

Les paysages exceptionnels des différentes destinations, où les amateurs d'or blanc peuvent s'élaner sur les mêmes pistes que les athlètes, contribuent également au rayonnement du Valais dans toute la Suisse et hors des frontières nationales. Lors des Championnats du monde de ski alpin, le Valais accueillera chaleureusement les fans du monde entier ainsi que la famille, les amis et les connaissances des athlètes suisses dans la House of Switzerland. Du 6 au 18 février, la House of Switzerland sera le lieu de rencontre des athlètes et des supporters, ce qui en fait l'endroit idéal pour le Valais pour se présenter à un large public. Tout comme les athlètes veulent donner le meilleur d'eux-mêmes sur les pistes, le Valais, en tant que Presenting Partner de la House of Switzerland, se montrera sous son meilleur jour avec des produits du terroir d'exception. Le Valais est fier de pouvoir présenter des produits tels que le vin, le Raclette du Valais AOP, la Viande séchée du Valais IGP ainsi que de nombreuses autres spécialités et d'apporter une touche valaisanne à la House of Switzerland de Swiss-Ski.

Passion et émotion.

Spécialiste de l'organisation d'importantes compétitions de ski alpin, Crans-Montana se retrouve à nouveau sous les feux des projecteurs, quarante ans après avoir organisé les Championnats du Monde de ski alpin en 1987. En effet, avec l'attribution des FIS Championnats du Monde de ski alpin en 2027, la destination profitera de cette opportunité pour consolider et développer son savoir-faire, afin de permettre au Valais de rayonner et de présenter une image dynamique au monde entier. L'engouement suscité par un tel événement renforce la cohésion et la solidarité. Les Mondiaux sont source d'une grande motivation au sein de la population et permettent de poser des jalons pour le futur des compétitions de ski à Crans-Montana.

Cette destination familiale par excellence possède de nombreux atouts, tant par sa richesse culturelle, que par la diversité des activités sportives que l'on peut y pratiquer. Son vaste panorama sur d'impressionnantes 4000, son ensoleillement unique ou encore ses paysages naturels exceptionnels en font une destination de choix tout au long de l'année. Le dynamisme de Crans-Montana se retrouve dans un agenda rythmé par de nombreux événements internationaux. Notamment sur le plan sportif, avec l'Audi FIS Ski World Cup, mais aussi l'Omega European Masters, prestigieuse compétition de golf, le Wildstrubel by UTMB®, course de trail running qui fait le tour du massif du Wildstrubel, ou encore des événements cyclistes comme une arrivée d'étape du Giro d'Italia en 2023 ou les épreuves de cross-country des Championnats du Monde de Mountain Bike UCI en 2025.



©VALAIS/WALLIS PROMOTION - ALBAN MATHIEU



©VALAIS/WALLIS PROMOTION - DAVID CARLIER

Le Valais. Terrain de jeu et d'entraînement.

En plus de compétitions sportives, le Valais accueille régulièrement les équipes de ski nationales et internationales, qui ont la possibilité de s'y entraîner toute l'année, notamment grâce aux glaciers situés à Saas-Fee et à Zermatt. L'altitude élevée de ces destinations leur confère un véritable avantage en comparaison avec d'autres stations de Suisse. Elles constituent ainsi un terrain de jeu idéal pour les professionnels et les amateurs de ski.

Un paradis de l'hiver entre ciel et terre.

Le Valais offre des panoramas de rêve, des dénivelés impressionnants et des pistes exceptionnellement longues. Plusieurs domaines skiables se distinguent notamment grâce à des descentes donnant une impression d'infini, permettant de skier plusieurs kilomètres sans interruption. Pour les sportifs les plus aguerris, pistes noires, champs de bosses et pentes raides sont autant de défis à la hauteur de leurs envies. Le Valais compte également plusieurs stations de ski qui traversent les frontières nationales vers la France (Portes du Soleil) ou l'Italie (Zermatt/Cervinia), une expérience unique pour combiner différentes cultures.

Sur les pistes, les traditions d'accueil valaisannes sont également très présentes, avec de nombreux restaurants et terrasses d'altitude qui offrent un cadre idyllique pour y déguster des produits du terroir. Cuisine régionale, produits locaux, haute gastronomie ou encore œnotourisme, le Valais est une région qui se savoure. De la fondue au crumble de viande séchée au Cordon Bleu valaisan, sans oublier les traditionnelles raclettes et assiettes valaisannes, plats bien entendu accompagnés d'un verre de vin de la région, le terroir s'invite sur les pistes pour le plus grand plaisir des amateurs de gastronomie et de sports d'hiver.

Et lorsque l'on met un pied dans le plus grand canton viticole de Suisse, où près de 60 cépages sont cultivés au cœur de 5000 hectares de vignobles baignés de soleil, le plus difficile est de choisir parmi le vaste assortiment de spécialités – arômes tout en finesse, fruits au goût intense, épices rares et céréales dorées – proposé par les viticulteurs du Valais. Si la plupart viennent en Valais pour le visiter, beaucoup restent pour y vivre après avoir vécu ces expériences exceptionnelles. Ils se laissent emporter par les émotions procurées par ce canton généreux et authentique et gravent à jamais le Valais dans leur cœur.

- Découvrez le Valais et ses produits à la House of Switzerland www.valais.ch/cm ski
- Réservez vos prochaines expériences en Valais www.valais.ch/shop
- Trouvez toutes les informations sur Crans-Montana www.crans-montana.ch



GRAVÉ DANS MON CŒUR.

CRANS 
MONTANA
Absolutely

swisski

HOUSE  OF
SWITZERLAND

PARTENAIRE PRINCIPAL



SPONSOR PRINCIPAL



SPONSORS OFFICIELS



RAIFFEISEN



FOURNISSEURS



vitra.



DIFFUSEUR NATIONAL

SRG SSR

Le ski de fond et le triathlon sont très proches

La fondeuse Anja Weber a pris pied en Coupe du monde cet hiver en décrochant plusieurs résultats dans le top 30. Son parcours de sportive est exceptionnel. Le palmarès de la jeune Zurichoise affiche en effet des médailles aux Championnats suisses de ski de fond, de triathlon et de natation. Aujourd'hui, l'athlète de 21 ans se concentre sur le ski de fond et le triathlon. Son objectif est de participer aux JO d'hiver de Milan/Cortina en 2026 et aux JO d'été de Los Angeles en 2028. Dans cette interview, celle qui a été élue «SRF 3 Best Talent» se présente et détaille les défis de sa double passion.



Anja Weber est originaire de Hinwil (ZH), où elle a passé son enfance. Au début, elle participait surtout à des compétitions de natation, avant de commencer le ski de fond à l'âge de huit ans. C'est finalement sa sœur qui l'a initiée au triathlon. «J'ai toujours fait du sport quand j'étais plus jeune, peut-être même plus qu'aujourd'hui. Je faisais notamment du biathlon, de la gymnastique artistique ou de l'athlétisme», explique la Zurichoise, qui travaille à 20% chez Belimo AG à côté de sa carrière de sportive professionnelle.

Anja, te décrirais-tu plutôt comme une fondeuse ou une triathlète?

Anja Weber: C'est une question difficile (rires). Je vois cela comme une combinaison. En hiver, je suis une fondeuse, et en été, je suis une triathlète.

Quel est le plus grand défi à relever lorsque l'on pratique le sport d'élite dans deux disciplines?

La planification est absolument essentielle. Et pour bien planifier, il est crucial de définir des objectifs. Car le plus grand défi consiste à tout faire rentrer dans l'agenda et à tout concilier.

Les performances dans chaque sport souffrent-elles de la double charge de travail?

Je dis toujours que le fait de pratiquer deux sports a des avantages et des inconvénients. En été, par exemple, j'ai moins d'entraînements sur les skis à roulettes dans les jambes que mes coéquipières. Cela manque ensuite un peu

durant l'automne. J'essaie de compenser durant les saisons sans grand événement en m'astreignant à beaucoup d'entraînement de base. D'un autre côté, je pratique ces deux sports avec un plaisir incroyable et, grâce à la diversité, je ne m'ennuie jamais à l'entraînement. Ce facteur plaisir est incroyablement important pour moi.

Un autre défi à gérer est d'atteindre ton pic de forme deux fois par an. Comment adaptes-tu l'entraînement pour y parvenir?

C'est vrai. Après la saison de ski de fond et de triathlon, je fais toujours une pause d'une semaine pendant laquelle je ne m'entraîne pas du tout. Je commence ensuite avec un entraînement de base, mais reprends relativement tôt les unités intensives. Les fondeuses, par exemple, ne reprennent les entraînements fractionnés que plus tard au cours de l'été. Moi, je recommence plus tôt avec des intensités plus élevées.

Quels sont les aspects du triathlon qui t'aident particulièrement en ski de fond?

Je pense que c'est la variété. En été, les fondeuses font aussi du cyclisme ou de la course à pied. C'est donc un avantage d'être déjà très bonne dans ce domaine. De toute façon, selon moi, ces sports sont très proches l'un de l'autre. Le contenu des entraînements est également similaire. Dans les deux sports, je réalise des entraînements fractionnés courts et longs, qui varient entre 20 et 60 minutes d'effort. La seule exception concerne peut-être la nata-

FÊTE NORDIQUE À PLANICA

Les Championnats du monde de ski nordique se dérouleront à Planica (SLO) du 21 février au 5 mars. Les compétitions dans le temple du saut à ski devraient être une grande fête. De nombreux spectateurs sont attendus, d'autant plus que le village voisin de Kranjska Gora est depuis longtemps considéré comme un lieu très apprécié des amateurs de sports d'hiver.

Les 54^e Championnats du monde de ski nordique se dérouleront à Planica. C'est la première fois que la Slovénie accueille des Championnats du monde FIS. Ces compétitions seront donc le plus grand spectacle de ski de l'histoire du pays. Après l'absence de spectateurs en raison du Covid-19 lors de la dernière édition des Mondiaux de ski nordique à Oberstdorf, cet hiver coïncidera avec le retour des festivités. L'ambiance régnant lors des concours de saut à ski, par exemple, a toujours été incomparable en Coupe du

monde. Les épreuves de saut se dérouleront sur les tremplins de Bloudkova, tandis que les épreuves de ski de fond se disputeront dans le stade de ski de fond situé à côté. Les cérémonies officielles seront organisées non loin de là, au Planica Nordic Park de Kranjska Gora. Ces Mondiaux compteront un total de 24 compétitions et débiteront par le sprint en ski de fond. Elles se termineront traditionnellement par l'épreuve de ski de fond sur 50 km, disputée en style classique.



Focus

tion, où nous travaillons davantage avec des entraînements progressifs.

A ton avis, qu'est-ce qui est le plus réaliste: un titre olympique en ski de fond ou en triathlon?

Là encore, c'est une question très difficile. Cela dépend vraiment du jour J et de la course. J'ai prouvé que j'avais un grand potentiel dans les deux sports. Les médailles sont un objectif, mais pour cela, tous les facteurs doivent être réunis. Je ne donnerais pas plus d'importance à une médaille dans un sport qu'à une médaille dans l'autre.

Parlons ski de fond. Avec Nadine Fähndrich, une star actuelle figure parmi tes coéquipières. Cela te sert-il de l'observer de près?

C'est en particulier au niveau de la technique que j'ai beaucoup à apprendre de Nadine. J'ai encore une belle marge de progression. Les conseils techniques viennent surtout du coach. Mais le fait de courir avec elle m'aide clairement. Nadine est très relax. Quand j'ai des questions, je peux les lui poser sans retenue.

INTERVIEW: LUKAS KURTH

PROGRAMME DES MONDIAUX

Jeudi 23 février

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| Ski de fond | Sprint classique femmes et hommes |
| Saut à ski | Individuel petit tremplin femmes |

Vendredi 24 février

| | |
|------------------|---|
| Combiné nordique | Individuel petit tremplin / 5 km femmes |
| Ski de fond | Skiathlon (15 km / 15 km) hommes |

Samedi 25 février

| | |
|------------------|--|
| Combiné nordique | Individuel petit tremplin / 10 km hommes |
| Saut à ski | Equipes petit tremplin femmes |
| Ski de fond | Skiathlon (7,5 km / 7,5 km) femmes |
| Saut à ski | Individuel petit tremplin hommes |

Dimanche 26 février

| | |
|------------------|---|
| Combiné nordique | Equipes mixtes petit tremplin / 2 x 5 km + 2 x 2,5 km |
| Ski de fond | Sprint skating par équipes femmes et hommes |
| Saut à ski | Equipes mixtes petit tremplin |

Mardi 28 février

| | |
|-------------|----------------------|
| Ski de fond | 10 km skating femmes |
|-------------|----------------------|

Mercredi 1^{er} mars

| | |
|------------------|--|
| Combiné nordique | Equipes grand tremplin / 4 x 5 km hommes |
| Ski de fond | 15 km skating hommes |
| Saut à ski | Individuel grand tremplin femmes |

Jeudi 2 mars

| | |
|-------------|---------------|
| Ski de fond | Relais femmes |
|-------------|---------------|

Vendredi 3 mars

| | |
|-------------|----------------------------------|
| Ski de fond | Relais hommes |
| Saut à ski | Individuel grand tremplin hommes |

Samedi 4 mars

| | |
|------------------|--|
| Combiné nordique | Individuel grand tremplin / 10 km hommes |
| Ski de fond | 30 km classique femmes |
| Saut à ski | Equipes grand tremplin hommes |

Dimanche 5 mars

| | |
|-------------|------------------------|
| Ski de fond | 50 km classique hommes |
|-------------|------------------------|

Annonce

helvetia.ch/membres-swiss-ski

Partenariat. Avantages. À votre service.

Avec le nouveau pack avantages d'Helvetia pour les membres de Swiss-Ski, profitez entre autres d'un-e:

- ✓ rabais de bienvenue de 50%
- ✓ somme d'assurance doublée
- ✓ franchise réduite

simple. clair. helvetia 
Votre assureur suisse

Notre engagement



Pour plus d'informations, scannez le code QR



Amy Baserga
Team Helvetia | Biathlon



«DRESS TO IMPRESS»

L'AUDI E-TRON GT QUATTRO SE MET SUR SON 31



Depuis de nombreuses décennies, Audi Suisse veille à ce que les athlètes suisses de sports de neige atteignent leurs objectifs en toute sécurité et confortablement. Pour la Coupe du monde de ski 2022/23, l'Audi e-tron GT quattro a eu le droit à une mise en beauté particulière. Vêtu du «Look & Feel» du nouveau design de la tenue de course «Levada» des stars du ski suisse, le fer de lance entièrement électrique aux quatre anneaux n'attire pas seulement les regards en dehors des pistes, mais assure également, avec les ambassadeurs Audi, une portion supplémentaire de puissance sur la route.

Audi Suisse et Swiss-Ski partagent les mêmes valeurs depuis de nombreuses décennies. Puissance, efficacité et performances sont leurs maîtres mots communs, sans oublier le développement durable et la devise Vorsprung durch Technik. Que ce soit sur la piste ou sur la route – c'est valable pour les deux: chaque détail compte. Pour le choix des matériaux, Swiss-Ski a fait appel au savoir-faire et à l'expérience du célèbre fabricant de vêtements de sport Descente, et le design a été développé en collaboration avec le Main Partner Sunrise. La tenue de course a été peaufinée dans la soufflerie interne d'Audi à Ingolstadt. Dans la lutte pour les places sur le podium, tout se joue à quelques centièmes de seconde. Cette passion pour l'optimisation parfaite culmine chez Audi avec l'Audi e-tron GT quattro entièrement électrique. La

voiture électrique de pointe a également été testée pendant des mois en soufflerie et atteint une valeur cw de 0,24. Ce soi-disant coefficient de résistance à l'écoulement mesure la résistance à l'air des véhicules. Pour les voitures électriques, cela signifie que plus la résistance à l'air est faible, plus les besoins en énergie sont faibles et plus l'autonomie est grande. Lors de la conception de la carrosserie, il s'agit donc également de concevoir le véhicule de la manière la plus aérodynamique possible. Le cw des véhicules électriques est généralement considéré comme très bon, aux alentours de 0,25. Grâce à son faible cw de 0,24, l'Audi e-tron GT quattro tire de sa batterie de 93 kilowattheures (85 kWh nets) une autonomie pouvant atteindre 500 kilomètres. À titre de comparaison, un pilote de ski professionnel possède un coefficient de traînée de 0,20 environ dans la forme aérodynamique.

Un nouveau cadre de Swiss-Ski sur quatre roues
Mais revenons à notre super-sportive aux formes élégantes sur quatre roues. Fraîchement pelliculée et prête pour une tournée exclusive de la Coupe du monde de ski, l'Audi e-tron GT quattro au design de tenue de course devient sans doute le membre le plus insolite du cadre actuel des véhicules de Swiss-Ski. Le design de la tenue de course lui va tout aussi bien qu'aux athlètes de ski suisses. Le terme «Levada» vient du romanche et signifie «lever de soleil» ou encore «se lever à nouveau». Le dégradé des tons rouges vers le blanc flatte

LE FER DE LANCE ÉLECTRIQUE AUX QUATRE ANNEAUX A ÉTÉ HABILLÉ EN EXCLUSIVITÉ AVEC LE «LOOK & FEEL» DU NOUVEAU DESIGN DE LA TENUE DE COURSE SUISSE «LEVADA».

énormément la silhouette de l'Audi e-tron GT quattro. Les visiteurs de la Coupe du monde de ski Audi FIS ont pu s'en convaincre.

Pas de Kitzbühel sans Cuche!

L'Audi e-tron GT a fait apparition en tenue de course lors de la course de la Coupe du monde de ski à Kitzbühel en compagnie de Didier Cuche. L'ambassadeur Audi et la Streif entretiennent une relation très particulière. Personne n'a gagné la descente plus souvent que lui (cinq fois) et seul Franz Klammer – comme le Suisse – a gagné trois fois de suite. Depuis sa retraite en 2012, le détenteur du record n'a jamais manqué une course du Hahnenkamm, sauf pendant la pause Corona. Cette année encore, le Neuchâtelois été sur place pour soutenir les stars du ski suisse au volant de l'Audi e-tron GT, sportive et entièrement électrique. Car si quelqu'un sait comment vaincre la Streif, c'est bien Didier Cuche!

www.audi.ch

L'avenir lui appartient

Niklas Hartweg est un sportif charismatique qui représente l'essor et l'avenir du biathlon suisse. Réfléchi, éloquent, les pieds sur terre et déjà près des sommets, le jeune homme de bientôt 23 ans sait que les attentes placées en lui à moyen et long terme sont élevées. Pas de quoi déstabiliser ce sportif cosmopolite. Il dit d'ailleurs que c'est le moment idéal pour être un biathlète suisse.

Voilà bien longtemps que les attentes envers l'équipe suisse de biathlon n'avaient pas été aussi faibles qu'avant cette saison, qui atteint maintenant son temps fort avec les Championnats du monde en février à Oberhof. Cela s'expliquait d'une part par les retraites des leaders de longue date Selina Gasparin et Benjamin Weger, mais surtout par les résultats décevants de toute l'équipe lors de l'hiver olympique l'an dernier.

La première course de la saison au niveau de la Coupe du monde, qui s'est déroulée le 29 novembre 2022 à Kontiolahti (FIN), a donc été une sorte de révélation dans le camp suisse. Ce mardi après-midi-là, Niklas Hartweg a touché les 20 cibles pour la première fois de sa carrière en compétition sur 20 km. Une adresse au tir

qui lui a permis de devenir le quatrième Suisse à monter sur le podium de la Coupe du monde masculine, après Matthias Simmen, Thomas Frei et Benjamin Weger. Sa médaille d'argent a sonné le début d'une nouvelle ère pour le biathlon suisse. Les biathlètes (hommes et femmes) de Swiss-Ski ont ensuite enchaîné les places dans le top 20, de quoi permettre aux fans de sport suisses de vibrer d'un nouvel enthousiasme pour le biathlon à un an de la première étape de Coupe du monde en Suisse, à Lenzerheide.

En solo, mais avec l'équipe

Bien qu'il soit considéré par le public comme la nouvelle figure de proue du biathlon suisse et qu'on puisse le considérer de l'extérieur comme le nouveau leader de l'équipe depuis l'ouverture en fanfare de la saison 2022/23, Niklas Hartweg garde la tête froide. Pour le biathlète de Wollerau, il est plus important que tout le monde s'entende bien au sein de l'équipe, plutôt que de savoir à qui revient le rôle de chef d'équipe au sens classique du terme. «Chacun doit pouvoir exprimer son opinion, indépendamment des résultats. Quand quelqu'un donne le meilleur de lui-même, il a aussi son mot à dire.»

Champion du monde junior en 2019, premier du classement général de l'IBU Junior Cup en 2020, débuts aux Mondiaux chez les élites en 2021, participation aux Jeux olympiques en

2022, premier podium en Coupe du monde lors de la saison 2022/23: jusqu'ici, la carrière de Niklas Hartweg ne progresse que dans une seule direction: vers le haut. Mais le Suisse né à Karlsruhe (GER) n'affiche aucune exubérance, ni même une pointe d'arrogance. A seulement 22 ans, Niklas Hartweg fait preuve d'une maturité, d'un calme et d'une réflexion étonnants. Il se distingue par son éloquence, que ce soit dans un cadre calme lors d'une conversation en tête-à-tête ou juste après une compétition et l'agitation qui l'accompagne.

Si le patronyme Hartweg est omniprésent sur la scène du biathlon suisse depuis quelques années, cela n'a rien à voir avec Niklas, mais avec ses parents. Sans l'engagement financier de Michael et Carola Hartweg, les installations de biathlon de Lantsch/Lenz n'existeraient pas sous leur forme actuelle. Lenzerheide n'accueillerait donc pas d'étape de Coupe du monde en décembre 2023 ni de Championnats du monde en février 2025.

Niklas Hartweg ne ressent pourtant pas de pression de réussir en tant que biathlète, malgré l'enthousiasme et l'important engagement de ses parents pour ce sport. «Si j'avais choisi de pratiquer un autre sport, ils auraient quand même investi dans le biathlon. Mes parents ne s'engagent pas dans ce sport à cause de moi. Ils pensent plutôt à la génération de biathlon qui me suivra et veulent agir de manière durable, au travers de leur fondation Mission Biathlon.» >





Niklas Hartweg a fêté son premier podium de Coupe du monde à la fin novembre.

Depuis son intégration dans les cadres de Swiss-Ski, Niklas Hartweg a toujours refusé catégoriquement de bénéficier d'un traitement spécial. «J'ai toujours voulu évoluer dans les mêmes conditions que les autres athlètes.»

Du triathlon au biathlon

Au départ, rien ne laissait présager qu'il deviendrait un jour un biathlète de haut niveau international. Enfant, il préférait le triathlon et le ski alpin. Il a finalement participé à sa première compétition de biathlon à l'âge de onze ans. Et ce n'est qu'après son passage au gymnase sportif d'Engelberg qu'il a commencé à pratiquer sérieusement le ski de fond et le biathlon. Jusqu'à l'âge de 16 ans, Niklas Har-

LA MECQUE ALLEMANDE DU BIATHLON ACCUEILLERA LES MONDIAUX POUR LA DEUXIÈME FOIS

Oberhof, dans le Land de Thuringe, s'apprête à accueillir les Championnats du monde de biathlon pour la deuxième fois après 2004. Pour la première fois depuis 1993, ces joutes ne comptent pas pour la Coupe du monde.

Du 8 au 19 février, douze lots de médailles seront attribués à Oberhof – cinq par sexe dans les disciplines sprint, poursuite, individuel, départ en ligne et relais, ainsi qu'une médaille d'or, d'argent et de bronze dans le relais mixte simple et le relais mixte. Ce dernier sera la première épreuve du programme des Mondiaux. Le classement des nations, qui ne prend en compte que les trois meilleurs athlètes d'une nation, se basera toujours sur les compétitions individuelles, de sprint et de relais des Mondiaux. En revanche, les points de Coupe du monde ne seront plus attribués. L'arène du Rennsteig a été transformée et modernisée dans l'optique des Championnats du monde 2023; la capacité de spectateurs est ainsi passée de 25 000 à 28 000. Oberhof, qui accueille régulièrement des compétitions au plus haut niveau depuis 1984, s'est établie depuis longtemps en tant que classique du biathlon. Le parcours du Rennsteig est l'un des plus exigeants du calendrier de la Coupe du monde, notamment avec le passage du Birxsteig.

tweg a pratiqué les deux sports, mais il était déjà clair pour lui que son avenir se trouvait en biathlon. «Ce sport me passionnait tout simplement davantage devant ma télévision.»

Quand il veut se déconnecter du biathlon, il se plonge dans la musique, prend place derrière sa table de mixage de DJ et compose ses propres chansons. Il aime aussi monter sur une planche de surf ou un skateboard. Niklas Hartweg est convaincu que le fait d'avoir pratiqué plusieurs sports dès son plus jeune âge lui profite encore aujourd'hui. «Si l'on maîtrise son propre corps et que l'on acquiert très tôt une bonne motricité fine, il est plus facile de mettre en pratique les conseils techniques des entraîneurs tout au long de la carrière active.»

Niklas Hartweg n'a pas seulement pratiqué plusieurs sports pendant son enfance, il a aussi passé les premières années de sa vie à différents endroits. Quand il avait quatre ans, sa famille – il a également une sœur aînée et une sœur cadette – a déménagé du sud de l'Allemagne à Londres, avant de s'installer à Wolle- rai, dans le canton de Schwyz. «Ces déménagements m'ont permis de connaître différents endroits très tôt. J'ai une vision ouverte du monde et me sens très cosmopolite», explique Hartweg, qui possède à la fois le passeport allemand et le passeport suisse, tout en parlant couramment l'anglais. Il pense aussi parfois dans cette langue. Le temps passé à Londres a marqué le jeune biathlète de nombreuses manières, ce qu'il considère comme une chance. Lors des entraînements d'été, il vit temporairement à Lenzerheide, où il passe beaucoup de temps avec ses coéquipiers même pendant son temps libre. «Malheureusement, ils ne partagent pas ma passion du surf. Mais je n'aurais aucun problème à partir en vacances avec mes coéquipiers. Sur le plan humain, c'est super», confie le jeune athlète. Il est du genre sociable et aime partir «là où il se passe quelque chose et où on n'entend pas seulement le chant des cigales sous les fenêtres».

«Des perspectives géniales pour toute l'équipe»

Niklas Hartweg respire une grande joie de vivre, il déborde d'énergie et essaie de tout aborder de manière positive. Mais la star montante du biathlon suisse est consciente que la vie peut aussi réserver des surprises désagréables. Quand on l'interroge sur son éventuelle philosophie de vie, le Schwytzois révèle un côté pensif. «Je veux me préparer maintenant, à un moment où je vais très bien, à réagir de la manière la plus positive possible à un éventuel revers.» Galvanisé par son parcours jusque-là, il s'est promis de ne jamais abandonner si, pour une raison ou pour une autre, la vie lui réservait quelques obstacles. «J'espère ainsi disposer de l'énergie positive nécessaire en cas de coup du sort.»

PROGRAMME DES MONDIAUX

| | |
|--|--|
| Mercredi 8 février 14h45 | Relais mixte |
| Vendredi 10 février 14h30 | Sprint femmes |
| Samedi 11 février 14h30 | Sprint hommes |
| Dimanche 12 février 13h25 15h30 | Poursuite femmes Poursuite hommes |
| Mardi 14 février 14h30 | Course individuelle hommes |
| Mercredi 15 février 14h30 | Course individuelle femmes |
| Judi 16 février 15h10 | Relais mixte simple |
| Samedi 18 février 11h45 15h00 | Relais hommes Relais femmes |
| Dimanche 19 février 12h30 15h15 | Départ en ligne hommes Départ en ligne femmes |

Niklas Hartweg est aussi conscient de sa chance: avec le nouveau cycle olympique, il est en mesure de vivre la période la plus excitante du biathlon suisse dans la peau d'un athlète de Coupe du monde. En décembre prochain, la Suisse accueillera pour la première fois la Coupe du monde de biathlon à Lenzerheide, où 40 000 fans sont attendus. En février 2025, les Championnats du monde qui auront lieu à la Roland Arena de Lantsch/Lenz constitueront le temps fort de la saison. Un an plus tard, les médailles olympiques seront attribuées à Anterselva (ITA), la Mecque du biathlon. «Pour toute l'équipe, la nouvelle génération, ces perspectives sont tout simplement géniales. C'est le moment idéal pour être une ou un biathlète suisse. Nous avons l'occasion de prendre notre envol – on ne peut rêver mieux.» Niklas Hartweg souhaite donc se concentrer entièrement sur le sport ces prochaines années. Il précise que ses modèles – Benjamin Weger, Dario Cologna, Johannes Thingnes Boe ou Martin Fourcade – ont aussi mis leur carrière sportive au premier plan à l'aube de la vingtaine. Plus tard, il aimerait bien suivre des études, mais actuellement, il ne peut et ne veut pas y consacrer plus de temps et d'énergie. «Dans quatre ans, je veux pouvoir regarder le chemin parcouru avec la certitude d'avoir tout donné pour mes objectifs sportifs. L'opportunité qui s'offre à nous dans les années à venir ne se présentera qu'une seule fois.» Et depuis fin novembre, Niklas Hartweg en a la certitude: «Je suis déjà capable de monter le podium si je réussis la course parfaite.» ROMAN EBERLE

Envol: Pirmin Werner
veut répéter aux Mondiaux
ses résultats obtenus
en Coupe du monde.

Focus



L'amour

au premier regard

*Pirmin Werner était un gymnaste de talent
avant de devenir un acrobate sur les skis.
Le Zurichoïse de 23 ans a des objectifs précis
en tête pour sa carrière.*

C'est ce que l'on appelle un départ idéal. Les Suisses ont envoyé un signal fort dès l'ouverture de la Coupe du monde à Ruka (FIN) début décembre, avec la victoire de Pirmin Werner juste devant son coéquipier Noé Roth. Le duo a lancé la saison avec brio, mais cette dernière n'est pas terminée, loin de là, d'autant plus durant un hiver qui inclut des Championnats du monde en Géorgie (à partir du 19 février).

Pirmin Werner n'hésite pas à dévoiler ses ambitions à l'évocation de ce grand événement. Il fera le déplacement pour décrocher une médaille. Et il a déjà décidé de la couleur: il veut de l'or. «Je veux devenir champion du monde», annonce le jeune homme de 23 ans, originaire du petit village d'Alten dans la région viticole zurichoise. «Mais je suis conscient que chaque détail doit fonctionner et qu'il faudra aussi un peu de chance.»

«Un coup de foudre»

Pirmin Werner a un parcours de gymnaste derrière lui. Durant sa jeunesse, il laisse entrevoir

un talent prometteur qui lui vaut d'être intégré dans le cadre national de la relève. Il connaît ensuite des problèmes de motivation et ne voit plus beaucoup de perspectives dans le sport. «Je me disais que je pouvais faire ce que je voulais, car je n'allais de toute façon pas atteindre l'élite mondiale.» Sans parler de l'usure physique qui le fait souffrir.

Il cherche alors une option pour rester actif en compétition. Il la trouve notamment grâce à son frère Lars, qui, de retour d'une visite du tremplin aquatique Jumpin à Mettmensstetten avec le club de gymnastique d'Andelfingen, lui glisse: «Ce serait quelque chose pour toi.» Pirmin se rend alors dans le district de Knonau pour s'essayer au ski acrobatique. Et il comprend très vite que c'est ce qu'il veut faire. «Un véritable coup de foudre», se souvient-il.

Il n'a pas encore 15 ans lorsqu'il change de sport et progresse rapidement. Les qualités du jeune homme sont reconnues et encouragées. A 19 ans, il fait ses débuts en Coupe du monde. En mars 2021, il signe son premier triomphe sur cette scène au Kazakhstan. Et en 2022, il vit

sa première olympique: à Pékin, il termine au pied du podium. Mais Pirmin Werner ne veut pas s'arrêter en si bon chemin: «J'ai encore beaucoup de choses à faire dans ma carrière.» Son passé de gymnaste constitue clairement un avantage: il n'a pas eu besoin de partir de zéro, car son bagage acrobatique est déjà bien rempli. Il n'a aucun mal à s'orienter dans les airs et son goût du risque lui permet d'augmenter régulièrement le niveau de difficulté de ses sauts. Il aime aller jusqu'aux limites, à l'entraînement et en compétition. Ou, pour reprendre les mots de Michel Roth: «Pirmin donne toujours tout.»

Individualiste mais bon coéquipier

Michel Roth est l'entraîneur national des Suisses et le père du coéquipier de Pirmin, Noé. Le coach apprécie énormément la collaboration avec Pirmin Werner, qu'il voit comme un «athlète facile à vivre» qui possède toutes les qualités pour se maintenir au sommet de la hiérarchie mondiale: «Pirmin est un bon compétiteur et au sein de notre équipe, c'est lui qui

Announce

MAIN PARTNER

PREMIUM PARTNER

GOLD PARTNER

SILVER PARTNER

EVENT PARTNER

MEDIA PARTNER

EQUIPMENT PARTNER

SUPPLIER
 Burgerstein Vitamine | Swiss International Air Lines Ltd. | TechnoAlpin | Trilux SA | Funke Lettershop SA | Syntax Traductions SA
 Dartfish | Makro Art SA | Montana | Joka | FLYERALARM.ch | Worldline | SHELL | Hirslanden | Worldline

FOUNDATION
 Crystal Club | Fondation «Dr. Heinz Grütter-Jundt» pour la promotion du ski alpin

swiss ski
 swiss olympic Member



Début idéal: En décembre à Ruka, le duo suisse Pirmin Werner (à dr.) et Noé Roth a signé son premier doublé de la saison dès la première occasion.

fait les meilleurs atterrissages.» Le coach lui voit cependant un potentiel d'amélioration, notamment au niveau des rotations: «S'il progresse dans ce domaine, il pourra espérer mieux qu'une 4^e place.»

Pirmin Werner, qui a terminé un apprentissage d'employé de commerce, travaille à 40% pour

un sponsor durant l'été. Mais en hiver, il mise tout sur le sport, poussé par l'ambition de jouer durablement un rôle important dans l'élite de l'aerials. Il a en tête les Mondiaux 2025 en Engadine et bien sûr les JO d'hiver un an plus tard. Certes, il affiche des objectifs personnels en tant que sportif individuel, mais il est – tout comme Noé Roth – un véritable coéquipier. «Nous nous poussons mutuellement à faire toujours mieux», dit-il. «Et quand l'un a du succès, les autres se réjouissent aussi. La jalousie n'existe pas entre nous.»

Patience sur les greens

Durant l'hiver, il est souvent en déplacement et vit dans sa valise. Cela ne le dérange pas, bien au contraire. Pirmin Werner est heureux de voir que de nouvelles voies sportives se sont ouvertes à lui. Même plus que ça: «Je vis mon rêve et j'ai la chance de faire ce qui me plaît le plus.» Quand il est à la maison, il voit ses amis et, quand le temps le lui permet, il continue à faire de la gym au TV Henggart. Il s'est également découvert un nouveau hobby: le golf. Même s'il aime les montées d'adrénaline, ce sport qui l'oblige à être patient et à garder son calme lui fait aussi du bien. Mais son ambition ne le quitte pas sur les greens: il veut gagner, remporter des duels.

Il aime la compétition et il est prêt à prendre des risques importants. Il faut dire qu'il n'est pas du genre à se laisser déstabiliser. «Je ne m'emporte pas facilement», confie-t-il. «Je suis quelqu'un de reconnaissant et de très positif.» Et quelqu'un qui se sent dans son élément sur le tremplin.

PETER BIRRER

L'ÉLITE DU SKI FREESTYLE ET DU SNOWBOARD EN LICE POUR LES MÉDAILLES MONDIALES EN GÉORGIE

C'est la première fois que des Championnats du monde FIS ont lieu dans l'ancienne république soviétique. Avec 30 épreuves avec médailles à la clé, Bakuriani accueillera cet hiver les plus grandes compétitions de la saison.

Du 19 février au 5 mars, la petite station géorgienne de Bakuriani, située à trois heures de route à l'ouest de la capitale Tbilissi, sera le centre du sport freestyle international. Les Championnats du monde de snowboard et de ski acrobatique se dérouleront en effet pour la première fois en Géorgie, dans la station de ski de Bakuriani, à 1700 m d'altitude au cœur du massif du Petit Caucase. Les compétitions se dérouleront sur deux sites différents, Didveli et Kokhta-Mitarbi, distants de 20 minutes.

Pendant deux semaines, pas moins de 30 lots de médailles seront attribués dans les trois disciplines du snowboard (freestyle, snowboard alpin et snowboard-cross) ainsi qu'en skicross, freeski, aerials et bosses. La Suisse sera représentée par deux champions du monde en titre après les succès d'Andri Ragetli (freeski slopestyle) et d'Alex Fiva (skicross) il y a deux ans. Outre les épreuves individuelles, des médailles seront également attribuées aux équipes dans le cadre de quatre Team Events mixtes.

Des investissements importants dans les sports de neige – hier et aujourd'hui

La Géorgie est un pays situé au carrefour de l'Asie et de l'Europe: elle fait géographiquement partie du Proche-Orient, toutefois, sa population est davantage orientée vers l'Ouest. Le pays connaît est actuellement en plein essor, notamment grâce aux investissements dans le tourisme. Les infrastructures de sports de neige de Bakuriani ont été construites à l'époque soviétique. Dans les années 70 et 80, de nombreux athlètes affluaient à Bakuriani afin de se préparer pour les compétitions internationales. Après la chute de l'Union soviétique et l'effondrement économique qui s'en est suivi, la Géorgie a recommencé à investir en masse dans le tourisme, notamment dans la construction et le développement de stations de sports d'hiver. Dans l'optique de ces Mondiaux, de nouvelles remontées mécaniques et pistes de course ont ainsi été construites à Bakuriani. Des citernes et des installations d'enneigement artificiel sont également venues s'ajouter.

VÉRONIQUE RUPPENTHAL

PROGRAMME DES MONDIAUX

| | |
|----------------------------|--|
| Dimanche 19 février | 9h30 Snowboard alpin, Slalom géant parallèle |
| Dimanche 19 février | 11h30 Aerials, équipes mixtes |
| Mardi 21 février | 9h30 Snowboard alpin, Slalom parallèle |
| Mercredi 22 février | 9h30 Snowboard alpin, Équipes mixtes |
| Mercredi 22 février | 11h00 Aerials |
| Vendredi 24 février | 11h00 Skicross |
| Samedi 25 février | 9h00 Skicross, équipes mixtes |
| Samedi 25 février | 11h30 Bosses |

| | |
|----------------------------|--|
| Dimanche 26 février | 11h30 Bosses dual |
| Lundi 27 février | 10h00 Snowboard, slopestyle |
| Mardi 28 février | 10h00 Freeski, slopestyle |
| Vendredi 3 mars | 7h00 Snowboard, half-pipe |
| Vendredi 3 mars | 11h30 Snowboardcross |
| Samedi 4 mars | 7h00 Freeski, half-pipe |
| Samedi 4 mars | 11h30 Snowboardcross, équipes mixtes |
| Dimanche 5 mars | 7h00 Freeski, big air |
| Dimanche 5 mars | 11h00 Snowboard, big air |



Les excellentes prestations de Pirmin Wenger aux JO de Pékin lui ont valu une 4^e place. Il compte bien aller plus haut que la «simple» médaille en chocolat aux prochains Mondiaux. «Je veux devenir champion du monde», dit-il sans détour.



Une grande ambition

pour les Mondiaux en Suisse

Il y a quelques années, Martina Wyss a dû mettre un terme à sa carrière de ski alpin en raison d'une hernie discale. Elle a pourtant fini par atteindre l'élite mondiale... en télémark. La jeune athlète de 27 ans, originaire de l'Oberland bernois, fera partie des favorites aux Mondiaux de Mürren.

Le temps fort de l'hiver se déroulera sur ses terres et les objectifs sont à la hauteur de l'événement. Martina Wyss sait déjà qu'elle visera l'excellence dans trois disciplines lorsqu'elle prendra le départ des Mondiaux de télémark à Mürren, du 20 au 26 mars prochains.

La skieuse de Lauterbrunnen a souvent levé les bras au cours de sa carrière. Elle a notamment remporté le classement général de la Coupe du monde l'hiver passé. Mais son palmarès est encore vierge de tout titre mondial. «Les attentes sont élevées et je ressens un certain stress», dit-elle. «Mais je suis la première à être très exigeante envers moi-même et j'aborde tout cela avec une attitude positive pour atteindre mes objectifs.»

Martina Wyss fait partie de l'élite mondiale absolue dans un sport qui n'est que rarement sous les feux des projecteurs. Souvent, elle doit encore expliquer ce qu'est le télémark. Qu'elle ne se contente pas de descendre la pente sur des skis alpins, mais ajoute une genuflexion à chaque virage, en pliant le genou vers le sol sur le ski intérieur. Le parcours comprend égale-

ment un saut qui peut atteindre 18 mètres. Et pour couronner le tout, la manche se termine par un secteur en skating. «Le télémark met en avant la polyvalence», dit l'entraîneur national Ruedi Weber. «Et quand on a des ambitions élevées, on se doit de maîtriser les différentes facettes.»

Le télémark, une option plus douce

Pourtant, Martina Wyss a découvert le télémark un peu par hasard. Jusqu'à l'âge de 20 ans, elle se consacre au ski alpin, où elle est considérée comme un vrai talent; elle fréquente le gymnase sportif d'Engelberg avec Corinne Suter et Wendy Holdener. Mais de graves problèmes de dos la contraignent à interrompre sa carrière. C'est un rêve qui s'écroule. Pendant un certain temps, elle ne



Martina Wyss a tout raflé l'hiver dernier.



peut même plus regarder les courses de ski à la télévision.

Le ski reste toutefois son grand amour. La jeune femme suit un cours de monitrice de ski. Au cours de sa formation, doit choisir un «deuxième engin». Elle pourrait opter pour le snowboard, mais comme elle y voit certains risques pour son dos et ses genoux, elle choisit finalement le télémark, qui lui semble être l'option la plus douce. Elle relègue cette partie de la formation à un rang accessoire.

Même lorsqu'elle participe à une course de télémark et qu'elle obtient de bons résultats, elle pense que le télémark ne jouera guère de rôle pour elle à l'avenir. Jusqu'à un coup de fil de Ruedi Weber. Le coach national lui demande si elle pourrait envisager de pratiquer ce sport de manière plus intensive. Martina Wyss en a fini avec le sport d'élite, et lorsque Ruedi Weber la contacte, elle entraîne des élèves en Nouvelle-Zélande. A son retour, le coach reprend contact avec elle et, de nature curieuse, la jeune femme accepte de le rencontrer.

Les mots élogieux de l'entraîneur national

Elle commence à s'entraîner, participe peu après à sa première compétition de Coupe du monde et se classe cinquième. Sa première victoire arrive après six courses. C'est une révélation: «J'ai retrouvé les plaisirs de la course.» Elle est de retour sur les pistes et de retour dans le mode de compétition, qu'elle a toujours aimé. C'est ce qui la motive et non l'aspect financier. Elle le dit elle-même: «Ceux qui veulent gagner de l'argent avec le télémark feraient mieux de trouver autre chose. On pratique ce sport uniquement par passion.» Martina Wyss investit néanmoins beaucoup de temps dans une préparation sérieuse, ce que Ruedi Weber ne manque pas de saluer: «Elle a la volonté de réaliser des séances ciblées et de mettre tous les atouts de son côté pour être forte physiquement. Elle sait quelles sont les conditions à remplir pour se maintenir au sommet.»

Entre avril et octobre, Martina Wyss travaille à 100% comme masseuse sportive indépendante à Lauterbrunnen et Interlaken. Puis elle réduit son temps de travail durant l'hiver. Pour elle, le télémark est depuis longtemps plus qu'un sport de substitution ou un passe-temps; c'est le meilleur moyen de disputer des courses au plus haut niveau et d'assouvir sa soif de succès.

Amélie Wenger-Reymond pour concurrente

Cet hiver, son objectif sera de défendre son succès au classement général de la Coupe du monde, tout en visant les petits globes (sprint, classic, sprint parallèle). Pour ce faire, elle devra notamment mater une concurrente de sa propre équipe: Amélie Wenger-Reymond, qui a fait son retour en 2021/22 après une pause

maternité et qui a déjà gagné tout ce qu'il y a à gagner dans sa carrière. A 35 ans, la Valaisanne a plus d'expérience que Martina Wyss et se rendra aux Mondiaux de Mürren avec des ambitions tout aussi élevées.

«Martina et Amélie vont se livrer des duels passionnants», déclare Ruedi Weber. «Elles se poussent mutuellement. Au niveau des performances, c'est bien sûr un avantage d'avoir deux athlètes aussi fortes.» Martina Wyss envisage les prochaines semaines avec une certaine sérénité et un grand sourire. «Tant que j'ai du plaisir à faire ce que je fais, ça me va.»

PETER BIRRER

LA FIÈVRE DU TÉLÉMARK S'EMPRE DE MÜRREN

Du 20 au 26 mars, le village de montagne bernois de Mürren, interdit aux voitures, se transformera une fois de plus en Mecque du télémark: à l'occasion des Championnats du monde 2023, les meilleurs spécialistes de télémark de la planète ont rendez-vous dans le cadre époustoufflant de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau.

L'équipe suisse de télémark est considérée comme la grande favorite, puisque les athlètes suisses ont remporté 14 des 21 médailles en jeu, dont six en or, lors des Mondiaux 2021 à Melchsee-Fruyt (OW). Un résultat qui a permis à la Suisse de terminer en tête du classement des nations aux Mondiaux de télémark pour la cinquième fois consécutive – et de conforter une fois de plus son statut de n°1 en télémark.

L'avenir nous dira si la réussite accompagnera de nouveau l'équipe suisse de télémark à Mürren. Les conditions sont toutefois réunies, puisque Martina Wyss et Bastien Dayer, les deux vainqueurs du classement général de la Coupe du monde 2022, seront au départ. Sans oublier le retour d'Amélie Wenger-Reymond, multiple gagnante du classement général de la Coupe du monde, qui revient cet hiver après sa pause maternité de la saison passée. Beatrice Zimmermann, qui a fêté huit podiums la saison dernière et le bronze au classement général du sprint parallèle, fera elle aussi partie des candidates aux médailles. Il faudra également surveiller de près les performances de Stefan Matter, Nicolas Michel et Romain Beney, qui ont tous été interrompus dans leur élan par des blessures la saison dernière. Le champion du monde junior en titre du sprint, Alexi Mosset, ainsi que son frère Maxime, et bien sûr Gaëtan Procureur, qui a signé son premier podium de Coupe du monde la saison dernière à Kravac (SLO), seront aussi intéressants à suivre. En tout cas, le suspense est assuré. DIANA FÄH MOSIMANN



Plus d'informations sur les Mondiaux: telemark-muerren.ch

Zone mixte

Aerials/bosses

AERIALS/BOSSSES: LA CRÈME DE LA RELÈVE A RENDEZ-VOUS À AIROLO

Le temps fort de la saison d'aerials et de bosses se déroulera en Suisse à la fin mars. A Airolo, les meilleurs espoirs des deux disciplines freestyle se battront pour les médailles dans le cadre des Championnats du monde juniors.

Seize ans après, Airolo accueillera une nouvelle édition de ces joutes. Les jeunes espoirs des deux disciplines aerials et bosses ont en effet rendez-vous au Tessin pour décrocher les titres mondiaux. Du 24 au 26 mars 2023, le monde du freestyle aura les yeux rivés sur Airolo, où un total de huit jeux de médailles

Programme des Mondiaux juniors d'aerials/bosses à Airolo

Jeudi 23 mars:

Bosses femmes et hommes

Vendredi 24 mars:

Aerials femmes et hommes

Samedi 25 mars:

Aerials par équipes | Bosses dual par équipes

Dimanche 26 mars:

Bosses dual femmes et hommes

seront attribués. Les titres en aerials seront décernés aux catégories femmes, hommes et équipes de trois. Les médailles des bosses seront attribuées aux femmes et aux hommes. Pareil pour la discipline bosses dual, qui compte également une compétition par équipes.

Des participants de 14 à 20 ans

Cette année, les Championnats du monde juniors seront ouverts aux athlètes nés entre 2003 et 2008. Enea Buzzi, vice-champion du monde junior en titre, est lui aussi autorisé à prendre le départ en bosses. Le Tessinois avait remporté la médaille d'argent aux Mondiaux juniors de Chiesa in Valmalenco (ITA), en mars 2022. Dans le cadre de ces joutes, les spécialistes des bosses dévaleront la piste de 248 m de long avec une inclinaison de 24°. Le tremplin de 25 m de haut attend quant à lui les jeunes talents de la discipline aerials après une approche d'environ 50 m. Ces dernières années, Airolo a régulièrement souri à l'équipe suisse. L'hiver passé, les deux épreuves d'aerials en Coupe d'Europe ont été remportées par Noé Roth;



PHOTO: SWISS-SKI / CHRISTIAN EGELMAIR

le Zougais avait ainsi réitéré son doublé de l'année précédente. Cette année encore, deux jours après la fin des Championnats du monde juniors, trois épreuves de Coupe d'Europe seront organisées chez les hommes et les femmes en clôture des compétitions de freestyle sur le sol suisse. **RAMONA HIRT**

Vice-champion du monde junior l'an dernier, Enea Buzzi (18 ans), aura la possibilité de défendre sa place sur le podium à Airolo.

La Coupe du monde d'aerials enfin de retour en Suisse

ENVOL À DOMICILE

Début mars 2023, la Coupe du monde d'aerials s'arrêtera sur le sol suisse pour la première fois depuis 15 ans. L'équipe de l'entraîneur en chef Michel Roth fera tout pour offrir au public suisse un show spectaculaire à St-Moritz.



PHOTO: NORDIC FOCUS

Michel Roth aborde la Coupe du monde à domicile avec confiance. «Nous avons de sérieuses chances d'obtenir de très bons résultats», déclare l'entraîneur en chef.

La dernière visite des athlètes de la Coupe du monde d'aerials sur la neige suisse remonte à 2008, à Davos-Parsenn. A l'époque, les Suisses avaient parfaitement su tirer leur épingle du jeu. Evelyne Leu s'était imposée chez les femmes. Et chez les hommes, Andreas Isoz et Renato Ulrich avaient manqué de peu le podium en terminant 4^e et 5^e. Les ambitions de l'entraîneur en chef Michel Roth sont encore plus élevées pour la première Coupe du monde d'aerials à St-Moritz le 5 mars. «Nous voulons montrer ce dont nous sommes capables. Nous avons toujours de bonnes chances d'obtenir de très bons résultats et nous voulons bien sûr profiter de vivre cet événement à la maison.» Il ne veut toutefois pas prendre de risques. «Nous avons trois très bons garçons qui nous permettent d'espérer le podium. Une première et une deuxième place seraient bien sûr bienvenues.» Roth n'est pas le seul à avoir de grandes attentes et à trépaner

d'impatience. C'est aussi le cas des athlètes. «Depuis tout petit, je rêve de sauter à la maison devant de nombreux spectateurs», dit par exemple Pirmin Werner, qui s'est imposé d'emblée en ouverture de la Coupe du monde à Ruka. «J'espère que je parviendrai à réaliser ce pour quoi j'ai travaillé tout l'été.» Werner se réjouit déjà de pouvoir enfin montrer un triple salto à sa famille et à ses amis. «Ce sera sûrement un grand moment. Je n'ai encore jamais eu la chance de sauter chez moi en Coupe du monde. Je me réjouis énormément de vivre cet événement.» Lorsque l'équipe d'aerials sera au départ le 5 mars, tout le monde voudra se donner à fond. Une place sur le podium ou «même gagner» serait, selon Werner, la cerise sur le gâteau. «Je sais que ce ne sera pas facile», dit-il. «Mais je ferai tout ce qui est en mon pouvoir.» **RAMONA HIRT**



PHOTO: SWISS-SKI / DAVID LEWIS

Pirmin Werner, ici en route pour sa première victoire de la saison à Ruka, visera à nouveau les sommets à St-Moritz.

Compétition d'aerials des femmes et des hommes

Dimanche 5 mars 2023, dès 14h00

Degussa



GOLD AND SILVER.



Degussa s'engage en tant que sponsor principal de Delia Durrer – championne de Suisse de descente et jeune espoir de la Coupe du Monde.

SCANNER LE CODE ET GAGNER DE L'OR



En piste pour une saison *dynamique.*

Une bonne impulsion permet d'aller beaucoup plus loin! Cela vaut autant pour les stratégies de placement que pour le ski, une discipline dans laquelle nous sommes activement engagés en tant que sponsor principal de Delia Durrer. Pour briller dans ces deux univers, il faut des qualités typiquement suisses: détermination, dynamisme, stabilité et perfectionnisme. C'est pourquoi, en tant que premier fournisseur européen indépendant des banques, nous sommes fidèles à la devise de Delia Durrer «Go for Gold» et gardons les métaux précieux dans notre ligne de mire.

Plus d'informations et boutique en ligne sur:

DEGUSSA-GOLDHANDEL.CH

Bleicherweg 41 · 8002 Zurich · Tél: 044 403 41 10
Quai du Mont-Blanc 5 · 1201 Genève · Tél: 022 908 14 00

Nos affiliations:



ZURICH | GENÈVE | FRANCFORT | MADRID | LONDRES



UN BOUT DE LAUBERHORN DANS LES SACS À CHAUSSURES DE SKI

Réutiliser au lieu de jeter permet de préserver l'environnement. C'est pourquoi désormais, des banderoles publicitaires usagées de BKW utilisées pour la Coupe du monde deviennent des sacs à chaussures de ski et autres accessoires. Ces pièces exclusives ne peuvent être achetées nulle part ailleurs, il est seulement possible de les gagner ici. Bonne chance!

Si vous regardez régulièrement des slaloms géants, vous connaissez les banderoles publicitaires qui jalonnent les parcours auxquels se mesurent les stars du ski. On les voit également dans la zone d'arrivée. Mais que deviennent ces bâches en plastique lorsqu'elles prennent de l'âge et sont remplacées par d'autres? Jusqu'ici, la réponse était: elles sont éliminées de manière appropriée. Mais BKW, partenaire premium et de développement durable de la fédération suisse de ski Swiss-

Ski, a trouvé une solution qui laisse moins de traces du point de vue écologique.

Made in Switzerland

«Nous utilisons les vieilles banderoles BKW pour produire des sacs à chaussures de ski et des accessoires que nous offrons aux VIP et aux invités de l'entreprise», raconte Michael Morgenthaler, Head of Brand Experience, Partnerships & Campaigns. Dans ce contexte, nous attachons une grande importance à une transformation durable. «Tout est fabriqué par l'entreprise glaronnaise Swiss Mountain Handbags, en Suisse et avec du courant solaire qu'elle produit elle-même sur son toit.»

L'idée de réutiliser d'anciennes banderoles publicitaires de manière écologique est évidente, puisque BKW s'est fixé comme objectif de rendre les sports d'hiver plus durables. «Nous étudions en

permanence des idées pour laisser moins de traces. Cela consiste également à analyser et à améliorer le recyclage et le cycle de vie des produits», déclare Michael Morgenthaler.

Cependant, recycler pour fabriquer des cadeaux ne peut être qu'une étape du cycle de vie des banderoles publicitaires, comme le souligne Morgenthaler. «L'important est que les nouvelles banderoles ne soient pas à nouveau produites avec du plastique neuf.» C'est pourquoi depuis cette saison, BKW mise sur du plastique 100% recyclé.

«Lorsque les banderoles doivent être renouvelées au bout de trois à cinq ans, elles peuvent être recyclées et réutilisées pour de nouvelles banderoles. Elles peuvent sinon être transformées en nouveaux accessoires», complète-t-il.

Les anciens dossards des champions de ski ont d'ailleurs également une nouvelle vie. «Avec les



Annalisa Gerber (Head of Relationship chez Swiss-Ski) et Michael Morgenthaler (Head of Brand Experience, Partnerships & Campaigns chez BKW) avec l'un des sacs.



dossards, nous faisons fabriquer des étuis pour lunettes de ski que nous tirons également au sort lors de jeux concours ou que nous offrons à des clients.»

À la recherche de bonnes idées

Ces idées de recyclage le montrent: cela vaut le coup de remettre en question ses habitudes sous le prisme écologique, car cela apporte des nouveautés positives. BKW a particulièrement à cœur de soutenir de telles innovations. C'est la raison pour laquelle cet automne, elle a également créé l'association Snowsustainability avec Swiss-Ski. Cette dernière encourage les esprits éclairés qui souhaitent réaliser des projets durables comme les banderoles publicitaires écologiques. Chez Swiss-Ski, on s'enthousiasme de ce nouveau recyclage des anciennes banderoles publicitaires.

«C'est un très bon exemple qui montre que tout est possible si on s'intéresse sérieusement à un sujet», dit Hannes Hofer. Responsable du marketing de la Coupe du monde en Suisse, avec son équipe, il veille à ce que les banderoles publicitaires soient positionnées le long de la piste conformément aux contrats et de manière à être bien visibles par les caméras. «Je suis impatient de voir comment les autres sponsors vont réagir. Peut-être que certains vont également suivre le mouvement», dit-il. L'idée plaît aussi à la star du ski Lara Gut-Behrami. «Je trouve que c'est bien», déclare la Tessinoise de 31 ans. «Il est important de ne pas seulement parler de quelque chose, mais de le faire. Et c'est formidable que chacun essaie d'apporter sa contribution.»

ENSEMBLE, DURABLEMENT

BKW est partenaire premium et de développement durable de la fédération suisse de ski Swiss-Ski. L'association qu'elles ont créée ensemble Snowsustainability s'engage pour un avenir plus durable des sports d'hiver. Avec son outil de durabilité, BKW s'engage également pour que les événements laissent moins de traces du point de vue écologique. De plus, à partir de cette saison, toutes les banderoles publicitaires de BKW sont fabriquées en plastique recyclé, et peuvent elles-mêmes être réutilisées.



Amy Baserga

Par amour du biathlon

Amy Baserga fait partie depuis longtemps des biathlètes les plus talentueuses au monde. Depuis toute petite, elle veut atteindre les sommets du sport. Il y a deux ans, elle a décroché deux médailles d'or aux Mondiaux juniors. La Schwytzoise de 22 ans s'est aujourd'hui bien établie au plus haut niveau. Elle a battu plusieurs de ses meilleurs résultats en Coupe du monde au début de l'année, ajoutant même un podium comme cerise sur le gâteau.

Le biathlon jouit d'une popularité toujours plus grande auprès des fans de sport suisses. Notamment grâce aux récents succès en Coupe du monde de l'équipe alignée par Swiss-Ski. Parmi les noms connus de la discipline, on peut citer l'actuel consultant TV Matthias Simmen, Benjamin Weger et bien sûr Selina Gasparin, la première Suissesse lauréate en Coupe du monde (2013) et médaillée olympique (2014 à Sotchi). Aujourd'hui, un autre nom vient au sommet de la liste: Amy Baserga. Début janvier, la biathlète d'Einsiedeln a signé le meilleur résultat en Coupe du monde de sa carrière à Pokljuka (SLO), en se classant 12^e de la poursuite, sa discipline de prédilection. Elle a fait encore mieux 24 heures plus tard, en montant sur la troisième marche du podium du relais mixte simple en compagnie de Niklas Hartweg, qu'elle connaît depuis sa plus tendre enfance. Il s'agit du premier podium de Coupe du monde pour la Suisse dans cette discipline encore jeune.

Le chemin est encore long

Tôt déjà, Amy Baserga a rempli les critères de sélection de Swiss-Ski pour les Championnats du monde à Oberhof (du 8 au 19 février). La Schwytzoise, qui a fait ses débuts olympiques à Pékin il y a un an, veut désormais se mêler autant que possible à la lutte pour les premières places. Le chef du biathlon suisse, Lukas Keel, ne lui met pas de pression, mais la jeune athlète doit continuer à engranger de

l'expérience en vue des prochaines années. Elle sait parfaitement que le chemin vers les sommets sera très escarpé et qu'elle devra s'appuyer sur l'expérience nécessaire pour s'établir durablement au sommet de l'élite mondiale.

Les premiers jalons ont, en tout cas, été posés. Autour de la coach nationale féminine Sandra Flunger, qui travaille en Suisse depuis cinq ans, de nouveaux visages ont fait leur apparition dans le staff cette saison. La stratégie s'est éloignée d'un entraîneur qui s'occupe à la fois du tir et de la technique sur les parcours de ski de fond. Kein Einaste, un spécialiste confirmé, est désormais responsable de l'entraînement athlétique des biathlètes. Amy Baserga est convaincue par ce changement et que la voie choisie est pertinente pour l'avenir. «C'est un énorme pas en avant pour nous. Kein Einaste

a apporté de nouvelles formes d'entraînement précieuses à l'équipe. C'est une personnalité à la fois motivante et gagnante, et il se donne toujours à fond.» Avant de passer du ski de fond au biathlon à l'interne chez Swiss-Ski, l'Estonien s'était fait un nom en tant qu'entraîneur du quadruple champion olympique Dario Cologna.

Amy Baserga fait partie intégrante de l'équipe suisse de Coupe du monde depuis l'hiver dernier. Avec ses titres de championne du monde au niveau junior (2021) ainsi que sa victoire au général de l'IBU Junior Cup (2020), elle s'est fait remarquer très tôt sur le plan sportif et a ainsi suscité des convoitises. Autant auprès du public et des médias, que des sponsors.

Son frère est son guide

Mais Amy Baserga fait passer le collectif avant tout. Si l'équipe suisse de biathlon dans son ensemble est parvenue à se montrer aussi convaincante et forte jusque-là en cette saison de Mondiaux, c'est aussi grâce à la cohésion du groupe. «Nous avons un excellent esprit d'équipe et nous soutenons les uns les autres. L'ambiance au sein de l'équipe est excellente et la confiance augmente à chaque bon résultat. Un autre élément important: contrairement à l'année dernière, nous avons traversé la préparation plus ou moins sans blessures et avons largement été épargnés par les blessures, explique la biathlète de 22 ans, qui est montée pour la première fois sur des skis de fond à l'âge de 4 ans. Et lorsque son frère aîné a pris le départ de sa première compétition de biathlon, elle a tout de suite voulu l'imiter. Depuis toute petite, son rêve est de remporter une médaille lors d'un grand événement. Aujourd'hui, elle semble en bonne voie pour le réaliser. Dans deux ans, la Suisse accueillera les Championnats du monde à Lenzerheide. On attend 150 000 spectateurs à cette occasion. Les médailles olympiques seront remises tout juste un an plus tard. Les compétitions de biathlon auront lieu à Anterselva, la Mecque du biathlon située dans le Haut-Adige. Si tout se passe comme prévu, Amy Baserga connaîtra alors – espérons-le – l'apogée de sa carrière sportive.

ROMAN EBERLE



PROTRAIT D'AMY BASERGA

Date de naissance: 29 septembre 2000 à Zurich
 Club: SC Einsiedeln
 Hobbies: VTT, voir des amis
 Plats favoris: Gratin de pâtes, fajitas
 Boisson favorite: Rivella
 Equipementier: Rossignol, Leki, Bliz
 Carabine: Anschütz 1827 Fortner
 Sponsor tête: Helvetia Assurances



Hans Hess (1932–2022)

Fondeur de médailles, bricoleur, garant de l'or

Une nécrologie

La Fédération suisse de ski Swiss-Ski ainsi que toute la famille du sport suisse portent le deuil du pionnier des vêtements de sport Hans Hess. Ce mécanicien de formation, qui a largement contribué aux succès du Swiss-Ski Team depuis les années 70 grâce aux premières combinaisons de course aérodynamiques, est décédé à l'âge de 90 ans.

Fondeur de médailles, professeur de combinaisons: les qualificatifs attribués à Hans Hess au cours de sa brillante carrière ne manquent pas. Leur point commun? Ils décrivaient tous un entrepreneur et un bricoleur accompli, qui a contribué de manière déterminante aux grands succès du Swiss-Ski Team et a fait entrer le sport dans son ensemble dans de nouvelles dimensions. Ce mécanicien de formation est décédé au début du mois de novembre 2022. Il avait 90 ans.

Inventeur de la combinaison de ski moderne
Inventeur de la combinaison de ski moderne Hans Hess est considéré comme l'inventeur de la combinaison de ski moderne; il fut le premier à penser et développer une combinaison

une pièce en guise de tenue de course. L'idée d'utiliser son savoir-faire technique pour développer une combinaison de course alpine aérodynamique lui est venue par hasard, en compagnie de son voisin et pionnier de la plongée Hannes Keller, alors qu'ils assistaient aux courses du Lauberhorn. Hess expliqua un jour aux Wiler Nachrichten que les pantalons flottants produisaient «le bruit d'un TGV» lorsque les skieurs décollaient au niveau de la célèbre Tête de chien. S'il avait déjà développé une combinaison de plongée sous-marine avec Hannes Keller, il n'avait aucune expérience dans le développement de vêtements pour le ski. Rien qui ne puisse le décourager toutefois; Hess avait de l'énergie à revendre et a tout mis en œuvre pour aider les athlètes à gagner en vitesse grâce à une combinaison aérodynamique.

En 1969, il a fondé la société Skin AG (toujours en compagnie de Hannes Keller), avec l'objectif de créer des combinaisons de ski qui s'ajustent comme une seconde peau. Hess n'a pas hésité à recourir à des méthodes non conventionnelles pour accumuler les valeurs empiriques. Il a par exemple utilisé les pantalons de ski de sa femme Edith pour étudier leur structure et leur intérieur. Quant aux premières combinaisons développées, les époux Hess les ont testées eux-mêmes sur les pistes, ce qui leur a d'ailleurs attiré bien des moqueries.

Mais grâce à sa propre expérience et à des tests en soufflerie, Hess est parvenu à affiner de plus

en plus ses développements. Dès 1971, Skin AG a habillé l'équipe nationale suisse de ski alpin. La même année, le fabricant de textile japonais Descente s'est intéressé à la haute technologie des combinaisons de Hess. L'intérêt pour une collaboration a encore grandi lorsque la délégation suisse de ski a brillé aux Jeux Olympiques d'hiver 1972 en décrochant trois médailles d'or, deux d'argent et une de bronze. Hess a toujours nié avec véhémence que ces succès soient uniquement dus à ses combinaisons. «Les athlètes sont la base du succès», ajoutait-il dans le journal. Il n'empêche que son travail a attiré l'attention. Et comme Skin AG ne pouvait pas encore couvrir ses coûts à l'époque, Hess a signé le contrat proposé par Descente. En Suisse, ce choix a été à l'origine de quelques craintes. Vu les récents succès, il était hors de question de renoncer aux combinaisons développées par Hess, mais Descente ne faisait pas encore partie du Swiss Ski Pool à l'époque. La marque y a été intégrée peu de temps après et, en 1978, le fabricant japonais est devenu le fournisseur officiel des skieurs alpins. Il l'est d'ailleurs resté jusqu'à aujourd'hui.

Hans Hess a également profité de sa collaboration avec Descente sur le plan économique. Il recevait un salaire fixe du Japon, tout en continuant à travailler dans son atelier en Suisse. En 1979, il a finalement fondé la société Hans Hess Sport Engineering AG. Si Hans Hess, avec sa modestie, a toujours vu les athlètes comme la



Au travail : Hans Hess (g.) et Hannes Keller, qui, lors d'une ont eu l'idée d'une combinaison intégrale lors de leur visite au Lauberhorn.



Hans Hess avec sa femme Edith et le président de Swiss-Ski Urs Lehmann (à gauche) ainsi que le CEO de l'époque Markus Wolf dans le cadre de la journée de soumission au Musée de l'aviation à Dübendorf en octobre 2016.



En 1971, l'équipe nationale suisse est descendue pour la première fois sur les pistes dans des combinaisons de Hans Hess – et n'a pas tardé à remporter de grands succès.

raison des succès de l'équipe suisse de ski alpin, son importante contribution aux nombreux bons résultats en Coupe du monde et lors des grands événements est indéniable. «Hans Hess a été l'un des artisans des plus grands succès suisses, et ce durant des décennies», déclare Urs Lehmann, Président de Swiss-Ski. «Nous avons pu célébrer et savourer de nombreux succès avec et grâce à Hans.»

30 sports ont bénéficié de son travail

Outre les skieurs, de nombreux autres sportifs ont été équipés par le pionnier des vêtements de sport aérodynamiques au cours de sa carrière. Son impact sur le développement des différents sports a été et reste immense. Les cyclistes, les patineurs artistiques, les motocyc-

clistés, les nageurs, les sauteurs à ski et bien d'autres athlètes dans un total de 30 sports ont bénéficié durant de longues années des travaux technologiques minutieux de l'ingénieur textile. En 1994, à 62 ans, Hess a liquidé sa société Sport Engineering AG tout en nommant un successeur à Swiss-Ski et au Swiss Ski Pool. Au terme de longues années de collaboration, c'est l'ancien entraîneur en chef des hommes, Karl Frehsner, qui a repris la mission de développer les combinaisons de course. Ce dernier a d'ailleurs joué un rôle important dans l'implémentation de la nouvelle combinaison de course LEVADA, présentée en 2022. Après la liquidation de sa société, Hans Hess a pris sa retraite avec son épouse Edith Hess chez eux à Elgg (ZH), tout en restant un membre

apprécié et présent de la famille de Swiss-Ski. Outre son épouse, il laisse derrière lui un fils. La carrière exceptionnelle de Hans Hess ainsi que la méticulosité et la passion avec lesquelles il a dédié toute sa vie au développement des vêtements de sport ont été mises en lumière en 2018 dans le livre «Der Medaillen-Schneider» («Le fondeur de médailles») d'Ines Rütten. Au vu des succès des athlètes équipés par Hess, rien d'étonnant à ce que le sous-titre du livre sur le scientifique soit le suivant: «Comment Hans Hess a mené des athlètes du monde entier vers l'or.» Swiss-Ski tient à exprimer ses plus profondes condoléances à sa famille et à ses proches et gardera de Hans Hess un souvenir ému et respectueux.

RAMONA HIRT



ATHLÈTE PRISKA NUFER
SPORT SKI ALPIN

«Mon/ma ... préféré/e»

PROPOS RECUEILLIS PAR MANUEL HASLEBACHER

... PISTE DE COUPE DU MONDE

Crans-Montana

C'est là que j'ai obtenu mes meilleurs résultats jusqu'à présent. La saison dernière, j'ai même pu fêter ma première victoire en Coupe du monde sur cette piste.

... LIEU EN SUISSE

Alpnach et Lungern

Je me sens chez moi à ces deux endroits. J'ai grandi à Alpnach et j'habite maintenant à Lungern avec mon ami.

... MATIÈRE SCOLAIRE

Le sport

J'ai toujours aimé bouger. Rester assise tranquillement, ce n'est pas mon truc.

... APP

WhatsApp

Cette app me permet d'être en contact à distance avec les personnes qui me sont chères. Je partage aussi volontiers des photos et des vidéos – plus volontiers que sur d'autres canaux de réseaux sociaux qui ont un écho dans le monde entier.

... MOMENT DE LA JOURNÉE

A partir de 10 heures du matin

Je ne suis pas forcément du matin. Je suis vraiment réveillée et efficace entre 10 et 11 heures. Dans un sens, c'est idéal parce que nos courses se déroulent la plupart du temps un peu plus tard. Mais j'aime aussi l'après-midi, donc je ne peux pas me limiter à une heure précise.



Ad Airolo è tappa Mondiale!

Nel mese di marzo il comprensorio leventinese tornerà ad ospitare una competizione di livello mondiale nello sci freestyle che manca da troppi anni. L'edizione ticinese dei Mondiali junior promette tanto spettacolo tra gobbe e salti e ampia visibilità alla regione grazie anche alla partecipazione dei freestylers ticinesi.

Le acrobazie del freestyle tornano per uno spettacolo mozzafiato nella Svizzera italiana. Airolo torna a vivere emozioni adrenaliniche grazie ai maggiori giovani talenti della scena internazionale. Non da ultimo, TiSki torna ad organizzare un evento di caratura mondiale in casa. Sì, perché dopo la prima esperienza vissuta sedici anni fa, approderanno nella stazione sciistica leventinese i Mondiali junior di sci freestyle, nelle specialità Moguls ed Aerials. I Raiffeisen FIS Freestyle Junior World Ski Championships Airolo 2023 andranno in scena dal 23 al 26 marzo 2023. Il Moguls aprirà le danze giovedì 23 marzo sulla pista «Canalone», mentre venerdì 24 marzo sarà il turno dell'Aerials. Sabato 25 marzo si svolgeranno invece i Team Event (ossia le gare a squadre) di Aerials e di Dual Moguls. E infine ancora le gobbe la domenica 26 marzo, con i suoi specialisti che saranno impegnati in un adrenalinico Dual Moguls.

Ticino Freestyle, il comitato organizzativo incaricato da TiSki, è al lavoro da diversi mesi per poter proporre quello che sarà l'evento di maggior rilievo della stagione sciistica nella Svizzera italiana, «un appuntamento di assoluta importanza per il Canton Ticino che vede la collaborazione con diversi enti, in particolare quello del turismo siccome porterà nell'Alta Leventina centinaia di persone e promuoverà questa bellissima regione anche al di fuori dei confini nazionali», ha affermato il presidente Matteo Cocchi. Agli addetti ai lavori l'esperien-

za certamente non manca. Nell'ultimo ventennio, Ticino Freestyle ha già portato in Valle Leventina due Coppe del Mondo (nel 2004 e nel 2018), molteplici tappe di Coppe Europa (ogni anno a partire dal 2010) e pure un Mondiale junior (nel 2007). Questo impegno organizzativo, unitamente alla crescita negli ultimi quindici anni del movimento del freestyle in Ticino, in particolar modo del Moguls grazie anche ai brillanti risultati internazionali conquistati da Marco Tadé e Deborah Scanzio, hanno portato ad individuare Airolo quale Centro di allenamento nazionale per lo sci freestyle. Il luogo d'allenamento ideale per Swiss-Ski e meta sempre più attrattiva anche per le altre squadre nazionali del Moguls e dell'Aerials. «La grande esperienza maturata negli anni – ha continuato Cocchi – e il fatto che presto ad Airolo sarà in funzione il nuovo centro di allenamento nazionale (l'apertura delle nuove infrastrutture è prevista per il 2024, ndr) è sicuramente un'ottima base da cui partire se si vuole organizzare eventi di questa portata». Tra i circa 120 giovani atleti attesi in Valle Leventina, provenienti da una ventina di Paesi da tutto il mondo, ci saranno anche tre ticinesi: Enea Buzzi, Paolo Pascarella ed Emilie Foresti. Neanche un anno fa, Buzzi si è messo al collo l'argento nel Moguls della medesima competizione a Chiesa in Valmalenco (Italia), mentre Pascarella nella stessa gara ha portato a casa un 8° posto. Foresti invece è ritornata alle gare quest'inverno dopo un infortunio al ginocchio che l'ha tenuta ferma ai box per quasi un anno. Ma cosa vuol dire gareggiare in una competizione così importante di fronte al proprio pubblico? Lo sa bene Deborah Scanzio, ex campionessa rossocrociata delle gobbe e membro del comitato organizzativo in veste di responsabile tecnica, che descrive i Mondiali junior ad Airolo come «una bella opportunità, ma anche una grande fortuna per i nostri atleti poiché non capita tutti i giorni di partecipare ad un evento del genere sulle nevi di casa: il tifo di famigliari, amici e sostenitori darà loro grande

motivazione per affrontare al meglio le competizioni».

I Mondiali junior ad Airolo non rappresentano però solo un'occasione unica per gli atleti nostrani, ma anche per TiSki, che grazie a questa vetrina riesce a promuovere efficacemente una disciplina, che seppur in crescita, rimane ancora di nicchia. Lo conferma Scanzio, che dopo una vita trascorsa indossando il pettorale di gara ora è responsabile del settore Freestyle per la federazione regionale: «Questa manifestazione avrà un impatto mediatico che contribuirà certamente a far conoscere ulteriormente il freestyle nella Svizzera italiana e possibilmente ad avvicinare nuovi giovani. Inoltre, le gare varranno come qualifiche ai prossimi Winter Youth Olympic Games, che nel 2024 ospiteranno per la prima volta le gare di Moguls ed Aerials, ciò che renderà dunque ancora più interessante e importante l'appuntamento di fine marzo ad Airolo».

Le premesse per una grande edizione dei Mondiali junior ci sono tutte. Ticino Freestyle (e non solo) è in fiduciosa attesa solo della neve, che si spera possa ritornare a cadere copiosa a Sud del Gottardo.

NICOLO MANNA



RAIFFEISEN FIS FREESTYLE JUNIOR WORLD SKI CHAMPIONSHIPS AIROLO 2023

| | |
|------------|--|
| 23.03.2023 | Moguls |
| 24.03.2023 | Aerials |
| | Cerimonia d'apertura nel centro di Airolo alle 18.00 |
| 25.03.2023 | Aerials Team Event |
| | Dual Moguls Team Event |
| 26.03.2023 | Dual Moguls |

Maggiori informazioni: ticinofreestyle.com



Un pilier important

des sports de neige

Ces sont des travailleurs et travailleurs de l'ombre. On les voit tout au plus furtivement au bord de la piste, sur la table du tremplin, sur la piste de ski de fond ou au bord du half-pipe. Ces personnalités généralement anonymes laissent la vedette aux acteurs. Mais sans eux, rien ne va dans le sport. Sans eux, il n'y aurait pas de courses de ski, pas d'épreuves de ski de fond ou de saut à ski, pas d'événements de snowboard. Leur absence aurait des conséquences sur la relève, qui pourrait participer à moins de courses. Qui ça? Les fonctionnaires, officiels et autres responsables. Le problème, c'est que de moins en moins de personnes sont prêtes à s'engager à temps partiel dans le sport. Les délégués techniques sont particulièrement recherchés.

Comme dans d'autres sports, les fonctionnaires des sports de neige représentent un pilier central de l'organisation d'un événement: les juges, par exemple, évaluent les runs en freestyle, les membres du jury statuent sur les protêts des athlètes, les délégués techniques, enfin, surveillent le bon déroulement d'un événement et sont responsables de la sécurité, du programme de la compétition et du respect du règlement. Sans oublier les personnes qui travaillent dans le domaine du chronométrage, du contrôle des portes, etc. Ils ont tous une grande responsabilité et assument des tâches importantes. Souvent, l'indemnité financière suffit à peine à payer le parking et le repas de midi. La plupart le font pour donner quelque chose en retour aux sports de neige.

Malheureusement, de moins en moins de personnes sont prêtes à s'engager en sport dans un rôle d'officiel, quelle que soit la fonction. Tout comme d'autres organisations sportives, Swiss-Ski et ses associations régionales luttent contre cette baisse d'intérêt. En particulier, les

organisateurs de courses de ski pour enfants et jeunes ont de la peine à trouver des délégués techniques (DT), ainsi que des chronométrateurs.

Christoph Wenger officie comme fonctionnaire dans les sports de neige depuis de nombreuses années. Il n'est pas seulement entraîneur de sport d'élite, mais aussi organisateur de courses et chronométrateur. Il est également délégué technique au niveau national et international en tant que DT FIS. Ce Bernois ne pense pas que le bénévolat soit un problème fondamental. D'après ses observations, l'intérêt des gens à s'engager bénévolement existe bel et bien, surtout lorsqu'il s'agit d'événements de grande envergure. «Plus l'événement est grand, plus l'intérêt est grand», explique Wenger. La situation est différente pour les petits événements. Ces derniers nécessitent au moins 25 personnes pour mettre sur pied une course et qu'elle se déroule en toute sécurité. «C'est là que le réservoir de bénévoles s'épuise à un moment donné», explique Wenger.



Christoph Wenger: «Je souhaite que le travail des DT en particulier, ainsi que celui des fonctionnaires en général, soit davantage valorisé. Sans ces engagements, aucun événement de qualité ne peut avoir lieu.»



Franz Hofer: «Par son travail, notre équipe contribue à ce que les courses se déroulent en toute sécurité et sans accident, et à faire briller les yeux des enfants!»

Surtout parce que ce sont généralement toujours les mêmes membres du club qui s'engagent. Il précise que les organisateurs doivent souvent faire un énorme effort pour trouver suffisamment de bénévoles, en particulier pour les courses de ski concernant la catégorie d'âge qui va de 14 à 20 ans. «Aujourd'hui, il faut investir beaucoup de temps pour convaincre les gens de participer et de s'engager bénévolement», explique Wenger. Il faut souvent offrir une valeur ajoutée aux personnes en question, car «presque plus personne ne le fait sans contrepartie», explique Wenger.

C'est aussi l'avis de Franz Hofer. L'ancien chef de la relève du ski alpin chez Swiss-Ski est au-

jourd'hui chef de la Commission pour l'organisation de compétitions (COC). Dans ce rôle, il est notamment responsable des délégués techniques. «Bien sûr, il y a celles et ceux pour qui le fait de faire quelque chose d'utile grâce à leur engagement et de rendre quelque chose aux sports de neige suffit comme motivation. Mais il y a aussi ceux qui attendent quelque chose en retour. C'est compréhensible, mais il faut en tenir compte.»

Les délégués techniques sont des assistants importants lors d'une course de ski. Ils occupent une position clé dans l'organisation de la course, contrôlent l'aspect sécurité sur les sites de compétition et font partie des trois membres obligatoires du jury de la course, en

plus des directeurs de compétition et des représentants des athlètes. Autrement dit, il n'y a pas de course sans DT. Ils et elles sont obligatoires pour qu'une course de ski puisse se dérouler. On totalise environ 600 courses de ski alpin par an au niveau junior. Pour les encadrer, il y a à peine 250 DT, dont 47 DT internationaux. Wenger et Hofer sont d'accord: c'est trop peu. «Et comme partout dans les sports de neige, il n'y a jusqu'à présent que peu de femmes parmi les DT. C'est pourquoi je serais particulièrement heureux de voir davantage de femmes oser travailler comme DT et suivre la formation en question», dit Franz Hofer.

Mais quelles sont les raisons pour lesquelles il y a trop peu de DT? Pour Christoph Wenger, l'une des raisons est l'état d'esprit actuel: «Les gens sont de moins en moins disposés à s'engager sur le long terme. Ils souhaitent des engagements limités dans le temps et clairement définis.» Il explique qu'il est rare aujourd'hui que quelqu'un s'engage pour 20, 30 ans ou plus, que ce soit au travail ou dans une association. «Il faut plutôt être content lorsque quelqu'un reste cinq ou six ans.» Cela s'observe aussi dans le monde du travail: «Aujourd'hui, on travaille plutôt en lien avec un projet, on s'engage dans un projet clairement défini et pour une durée limitée, puis on passe au projet suivant», résume Wenger. Les motivations des bénévoles, leur vision et leurs attentes vis-à-vis du bénévolat ont également évolué au cours des dernières années: les personnes qui s'engagent dans le bénévolat le font parce qu'elles recherchent une activité qui a du sens, des contacts sociaux ou des possibilités de développement – ou tout simplement pour s'amu-

**DANIELA MEIER-KLUSER,
SKI-CLUB ALETSCHE RIEDERALP:**

«Rendre quelque chose aux enfants et aux organisateurs.»



«Je suis actif depuis 15 ans dans les sports de neige en tant que directeur technique. Ce qui me plaît le plus, c'est que mon activité me permet de donner quelque chose en retour aux enfants et surtout aux organisateurs de courses de ski. Bien sûr, ce n'est pas toujours simple d'être sur la piste depuis tôt le matin jusqu'à la fin d'après-midi sans pouvoir vraiment se réchauffer, surtout quand la météo n'est pas bonne. Mais chaque engagement a ses bons côtés. Par exemple, lorsque tu montes avec la première télécabine et que tu vois les lumières dans la vallée. Ou encore quand tu peux descendre la piste déserte au crépuscule. Ce sont des moments très spéciaux qui compensent beaucoup de choses. Mais j'aimerais que notre travail de DT soit plus apprécié par certains organisateurs et parents. J'ai parfois l'impression qu'on nous regarde presque comme si l'on gênait. Or sans DT, rien ne va plus.»

**LARA CAPRANI,
SKI-CLUB RÖDI-FIESSO:**

«Allez les filles, nous avons aussi besoin de vous!»



«La compétition m'a toujours attirée. Je suis monitrice de ski et je voulais élargir mes compétences et me rendre utile. C'est pourquoi j'ai suivi la formation de DT. Dans mon ski-club, il y avait déjà deux DT qui m'ont initiée il y a près de 20 ans. Je trouve fascinant le travail qui se fait en coulisses lors d'une compétition de ski. Ce travail que personne ne voit mais qui est important: le DT veille à ce que les compétitions se déroulent sans problème et en toute sécurité et que les courses de ski soient bien prises en compte. Le travail est varié et stimulant. Il ne prend pas non plus beaucoup de temps: une soirée de rafraîchissement, puis deux ou trois jours d'engagement durant l'hiver. Malheureusement, il y a de moins en moins d'arbitres au Tessin. Nous manquons surtout de jeunes. Et de femmes! Je suis la seule femme, bien que la fonction de DT ne soit pas une fonction exclusivement masculine, au contraire. Alors venez les filles, osez! Nous avons aussi besoin de vous.»

**PAOLA CAVALLI,
SKI-CLUB DENT-BLANCHE EVOLÈNE:**

«Un job génial pour les personnes orientées vers les solutions.»



«Je travaille en tant que DT de Swiss-Ski depuis 2005 et en tant que DT FIS depuis 2015. Ce que j'apprécie dans mon travail, c'est le contact direct avec le CO et le fait que je rencontre toujours de nouveaux passionnés de sports de neige. C'est génial de travailler avec des personnes qui partagent le même enthousiasme pour les sports de neige et d'organiser quelque chose ensemble. Et j'aime voir la confirmation que nous avons bien travaillé quand, à la fin, les enfants nous disent au revoir avec un large sourire sur le visage. Et puis j'apprends quelque chose de nouveau à chaque engagement: chaque mandat a sa propre histoire, chaque course est différente, il y a toujours de nouvelles situations à gérer que l'on ne connaissait pas auparavant. On rencontre aussi toujours des problèmes qu'il faut résoudre rapidement et simplement. Mais c'est justement ce qui rend ce travail de DT si passionnant.»

Fascination

Grand Prix Migros



Cette année, nous célébrons la 50^e édition de la plus grande course pour enfants du monde. Tous les enfants et les jeunes nés entre 2007 et 2015 sont autorisés à participer à l'une des dix courses de qualification. Chaque participante ou participant terminant parmi les quatre premières ou premiers de sa catégorie lors d'une course de qualification décroche automatiquement son sésame pour la grande finale et donc pour l'épreuve de clôture de la saison 2023 du Grand Prix Migros aux Diablerets. Par ailleurs, les enfants nés en 2016 et plus jeunes peuvent également acquérir leurs premières expériences de course dans le cadre de la Minirace. Une médaille leur est remise en souvenir, sans classement officiel.

Dans cette interview, Simon Koch, responsable du projet Grand Prix Migros, évoque les défis du projet, ce qui fait l'attrait du Grand Prix Migros et ce à quoi les visiteurs peuvent s'attendre lors de la finale.

Simon Koch, une fois de plus, 1000 inscriptions ont été enregistrées en un temps record. Mi-janvier, 3361 participantes et participants s'étaient déjà inscrits à l'une des courses de qualification. Qu'est-ce qui fait du Grand Prix Migros un événement si particulier et si populaire?

Simon Koch: Le Grand Prix Migros peut se targuer d'une longue tradition. À mon sens, il fait partie des principaux événements de la relève du sport de loisirs. Il représente pour les participantes et participants bien plus qu'une course de ski. De l'action sur la piste, des animations aux stands des sponsors, une ambiance formidable grâce aux dizaines de bénévoles au Grand Prix Migros Village et une cérémonie de remise des médailles digne d'une Coupe du monde attendent les visiteurs. Bref, le Grand Prix Migros est un événement qui met le ski à l'honneur et s'inscrit parmi les moments forts de la saison pour toutes les personnes impliquées.

Au début de leur carrière, de nombreux athlètes du ski suisse, retraités ou actifs, ont eu l'occasion de faire leurs premières expé-

riences de compétition dans le cadre du Grand Prix Migros. Les grandes carrières, comme celles de Lara Gut-Behrami ou de Marco Odermatt, se sont-elles dessinées dès le plus jeune âge, lors des épreuves du Grand Prix Migros?

En examinant les statistiques, on constate en effet que la grande majorité des superstars de Swiss-Ski figuraient déjà parmi les championnes et champions du Grand Prix Migros (anciennement Grand Prix Caran D'Ache et Ovo Grand Prix). Chez les hommes faisant actuellement partie de l'équipe nationale, seul Justin Murisier n'est jamais monté sur le podium lors d'une finale du Grand Prix Migros. La situation est similaire chez les femmes. Parmi les sept athlètes de Swiss-Ski membres de l'équipe nationale, seule Priska Nufer n'est jamais montée sur le podium. Cela démontre donc que beaucoup de nos têtes d'affiche étaient parmi les meilleurs dès leur plus jeune âge. Quelques exceptions prouvent toutefois qu'il est possible de réussir le saut en Coupe du monde sans grimper sur le podium du Grand Prix Migros. Parmi eux, Justin Murisier et Priska Nufer, que j'ai mentionnés précédemment, mais aussi Simone Wild, Ramon Zenhäusern, Daniele Sette, Thomas Tumler, Luca Aerni et quelques autres. Par ailleurs, il est intéressant de noter que l'un des participants les plus titrés de tous les temps au Grand Prix Migros est notre actuel as du freestyle, Fabian Bösch.

Après deux années difficiles en raison de la pandémie de Covid-19, la situation épidémiologique ne semble pas poser de problème cette saison. À quels autres défis le Grand Prix Migros est-il actuellement confronté?

Oui, c'est exact. Cette saison, il semble que nous ayons la chance de ne pas devoir élaborer de concepts de protection fastidieux. Au début de la saison, nous étions confrontés au manque de neige. Nous avons été contraints d'annuler la course d'ouverture aux Crosets et de reporter l'épreuve d'Obersaxen. Le ski est un sport de plein air et nous sommes malheureusement tributaires des conditions météo. Toutefois, nous faisons chaque jour notre possible pour offrir aux enfants et aux jeunes une expérience inoubliable et équitable pour tous. De tels défis en font partie et nous offrent la possibilité de trouver des solutions passionnantes, conjointement avec nos comités d'organisation locaux.

Cette année, la finale du Grand Prix Migros aura lieu aux Diablerets. Le canton de Vaud vivra donc quatre journées d'action et de suspense. Que propose le grand temps fort de la saison à toutes les spectatrices et tous les spectateurs intéressés?

La finale de la saison est l'apogée de la saison du Grand Prix Migros. Elle est constituée de nombreux temps forts et d'attractions. Les préparatifs battent déjà leur plein. Le comité d'organisation local est parfaitement préparé et prévoit une énorme fête du ski avec un fabuleux programme d'animation pour les enfants et les jeunes participants, mais aussi pour les spectatrices et spectateurs. En plus de la course de ski sur la piste olympique Willy Favre, grâce à notre sponsor principal Migros, aux co-sponsors Stöckli, BRACK.CH et kiosk ainsi qu'à nos fournisseurs Toko, Leki, Descente, Giro et X-Bionic, la finale du Grand Prix Migros pourra compter sur un fabuleux Grand Prix Migros Village. Comme nous, les plus de 700 enfants et jeunes qui se qualifient pour la finale ont donc toutes les raisons de se réjouir! Le week-end de la finale débutera dès le jeudi 30 mars avec une journée d'entraînement sur la piste de course et la possibilité de se défouler sur le tremplin de saut à ski. Vendredi, un nouvel entraînement suivi d'une cérémonie d'ouverture est prévu, avant que les médailles tant convoitées ne soient mises en jeu samedi et dimanche 1^{er} et 2 avril.

INTERVIEW: ELIA GARBELY

Une belle histoire (de ski)

Imagine avoir participé, il y a 70 ans, à l'un des premiers camps de ski pour les jeunes à Lenk... C'est le cas du Zougais Oskar Rickenbacher. En 1953, alors qu'il avait 14 ans, il a passé une semaine à Lenk en compagnie de 800 autres enfants. L'histoire d'un fou de ski de Suisse centrale.

À 84 ans, Oskar Rickenbacher est encore très actif et n'hésite pas à chausser ses skis. Lorsque les conditions d'enneigement sont bonnes, il se rend volontiers sur l'Iberegg, à Stoos ou sur le Hochstuckli. À ski de fond, il avale les kilomètres à Rothenturm, sur le Zugerberg, au bord du lac de Sihl ou dans la vallée de Conches. Pour autant qu'il y ait de la neige. «Au début de l'année, à de nombreux endroits, des prairies vertes et des températures douces substituaient l'or blanc» peut-on lire dans un article du «Zentralschweiz am Sonntag». Dans ce reportage, Oskar Rickenbacher déclare que dans sa jeunesse, il a vécu de nombreuses périodes de neige abondante. Une déclaration qui ne date pas de cette année, mais a été faite dans le cadre d'un article paru à la mi-janvier, il y a dix ans.

Aujourd'hui, Hochwacht compte encore deux téléskis

Oskar Rickenbacher ne se remémore pas seulement l'époque où la neige était abondante, mais aussi sa vie résolument active. Il est membre du ski-club de Zoug depuis 60 ans et a longtemps dirigé l'école de ski pour enfants. Il se souvient avec nostalgie du Zugerberg, où la neige s'amoncelait encore sur plusieurs mètres. Le ski-club de Zoug possède encore aujourd'hui deux téléskis sur le Hochwacht (989 m d'altitude), dont un pour les enfants. Ces dernières années, faute de neige, les installations ont toutefois souvent été à l'arrêt. Le

funiculaire du Zugerberg, récemment rénové, mène au point de départ.

La passion de la montagne

Malgré tout, ce Zougais actif de 84 ans n'hésite pas à chausser ses skis. Il fait fi du manque de neige: «Ma foi, il suffit d'aller un peu plus haut.» Dessinateur en bâtiment de formation, sa carrière professionnelle a aussi été très variée. Après avoir pris sa retraite en tant que chef de chantier, il a fondé sa propre entreprise et dirigé des projets pour le compte de différentes entreprises. Parallèlement, il a commencé son activité de guide touristique chez Kuoni. Les montagnes ont toujours été une passion pour lui. En 2001, il a escaladé le Kilimandjaro et en 2010, un voyage en Chine l'a conduit au pied de l'Everest. En plus de son activité de longue date au sein du ski-club de Zoug, il était également responsable des randonnées estivales pour le compte de la section zougaise du CAS. Son engagement lui a valu de devenir membre d'honneur du ski-club. «Le ski-club compte toujours près de 130 membres», souligne Oskar Rickenbacher avec une pointe de fierté.

Le domaine skiable zougais

Il se remémore avec plaisir l'époque où le ski-club réunissait 300 à 400 personnes sur les

pistes de ski du Rigi, d'Andermatt ou même de l'Emmental. À Zoug, on adorait le ski et il y a même eu pendant un certain temps deux ski-clubs.

Outre le SC Zug, il y avait aussi le SC Oberwil. «De temps en temps, on peut bien se replonger dans le passé», sourit l'alerte Zougais. C'est ce qu'il a fait dans l'article paru dans la «Zentralschweiz am Wochenende». Hochwacht, sur le Zugerberg, n'était pas qu'une simple colline, mais un véritable domaine skiable, avec deux variantes de descente de 4,5 à 6 kilomètres chacune. «Ces variantes», explique Oskar Rickenbacher, «c'était en quelque sorte le domaine skiable zougais.» On pouvait même prendre un petit verre en fin de journée. «Souvent, on déchaussait les skis devant le restaurant Rosenberg et on buvait une bière au bar.» Et ce n'est pas tout. Jusqu'en 1962, des skis étaient même fabriqués à Zoug. En 1904, Wagner Josef Weiss fabriquait ses premières lattes en bois. En 1927, la fabrique de skis a été reprise par un certain Louis Weiss.

JOSEPH WEIBEL

LE JUSKILA 2023

La 80^e édition du JUSKILA s'est déroulée du 2 au 8 janvier 2023 à Lenk. Dans le cadre de la grande cérémonie d'ouverture, l'animateur et rappeur Knackeboul a lancé la semaine de camp en musique sur la Kronenplatz. Malgré les températures élevées et la faible quantité de neige, le programme a pu être maintenu comme prévu – et les jeunes ont skié ou fait du snowboard tous les jours.

De plus, les participantes et participants ont bénéficié d'un programme d'animation attrayant avec des excursions en ski de fond ou en snowblades ainsi qu'un atelier de fartage des skis. Vendredi soir, à l'occasion de la Coupe du monde à Adelboden, un petit groupe a en outre pu partir à la chasse aux autographes dans l'aire d'arrivée et vivre de près l'atmosphère unique du village de la Coupe du monde. Une semaine fantastique à Lenk s'est terminée le dimanche 8 janvier au matin. Pour certains, les adieux aux nouveaux amis ont été plutôt difficiles. L'édition anniversaire de 2023 peut donc aussi être considérée comme un grand succès.



IL Y A 70 ANS ...

«En 1953, il y a donc 70 ans, j'avais 14 ans et participais au camp de ski de la jeunesse à Lenk. À l'époque, 800 enfants de tous les cantons de Suisse ainsi que quelques enfants réfugiés d'Allemagne prenaient part à ce camp. Nous avons pris le train pour l'Entlebuch, Thoun et Lenk dans la vallée du Simmental. Une semaine de vacances de ski gratuites dans la belle vallée du Simmental nous était offerte. Nous étions logés à l'infirmerie militaire. Pour skier, nous montions sur le

Betelberg. Nous avons appris la technique du ski grâce aux instructions de notre moniteur. Le jour de l'ouverture, j'ai pu porter le drapeau zougais et marcher ainsi vers la cérémonie d'ouverture. Le 5 janvier 1953, la photo est parue dans le Tagesanzeiger. Le photographe a pris une autre photo lors de la descente du groupe zougais, portant le drapeau du canton de Zoug depuis le Betelberg. J'ai apprécié cette semaine, nous étions très bien encadrés, avons appris beaucoup de choses

et partagé de très bons repas. Aujourd'hui encore, je me remémore avec plaisir ce camp de ski organisé il y a 70 ans dans la belle vallée du Simmental».

Le premier camp de ski pour les jeunes a été organisé en 1940, soit pendant la Seconde Guerre mondiale, à Pontresina sur recommandation du général Henri Guisan et a réuni 500 participants. Le général Guisan voulait que les jeunes apprennent le ski alpin.

OSKAR RICKENBACHER



Camp de ski pour les jeunes de 1953 – le groupe zougois lors de la descente du Betelberg – qui se reconnaît?
(Oskar Rickenbacher dans la rangée du bas, cinquième à partir de la gauche).



Cérémonie d'ouverture de 1953 – ces jeunes s'amuse, arborant le drapeau de leur canton lors des festivités.
(Je suis le deuxième à partir de la gauche – photo publiée le 5 janvier 1953.)

VOYAGES EXCEPTIONNELS TRAVELZONE EN COMPAGNIE DE STARS DE LA NEIGE



Réservez maintenant! Car à force de repousser sans cesse son rêve de voyage de ski, on fini par ne jamais le réaliser. Et quel dommage ce serait de manquer l'opportunité de partir à l'aventure avec Didier Cuche, Dani Mahrer, Kilian Weibel ou Ueli Kestenholz!

de réaliser, grâce au spécialiste suisse de l'hélicski TRAVELZONE. En exclusivité, les experts en voyages de ski de l'équipe de Kenny Prevost proposeront en 2023 et 2024 des voyages de ski exceptionnels pour les groupes, en compagnie de stars suisses du ski et du snowboard.

De l'hélicski avec Didier Cuche et Dani Mahrer

Si vous réservez rapidement, vous pouvez encore obtenir l'une des places exclusives pour deux des voyages d'hélicski les plus convoités de la saison prochaine. Du 8 au 15 mars 2024, le recordman de victoires sur la Streif Didier Cuche accompagnera un voyage premium, organisé par White Wilderness, un excellent prestataire canadien spécialisé en hélicski. Quelques semaines plus tôt, l'ancien champion suisse de descente Dani Mahrer sera présent du 26 janvier au 2 février 2024 dans les Coast Mountains (Colombie-Britannique) avec un groupe TRAVELZONE.

Les deux voyages offriront littéralement des plaisirs intenses dans la poudreuse. En effet,

TRAVELZONE propose auprès de White Wilderness une expérience d'hélicski illimitée à prix forfaitaire. Le groupe parcourt autant de mètres de dénivelé qu'il le peut et que les conditions météo et d'enneigement le permettent. De la poudreuse à perte de vue sans s'inquiéter du budget!

Le prix inclut sept nuits en chambre double, la pension complète et les transferts au Canada. Au prix fantastique de 16 444 dollars canadiens (env. CHF 11 500), il ne reste plus qu'à ajouter les vols pour Terrace.

A ne pas manquer!

Vous n'avez qu'une envie: vous laisser tenter? Logique! Les voyages de ski en compagnie de champions sont un véritable rêve qu'il ne faudrait jamais remettre à plus tard. Ces dernières années nous l'ont appris: il ne faut pas attendre demain. C'est le moment de se faire plaisir! Et pour celles et ceux qui ne veulent pas attendre 2024, il est encore possible de vivre des voyages de ski exceptionnels au printemps prochain.

De la poudreuse jusqu'aux genoux, des paysages montagneux à couper le souffle et à ses côtés, une légende vivante du ski... N'est-ce pas là le rêve de tout skieur? Certes! Mais un rêve qu'il est possible



De l'héiski en Islande avec le coach référence Kili Weibel

Du 12 au 19 mai 2023, Kili Weibel, double champion du monde des moniteurs de ski (en ski synchronisé), accompagnera un groupe exclusif en Islande. L'Obwaldien, membre du Swiss Demoteam, vous garantit des moments de ski inoubliables dans le monde mystique des montagnes situées non loin du cercle polaire. Il vous distillera également de nombreux et précieux conseils. Les 5 jours d'héiski chez Viking incluent 75 000 pieds d'altitude – ainsi que 5 jours en pension complète, 2 nuits à Reykjavik et même les vols vers l'Islande. Le tout pour seulement CHF 9990.

Camp de splitboard et ski de randonnée en hélicoptère avec Ueli Kestenholz

L'offre spéciale avec le champion du monde de snowboard Ueli Kestenholz est encore plus abordable. Le médaillé de bronze des JO 1998 vous invite à un camp de splitboard en Islande du 29 avril au 6 mai. Le matin, Viking Heliskiing emmènera le

groupe d'Ueli Kestenholz vers les étendues sauvages et blanches de l'île de l'Atlantique, où il partira en randonnée toute la journée. Outre les snowboardeurs, les skieurs de randonnée sont bien sûr les bienvenus. Les six jours en pension complète ainsi que les vols vers l'Islande ne coûtent que CHF 6590.

Héiski en solo dans le monde entier

En plus des voyages accompagnés, TRAVELZONE propose régulièrement de nouveaux voyages individuels dans les meilleures stations d'héiski et les plus beaux lodges du monde. Tous ont été personnellement testés par Kenny Prevost et son équipe, qui peuvent se targuer de plus de 30 ans d'expérience en héiski et un savoir-faire unique en la matière. Outre le Canada, les prestataires CMH, Mike Wiegele, Bella Coola, Last Frontier, Northern Escape, Selkirk, Tyax, White Wilderness emmènent aussi leurs clients en Alaska, en Islande, en Suède ou encore en Turquie.

Voyages d'héiski en groupe White Wilderness

- Avec Dani Mahrer: du 26.1. au 2.2.2024, CAD 16 444 (env. CHF 11 500)
- Avec Didier Cuche: du 8.3. au 15.3.2024, CAD 16 444 (env. CHF 11 500)

Héiski en Islande avec Kili Weibel

- Viking Heliskiing du 12 au 19 mai 2023, CHF 9990

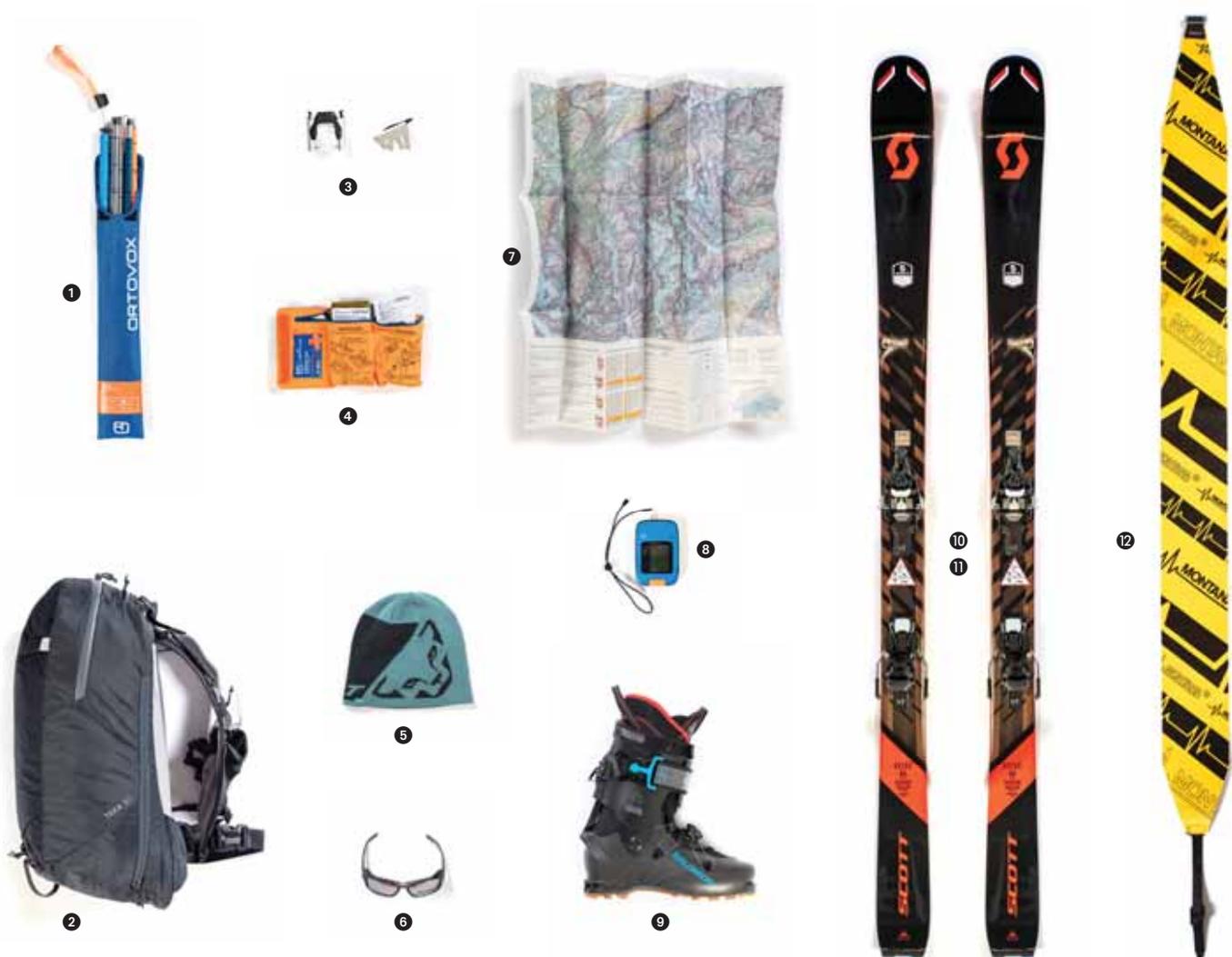
Camp de splitboard avec Ueli Kestenholz

- Camp de randonnée en splitboard avec assistance par hélicoptère du 29.4. au 6.5.2023, CHF 6590

Infos et réservations auprès de TRAVELZONE sur www.snow-zone.ch, info@travel-zone.ch, Téléphone 041 552 55 00

Contrôle d

Ce qu'il vous faut pour une



1 Sonde d'avalanche
Ortovox
Alu 240 PFA
prix de vente indicatif
CHF 67.–

2 Sac à dos pour ski de randonnée
Blue Ice
Taka 30
prix de vente indicatif
CHF 175.–

3 Crampons en fer
Fritschi
Crampon
prix de vente indicatif
CHF 75.–

4 Trousse à pharmacie
Ortovox
First Aid Roll Doc Mini
prix de vente indicatif
CHF 32.–

5 Bonnet
Dynafit
Leopard Logo Beanie
prix de vente indicatif
CHF 32.–

6 Lunettes de soleil
Julbo
Shield Spectron Cat. 4
prix de vente indicatif
CHF 139.–

7 Carte des sports de neige
Swisstopo
Col du Susten 1:50 000
prix de vente indicatif
CHF 22.–

8 DVA
Ortovox
Diract Voice
prix de vente indicatif
CHF 369.–

9 Chaussures de ski de randonnée
Salomon
S/LAB MTN Summit
prix de vente indicatif
CHF 719.–

10 Skis de randonnée
Scott
Superguide 88
prix de vente indicatif
CHF 548.–

u matériel

e randonnée à ski parfaite.



13



17



19



14



16



18



20



15

11 Fixations pour ski de randonnée
Fritschi
Tecton 13
prix de vente indicatif
CHF 539.-

12 Peau de phoque
Montana
Montamix Adrenaline
prix de vente indicatif
CHF 239.-

13 Veste softshell
Dynafit
Beast Hybrid Jacket
prix de vente indicatif
CHF 385.-

14 Gants chauds
Hestra
Army Leafter Heli Ski
3 doigts
prix de vente indicatif
CHF 149.-

15 Gants légers
Hestra
Ergo Grip Active
prix de vente indicatif
CHF 115.-

16 Pelle d'avalanche
Ortovox
Beast PC
prix de vente indicatif
CHF 67.-

17 Doudoune
Dynafit
Radical Down Hood Jacket
prix de vente indicatif
CHF 305.-

18 Pantalon de ski
Dynafit
Free Infinium Hybrid Pants
prix de vente indicatif
CHF 289.-

19 Casque de ski et d'alpinisme
Julbo
The Peak LT
prix de vente indicatif
CHF 179.-

20 Bâtons de ski
Leki
Sherpa FX Carbon Strong
prix de vente indicatif
CHF 225.-

Deux secrets d'initiés pour débutants et connaisseurs



Région, destination

Région de Gantrisch, Stäckhütteghörn
1706 m

Difficulté, longueur

Randonnée à ski facile
490 m de dénivelé positif
490 m de dénivelé négatif
Durée de l'ascension env. 1h30
Carte de randonnées à ski de
Gantrisch (LK 253 S)

Description

Belle petite randonnée à ski dans la
partie fribourgeoise de la région de
Gantrisch.

Itinéraire informations

Le point de départ de la randonnée est
la Hengstkurve, situé à une altitude de
1219 m sur la route du col entre San-
gernboden et Gurnigel. L'itinéraire dé-
crit une boucle tout d'abord vers l'ouest
puis vers le sud, en suivant toujours la
crête qui mène de Rächt Hengst
jusqu'au sommet. A une altitude de

1544 m, on arrive à la Stäckhütte et
après un passage plus raide, on atteint
déjà le point le plus élevé situé à
1706 m. On emprunte le même itiné-
raire à la descente. Une alternative est
de descendre directement dans le
Hengstschlund. Depuis le sommet,
prendre d'abord en direction du nord-
est et ensuite continuer vers l'est, mais
la pente est nettement plus raide. A une
altitude de 1250 m, on rejoint la rivière
Hengstsense et on emprunte la route
qui la longe pour retourner au point de
départ.

Conseils, informations supplémentaires

La Hengstkurve est aussi le point de
départ de nombreuses autres randon-
nées populaires comme Alpigenmäre,
Ochse ou Wannelsgrat. Il est aussi
possible de s'y rendre en transports
publics en hiver, toutefois les bus ne
circulent que deux fois par jour dans
les deux directions. TOM RUFER

Région, destination

Jura bernois, Chasseral, 1606 m

Difficulté, longueur

Randonnée à ski facile
670 m de dénivelé positif
670 m de dénivelé négatif
Durée de l'ascension env. 2h00
Carte de randonnées à ski Vallon de
Saint-Imier (LK 232 S)

Description

Le grand classique des randonnées à
ski dans le Jura bernois et extrême-
ment populaire. Depuis le Chasseral,
la vue sur le Plateau suisse est unique,
surtout quand il est couvert de
brouillard.

Itinéraire informations

Le départ de la randonnée est situé à
Nods, à 935 m d'altitude, sur le par-
king du télésiège. L'ascension se fait vers
le nord-ouest en longeant le télésiège
jusqu'à l'arrivée et où commence la

forêt. Continuer dans la même direc-
tion en empruntant le large chemin
forestier toujours en montée jusqu'à
ce qu'il se termine à une altitude de
1400 m environ. Ensuite, on traverse
les pentes ouvertes de la Métairie de
Nods et on rejoint tout d'abord soit
l'hôtel Chasseral à 1548 m, soit on met
directement le cap sur le sommet avec
son émetteur visible loin à la ronde.
La descente se fait en empruntant le
même itinéraire. Le Chasseral est une
zone de tranquillité contraignante, les
sports d'hiver et les randonnées hiver-
nales sont interdits en dehors des
itinéraires marqués.

Conseils, informations supplémentaires

Le Chasseral se prête parfaitement à
une randonnée au clair de lune. Pen-
dant la pleine lune, l'hôtel Chasseral
est ouvert le soir et propose la fondue
sur réservation. TOM RUFER / THOMAS GOOD

OÙ TROUVER LES BONNES INFORMATIONS

**Danger d'avalanches/Conditions
d'enneigement:**
slf.ch



Prévention des accidents:
whiterisk.ch
[https://www.bfu.ch/fr/dossiers/
sports-de-neige-hors-des-pistes](https://www.bfu.ch/fr/dossiers/sports-de-neige-hors-des-pistes)



Portail de tours:
gipfelbuch.ch
campnocamp.org



Météo:
meteosuisse.admin.ch
rts.ch/meteo



Itinéraires de randonnées à ski
skitouren.guru.ch
map.geo.admin.ch



Formation et formation continue:
[www.swiss-ski.ch/tourenwesen/
outdoor-programm/](http://www.swiss-ski.ch/tourenwesen/outdoor-programm/) (page uniquement
en allemand)



Malgré la possibilité de planifier en
route les randonnées sur son ordina-
teur portable/tablette et les applica-
tions mobiles, la bonne vieille carte na-
tionale fait aussi partie de l'équipement.
Pour cette raison, les cartes physiques
de randonnées en raquettes, à ski et
snowboard à l'échelle 1:50 000 de
swisstopo se trouvent aussi dans la ru-
brique conseils et astuces (contiennent
les itinéraires de randonnées en ra-
quettes, à ski et snowboard, listes des
itinéraires, indications de difficultés,
liste des cabanes).

**Les membres de Swiss-Ski peuvent
par ailleurs les commander au prix
préférentiel de CHF 18 au lieu de
CHF 24.50.**



Ce qui nous motive: Plus de durabilité dans les sports de neige.

Nos experts s'engagent à réduire l'empreinte écologique. Avec des solutions innovantes et le fonds promotionnel «Snowsustainability», nous soutenons ensemble avec Swiss-Ski des projets durables pour la préservation des habitats intacts. bkw.ch/motivation

Partenaire de développement durable de Swiss-Ski.



Le ski de randonnée autrement

Séverine et Nicolas Pont-Combe se sont établis à Crans-Montana, où ils ont déjà apporté leur part au patrimoine local en créant le plus grand parc alpin consacré au ski de randonnée. 15 randonnées à ski, de la plus facile à la plus difficile, toutes balisées et sécurisées: Nulle part ailleurs il n'existe d'équivalent sous cette forme.

Tout a commencé par deux randonnées à ski dans la localité d'Aminona. Séverine a ensuite motivé son mari Nicolas à planifier d'autres randonnées à ski. Elles sont aujourd'hui 15, réparties sur tout le domaine skiable de Crans-Montana. L'itinéraire le plus long mesure 34,7 km, le plus court 1,3 km. Les noms des itinéraires sont bien choisis. Ils désignent ce qui attend les randonneurs à ski: Les «rookies», soit les débutants, trouveront leur parcours d'initiation idéal à Arnouva. Ce dernier mesure 1,8 km et il est considéré comme «facile» (bleu). La Ligne bleue est un parcours «rouge» (moyennement difficile) et sa distance est de 5 kilomètres. Comme son nom l'indique, «La X'trême» désigne la variante royale sur 34,7 kilomètres. Le degré de difficulté est cette fois-ci noir de chez noir (difficile).

Les différentes longueurs et niveaux de difficulté ne sont bien sûr pas les seules particularités des 15 itinéraires du «Ski Rando Parc» de Crans-Montana. A la différence des traditionnelles randonnées à ski, généralement isolées et

surtout éloignées des pistes de ski alpin, ces randonnées de différentes longueurs se trouvent dans le domaine skiable, mais en dehors des pistes de ski. C'est ce qui rend le parc passionnant aussi bien pour les débutants que pour les pros. Séverine Pont-Combe précise qu'un équipement pour les avalanches n'est pas obligatoire, «mais il est toujours préférable de prendre un dispositif avec soi pour pouvoir communiquer en cas d'accident». La sécurité est toutefois largement mise en avant dans le domaine du ski de randonnée de Crans-Montana. Les itinéraires sont vérifiés quotidiennement par les pisteurs et fermés en cas de doute. Les bulletins de situation actuels peuvent être consultés sur le site Internet de Crans-Montana. Les randonnées à ski débutent à partir de quatre points de départ différents. Ces derniers sont situés à Arnouva, Crans-Montana, Violettes et Aminona. Des randonnées guidées sont organisées pour les enfants et adolescents. Quant aux adultes qui souhaitent découvrir le ski de randonnée, ils peuvent louer l'équipement nécessaire – de la tête aux pieds. Les 15 randonnées à ski du Rando Parc sont proposées à des prix très avantageux, à la journée ou à la saison.



www.crans-montana.ch/fr/randoparc/

RANDO PARC, CRANS MONTANA

Le Rando Parc de Crans-Montana propose 15 itinéraires de ski de randonnée (carte Rando Parc) sur plus de 40 km de voies balisées et sécurisées, pour un total de 8000 m de dénivelé.

ROOKIES-BIS (BLEU)

Un itinéraire facile, sans difficulté et avec un dénivelé réduit sur la route enneigée qui mène à Plumachit.

| | |
|---------------------|------------|
| Parcours | 2,8 km |
| Durée | 55 minutes |
| Dénivelé positif | 236 m |
| Point le plus élevé | 1745 m |
| Point le plus bas | 1509 m |

COLORADO (ROUGE)

Le parcours Colorado passe par un goulet serré à mi-chemin, serpente à côté de l'alpage de Pépinet, puis longe le «Colorado» pour offrir un final sauvage sous les falaises des Violettes. Un must!

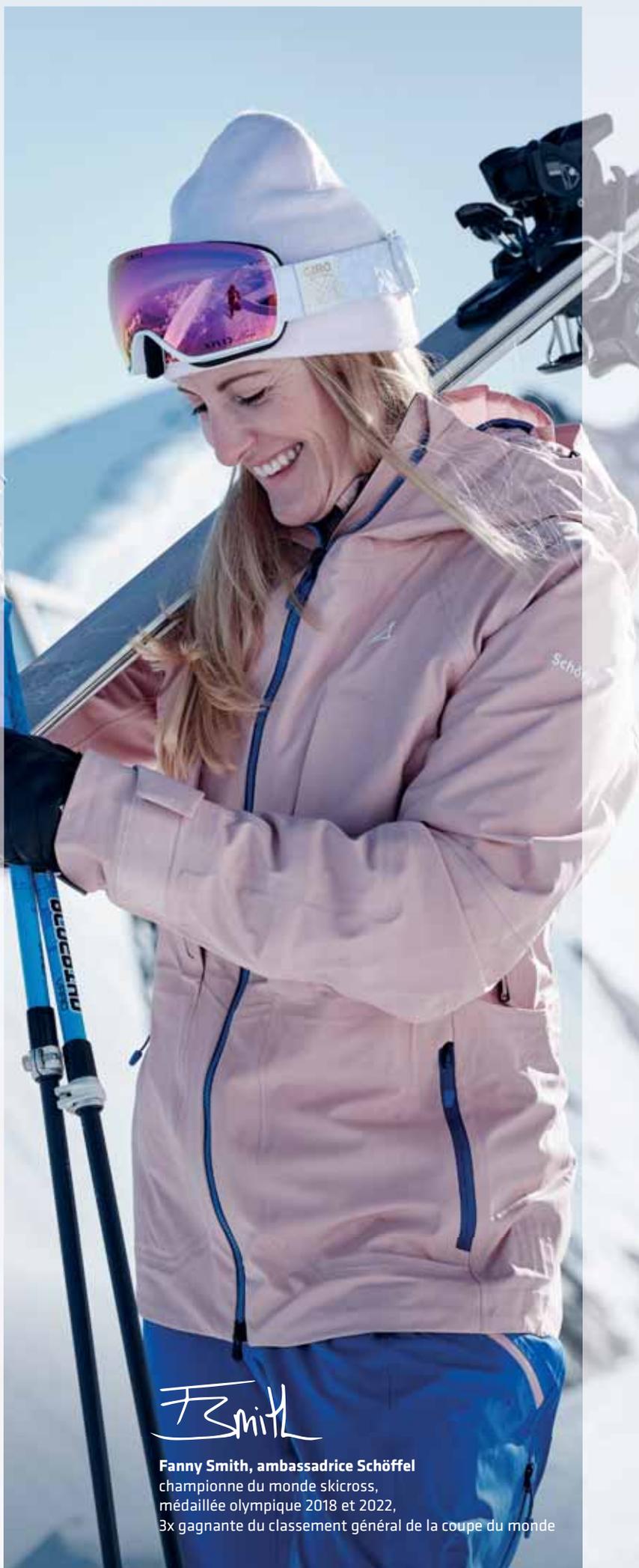
| | |
|---------------------|--------|
| Parcours | 3,6 km |
| Durée | 1h55 |
| Dénivelé positif | 737 m |
| Dénivelé négatif | 15 m |
| Point le plus élevé | 2246 m |
| Point le plus bas | 1509 m |





3L JACKET SOVRAMONTE
CHF 699,00


Schöffel
Ich bin raus.*
*Je suis sortie.



F. Smith

Fanny Smith, ambassadrice Schöffel
championne du monde skicross,
médaillée olympique 2018 et 2022,
3x gagnante du classement général de la coupe du monde

FIRN
SPECIAL



Docteur neige et ses balles de tennis

Fabiano Monti, de Livigno, est le pape des avalanches alpines.

L'accès au cœur des Alpes depuis le nord se fait par un tunnel à une seule voie. Le sens de circulation change toutes les 15 minutes sous le Munt la Schera et, quand le feu passe au vert, la route se dessine presque en ligne droite sur 3,3 km, avant de tourner brusquement à droite. Quelques mètres plus au sud, là où se situe le péage du tunnel, se trouve aussi la frontière entre la Suisse et l'Italie. Livigno n'est plus qu'à dix minutes. La Via della Val s'étire entre la rive et la montagne, traverse plusieurs galeries et longe le lac artificiel de Livigno, avant d'arriver dans cette localité lovée au cœur des montagnes. Livigno est encadrée par une douzaine de sommets de plus de 3000 m, avec le massif de l'Ortles à l'est et la chaîne de la Bernina à l'ouest. Il s'agit de l'une des localités les plus froides de l'arc alpin, caractéristique qui lui a valu le surnom de «petit Tibet».

En cette matinée de fin janvier, le soleil brille de mille feux et l'épaisse couche de neige recouvrant les pentes reflète si fortement ses rayons qu'il semble impossible d'ouvrir les yeux sans lunettes de soleil. Un paysage typique de la grandeur alpine se révèle dès l'entrée de la vallée de Livigno. Les crêtes d'un blanc immaculé, qui forment de part et d'autre

la vallée, ne peuvent qu'enthousiasmer les touristes venus pour le ski. Le slogan du département marketing de Livigno est «Feel the Alps». Pas étonnant que l'endroit séduise particulièrement les freeriders. Ils sont de plus en plus nombreux à vouloir «ressentir les Alpes» sur des pistes non sécurisées. Le problème, c'est qu'un grand nombre d'entre eux ne se soucient pas ou peu du danger d'avalanche et n'ont que de modestes connaissances les concernant. Le freeride en dehors des pistes, dont la popularité va grandissante, est souvent interdit ailleurs pour des raisons de sécurité. Mais à Livigno, il est à la fois autorisé sous certaines conditions et encouragé. Un contexte dû en grande partie à un homme que certains dans la station appellent «Docteur neige», ou plus simplement «Fabi». Son nom à la ville: Fabiano Monti, 40 ans, portant volontiers des chemises vertes à carreaux. Ce montagnard lit dans les avalanches. Et peut-être les ressent-il lorsqu'il inspecte et palpe la neige des pentes. Quand il vient de neiger, il se rend le dimanche soir dans la brasserie du village appelée «1816» pour répondre aux questions des skieurs et des habitants et leur divulguer les pentes dangereuses, celles où les risques sont trop élevés, ou encore si l'un des secteurs est fermé, ce qui n'arrive que très rarement.

Et quand il ne neige pas, comme c'est le cas depuis plusieurs semaines, Docteur neige passe son dimanche assis à son bureau de l'«Avalanche & Weather Center» à la Plaza Placheda, où il analyse de nombreuses données sur l'état et la nature de la neige dans un territoire alpin de plus de 200 km².

Le téléphone ne cesse de sonner. Docteur Neige est en consultation presque à toute heure, tout le monde le connaît dans le village. Il est toujours en service, car la sécurité et la sensibilisation ne connaissent pas de pause. On fait appel à ses lumières sur de nombreux sujets: renseignements, informations, évaluations... Mais en ce mardi après-midi de fin d'année, alors qu'une chaleur insolente règne dans la vallée de Livigno, à 1800 m d'altitude (4 °C), il y a un «problème». Fabiano Monti, l'homme qui détecte les avalanches avant qu'elles ne se produisent, sort de l'allée gauche de l'«Avalanche & Weather Center» sur la Plaza Placheda, au centre de Livigno. Il tourne à droite en direction des toilettes, fait aussitôt demi-tour, tourne à nouveau à gauche, revient, puis continue à errer dans les couloirs. EarPods dans les oreilles, regard au sol, téléphone portable dans une des nombreuses poches de son pantalon, une balle de tennis dans la main droite. Il lève brièvement la tête, murmure

«problema», regarde à nouveau le sol, puis soudain sa voix s'enflamme et il lance même la balle de tennis en l'air.

Le «problema» est lié à la neige, aux avalanches et à leur calcul. Pour faire court: il s'agit d'un algorithme mal programmé dans le calcul du bilan énergétique. Voilà trois semaines que Docteur neige s'efforce de trouver l'erreur dans le système informatique. Un code est en train de buguer. Il a donc un de ses programmeurs au bout du fil et malaxe la balle de tennis. Car oui, Docteur neige pétrit des balles de tennis quand il est stressé. Cinq balles sont posées sur son bureau. Deux d'entre elles sont molles et usées. Fabiano Monti, 40 ans, 1,85 m, une infinité de cheveux noirs bouclés sur la tête, des yeux vert clair. Il aime porter des chemises à carreaux dans les tons verts. Il connaît la neige comme personne. Il se débat avec l'effet soleil-nuage de son modèle. Et il ne supporte pas l'erreur. Physiquement. A en croire ses collaborateurs, personne n'est capable de lire les avalanches comme Fabi. Docteur neige ne guérit pas les patients, il les prévient. Sa mission est la sécurité en montagne, car rien n'est jamais totalement sûr. Ici, on ne prononce d'ailleurs jamais le mot «sûr». Rien n'est jamais sûr en montagne. Mais, dans le cas de tout freerider qui savoure sa liberté dans la poudreuse hors du domaine skiable sécurisé, les prévisions d'avalanche de Fabiano Monti peuvent être salvatrices. Chaque pente est enregistrée et mesurée sur une surface de 200 km². Et à Livigno, les pentes sont légion.

Le village, dont le nom se traduit par... «avalanche», est une vallée de 15 km de long, encadrée par douze sommets de 3000 m. L'Inn prend sa source aux alentours, pour finir par se jeter dans la mer Noire. Excusez du peu. Sans compter que Bormio, une station plus chic, n'est qu'à 45 minutes, Côme à deux heures et demie et Milan à quatre heures. Le slogan officiel est «Feel the Alps» et on peut le prendre au pied de la lettre: l'histoire parle. Livigno, c'est précisément deux rues principales, quelques ruelles latérales, 6500 habitants et une population qui remonte au moins à 835 ans. Durant longtemps, la vallée et le village ont été coupés du monde et accessibles uniquement à pied à travers les cols. Une poignée de familles vivait ici, où rien de naturel ne poussait à part des navets blancs. Et comme Livigno a été déclarée zone franche depuis 200 ans, le cœur des Alpes a été le paradis des contrebandiers jusqu'aux cours des années 1970.

La Via Plan, qui traverse le centre, est une zone piétonne sans voitures. On y trouve des magasins de vin, des épiceries fines, des magasins de ski, des pizzerias, des bijouteries et des horlogeries de luxe, des boutiques des marques

Superdry, Desigual, Napapijri, Timberland et Colmar, ainsi que l'église Saint-Antoine (*Chiesa di San Antonio*), le patron des animaux domestiques, construite en 1517. La Via Pedrana extérieure, parallèle à la rue intérieure, permet la circulation automobile du nord au sud en passant par quatre ronds-points. Juste avant le dernier en direction du sud, on tourne à droite par la petite Via Svanon, puis on monte à gauche dans la Via Saroch avant un virage serré vers la droite pour atteindre la Plaza Placheda, où se situe le bâtiment de l'office de tourisme APT, assez imposant pour un simple village. L'un des locaux abrite également le centre d'avalanche de Fabiano Monti: la pièce fait environ 30 m², avec un comptoir en bois à l'avant, deux écrans géants sur le mur latéral et un baby-foot avec des figurines usées à côté des tables de travail. Au fond se trouve la «grotte», une petite pièce sans fenêtre. C'est le royaume personnel du Docteur neige. Le lieu où il rassemble les données, crée des graphiques, ajuste les barres et, quand il est stressé, malaxe l'une des cinq balles de tennis posées sur le bureau. C'est aussi ici qu'arrivent toutes les heures les informations des douze stations météorologiques automatisées installées en montagne; elles mesurent la vitesse du vent, la hauteur de la neige, la température de la neige, les chutes de neige et l'ensoleillement. Fabiano Monti et ses collaborateurs utilisent ensuite ces données pour mesurer les risques d'avalanches à et autour de Livigno. Au-delà des calculs scientifiques, il s'agit surtout de répondre à une question apparemment simple: sur quelles pentes risque-t-on de trouver des couches fragiles à l'intérieur du manteau neigeux?

Les belles apparences ne peuvent en effet pas masquer le fait qu'un matin, les conditions peuvent être stables et l'après-midi dangereusement instables. Les vents tournent rapidement et la neige n'a pas toujours les mêmes attributs. Elle travaille et évolue en permanence. Bien sûr, tout est beaucoup plus compliqué, mais pour dire les choses simplement: la certitude relative résulte d'un travail de connaissance constant et la plus grande sécurité possible pour les freeriders repose sur une sensibilisation permanente. Grâce au programme de traitement des données, de simulation et de calcul du bilan énergétique qu'il a lui-même conçu, Fabiano Monti détermine, couche par couche, la neige recouvrant les pentes autour de Livigno. Ses prévisions d'avalanche peuvent sauver la vie de toutes celles et tous ceux qui célèbrent la danse dans la poudreuse hors des pistes balisées comme une promesse de liberté. «Toute pente d'une inclinaison de 30° est potentiellement exposée aux avalanches», affirme Docteur neige. Et ici, il y a beaucoup de pentes. Vraiment beaucoup.

Fabiano distille donc les conseils suivants aux freeriders: Renseignez-vous à l'avance sur la météo et les conditions de neige; choisissez les itinéraires en fonction de la déclivité et de la complexité; évaluez votre propre condition physique avant chaque randonnée et skiez toujours avec au moins un partenaire, car si vous êtes enseveli(e) sous une avalanche, vous aurez besoin de quelqu'un pour vous dégager. En effet, vous pouvez survivre sous la neige pendant vingt minutes au maximum, alors que l'hélicoptère prendra en moyenne quarante minutes pour arriver sur les lieux.

Même après plusieurs jours passés au cœur des Alpes, il est frappant de constater que Livigno ne vit pas seulement grâce à ses touristes, mais bien en compagnie de ces derniers. Les hôtels familiaux confirment la tradition d'une authenticité sauvée par le temps et le fait qu'il n'y a pas de «lits froids» dans le village. Livigno ne compte pas de deuxième ou troisième maison appartenant à des Milanais, des Zurichois ou des Munichois fortunés qui ne viendraient que le week-end ou en vacances, des maisons qui restent vides le reste du temps et qui donneraient l'impression – comme on le voit dans d'autres stations de ski – d'une certaine absence de vie. «Nous avons ici une population locale très jeune et beaucoup d'enfants qui chaussent les planches dès leur plus jeune âge», précise Fabiano, lui-même papa de deux garçons. Le voilà qui entre dans sa «grotte», son smartphone sonne et il saisit une balle de tennis. Docteur neige doit effectuer une expertise dans le cadre d'une procédure judiciaire. En décembre dernier, un homme est décédé dans une avalanche dans la vallée d'Aoste voisine. Il s'agit désormais de clarifier au tribunal la question de la responsabilité. L'expertise de Fabiano Monti est sollicitée, car il détient les données de tout l'espace alpin. Son entreprise fournit des analyses de l'espace alpin régional non seulement à l'office du tourisme de Livigno, mais aussi à d'autres clients, comme le Land du Tyrol, les chemins de fer autrichiens, des administrations locales ou encore des stations de ski. La prochaine réunion Zoom approche. Smartphone, e-mails, téléphone, et comme chaque jour (au plus tard à 18 heures), «Fabi» et ses collaborateurs doivent mettre en ligne le bulletin d'avalanches local pour Livigno, consultable à tout moment par tous, en italien et en anglais. On y voit des icônes et des graphiques: le «niveau alpin» et ceux «au-dessus et en dessous de la limite forestière», ainsi que l'évaluation du danger d'avalanche: élevé en rouge, modéré en jaune, faible en vert. Le bulletin comprend aussi des données sur les prévisions de vent et la tendance météo générale pour les prochains jours. Luca Dellarole, le bras droit de Fabi, affirme qu'aucune autre région de ski dans les Alpes ne se concentre





autant sur la prévision locale des avalanches. Le suivi permanent et la mesure précise de chaque pente par cet homme qui a toujours aimé et respecté la neige sont donc d'autant plus importants.

Sa mère lui a raconté que lorsqu'il avait deux ans, le petit Fabiano regardait le ciel avec amour depuis le jardin de la maison familiale, près de Côme. «Quand il neigeait, je comptais les flocons qui tombaient», dit-il aujourd'hui. A l'école, son amour de la neige est devenu un problème; une fois ado, il était attiré par toutes les pistes disponibles, même pendant les heures de cours. Si cela n'a pas suffi pour briller en compétition, il a cherché d'autres voies. Il a quitté le domicile familial à 18 ans, a travaillé dans des snowparks, est devenu moniteur de ski, puis nivologue. Il a vécu et travaillé dans les Dolomites, a étudié à l'Université de Côme, a été appelé au Centre interdisciplinaire de recherche et de prestations sur la neige SLF à Davos, a rédigé sa thèse de doctorat sur la stabilité de la neige par simulation stratigraphique de la neige, a fondé l'entreprise «ALP-solut», a conçu le modèle de gestion des risques grâce au calcul des avalanches, a cherché à connecter son projet et a trouvé en Luca Moretti, le président de l'Office du tourisme de Livigno, un auditeur intéressé puis convaincu. Pourquoi? Parce qu'à Livigno, le danger d'avalanche a toujours été plus élevé qu'à côté, à Bormio par exemple, station située plus bas. Il y a dix ans, le freeride était interdit à Livigno. La responsabilité du ski sur les pentes sauvages n'était pas définie, alors que le besoin des skieurs de trouver des espaces vierges augmentait à grande vitesse. L'idée du Docteur neige de contrôler le freeride par la gestion des pentes, soit le mesurage, le calcul et la simulation, s'est engouffrée dans une brèche du marché. En 2013, la famille Monti s'est installée au cœur des Alpes et Fabi a pris place dans la «grotte». Le projet de freeride «Sécurité par la régulation» a été lancé peu de temps après. Docteur neige et son équipe ont balisé quatre sentiers de freeride au moyen de poteaux orange et bleu bien visibles, dont l'état est

contrôlé en permanence. Chaque freerideur peut télécharger les emplacements GPS des sentiers sur son smartphone et s'informer sur l'état de la neige et le risque d'avalanche via le site web du bulletin. La sensibilisation est une chose, le dynamitage en est une autre. Pour éviter une avalanche potentielle, il faut d'abord calculer sa probabilité, puis dynamiter le manteau neigeux. Les artificiers survolent en hélicoptère l'endroit calculé et déclenchent une onde de choc avec un mélange gazeux explosif. La neige se détache alors de manière contrôlée. Un hélicoptère coûte 1000 euros par jour, ce qui plomberait le budget de Livigno, dont la saison de ski dure particulièrement longtemps – jusqu'à la mi-mai. Monti et Moretti ont donc imaginé un modèle économique en 2013, basé sur le contre-financement par l'hélicoptère. Les freeriders paient environ 270 euros par personne pour deux vols en hélicoptère et peuvent ensuite dévaler les pentes de poudreuse en dehors des pistes. Ils sont obligatoirement accompagnés d'un guide de montagne et équipés d'un sac à dos d'avalanche et d'un émetteur DVA («détecteur de victimes d'avalanches»).

Peu après neuf heures du matin – il a déjà quatre heures de travail derrière lui –, Docteur neige se rend derrière le bâtiment de l'«Avalanche & Weather Center». Une fois à la station de mesure étonnamment démodée, il tâte une plaque transversale (toujours pas de nouvelle neige), enfonce la barre de niveau dans la neige (toujours 43 cm), mesure la température (-11,8 °C) et reporte le tout à la main sur une feuille de mesure. Sa routine quotidienne. S'il y avait eu de la neige fraîche, il aurait dû refaire ses calculs. A 10h00, Fabiano prend ses skis de randonnée, appelle Luca, et tous deux prennent les remontées mécaniques avant de finir la montée à ski. Aujourd'hui, ils se rendent dans le domaine de «Carosello». Ils déchaussent leurs skis dans un creux de la pente exposé au vent, là où le soleil n'arrive jamais, s'enfoncent jusqu'à la taille et creusent en deux minutes un trou d'environ un mètre carré. Profondeur de la neige: 111 centimètres, en bas

on voit la roche. Fabiano sort une aiguille de température, Luca note les mesures au crayon dans son cahier, à la virgule près. Le doigt magique de l'expert identifie les couches dans la coupe verticale de la neige. Il est accroupi dans un coin, assis sur sa cuisse, la pulpe de son index dans son gant appuie, pique, tape et sent où les grains ne sont plus reliés. Sur les 14 couches, une est faible, «du sucre», comme il dit. Elle se trouve exactement au 63^e centimètre. Tout est noté avec précision, puis Fabi et Luca s'élancent et descendent dans la vallée à travers la poudreuse et sur les pistes, avec l'aisance de skieurs talentueux qui n'ont rien perdu de leur plaisir enfantin au son de la neige. Le reste de la journée est consacré à la résolution de problèmes, à discuter et à travailler sur le bulletin. A 19h30, Le Docteur neige pose ses skis sur l'épaule et s'engage à pied dans le grand lacet derrière l'«Avalanche & Weather Center» jusqu'à sa maison en bois de mélèze, située cent mètres au-dessus de son bureau, au sommet d'une pente. Impossible de faire plus pur romantisme alpin.

Il fait nuit noire, le croissant de lune brille. Le ciel étoilé ne pourrait être plus clair. Derrière la porte d'entrée se tient Nicolo, l'aîné des deux fils, que l'on voit sourire à travers la vitre. Fabiano lui rend son sourire. Un calme infini règne dans la vallée de Livigno. Semblables à des insectes géants, les dameuses montent et descendent les pentes, aplanissent et nivellent jusque tard dans la soirée. Et depuis le parking à côté de la Plaza Placheda, une moto-neige s'élance sur la route en lacets. Elle vient chercher les clients pour l'après-ski au refuge «Ristoro Tea Borch», non loin de la maison de la famille Monti. Avant même la fin de cette nuit très silencieuse, Fabiano chaussera comme d'habitude ses skis peu avant cinq heures du matin. Puis il descendra la piste noire d'une centaine de mètres jusqu'à l'«Avalanche & Weather Center», à proximité immédiate de son bureau de la Plaza Placheda. Le Docteur neige de Livigno a tout d'un homme heureux.

CHRISTIAN SCHÜLE



L'AVENTURE HORS DES PISTES

S'évader dans la nature, laisser le quotidien derrière soi à chaque pas. Une randonnée à ski peut représenter tellement plus que l'ascension d'un sommet. Pour s'assurer que le plaisir et l'enthousiasme restent au premier plan, Dynastar et Lange soutiennent ces aventures avec l'équipement adéquat.

Le bon matériel aux pieds

Alors que tout le monde attend la neige et que la saison suit son cours, il est grand temps de s'occuper du matériel et de remplacer ce qui est hors d'usage. La saison dernière, Lange a présenté les modèles XT3 Tour, une chaussure de ski spécifiquement conçue pour le ski de randonnée. Le modèle pour femmes, adapté à la morphologie féminine, a fait son apparition en cet hiver 22/23. La chaussure se caractérise par une forme spécifique de chausson et des matériaux qui offrent plus de chaleur et de confort. La hauteur raccourcie de la coque et la zone plus ouverte à hauteur du mollet sont d'autres adaptations spécifiques pour les femmes. Avec cette chaussure, il n'y a plus de limites, aussi bien à la montée qu'à la descente. Elle offre performance, une bonne tenue, puissance, précision et confort pour chaque randonnée.

Vers les sommets en toute légèreté

Outre les chaussures, les skis jouent un rôle essentiel dans la réussite d'une randonnée à ski. Les skis

doivent être aussi légers que possible à la montée et il faut pouvoir apprécier la descente à sa juste valeur. Cette sensation de légèreté et de contrôle est rendue possible par la ligne M-Tour de Dynastar. Le M-Tour 99 F-Team, le ski le plus large de la ligne, permet de faire ses traces et de dénicher des pentes de poudreuse vierges. Il convient à toutes les conditions de neige avec sa sensation de conduite énergique mais stable, que ce soit pour de longues ou de courtes randonnées de backcountry.

Le noyau hybride combine du bois de paulownia et du polyuréthane en un noyau léger. Quant à la construction en sandwich, associée aux Full Sidewalls, elle assure une sensation de conduite idéale en hors-piste et dans différentes conditions de neige. Les trois différents modèles de la ligne M-Tour se distinguent par leurs largeurs et leurs constructions. Chacun peut ainsi trouver un modèle adapté à ses exigences selon le type de randonnée.



XT3 Tour W Pro

En complément des skis M-Tour, il existe des modèles spécifiques pour les femmes afin de compléter parfaitement l'expérience de la randonnée avec le XT3 Tour Women. La ligne se compose également de modèles en trois largeurs différentes: E-Tour 90, E-Tour 86 et E-Tour 82. Au niveau de la technologie, les modèles haut de gamme des skis E-Tour sont construits de la même manière que les modèles M-Tour et se distinguent surtout les uns des autres sur le plan visuel. Ces skis sont aussi agréables pendant la montée que pendant la descente. La combinaison de la légèreté, du confort et de la puissance pour la descente marque des points à chaque randonnée.

Vous voilà prêt(e) au départ: contrôlez le DVA, préparez le sac à dos, emportez de quoi vous restaurer et c'est parti pour le prochain sommet ensoleillé puis le retour dans la vallée à travers de splendides pentes de poudreuse.



M-Tour 99 F-Team



E-Tour 90





360° Sunrise

à Adelboden

La 67^e édition de l'Audi FIS Ski World Cup à Adelboden est terminée, pour la première fois avec Sunrise en tant que partenaire principal de Swiss-Ski. Sunrise s'est rendue à Chuenisbärgli avec un grand programme et quelques innovations pour ses clients et pour les visiteurs de la Coupe du monde. Découvrez ici ce qui a été proposé et ce qui s'est passé.

La Sunrise Cupola a enthousiasmé les fans avec un panorama à 360°. Pour la deuxième fois après la première au Big Air de Coire, la Sunrise Cupola, une coupole d'une hauteur de 10 m, d'un diamètre de 18 m avec un panorama à 360° a été installée sur le Chuenisbärgli à Adelboden. Après deux jours de construction, les six projecteurs ont été allumés pour la première fois afin d'emmener les visiteurs dans un voyage fascinant à travers l'univers de Sunrise et de Swiss-Ski. À Adelboden, les spectateurs ont pu apprécier toutes les 20 minutes un nouveau spectacle, pendant lequel les athlètes de Swiss-Ski se sont présentés aux invités en personne. Par la suite, le double vainqueur d'Adelboden, Marc Berthod, a présenté le circuit du Chuenisbärgli de manière détaillée, avec beaucoup de passion et de know-how. Il a ensuite parcouru le circuit en emmenant la Cupola complète sur un tour panoramique à 360°. En plus de la partie sportive, Sunrise avait préparé un spectacle immersif et palpitant qui a enthousiasmé les spectateurs de tous âges. Le samedi à partir de 20h00, une fête exclusive a eu lieu à la Sunrise Cupola avec un DJ & VJ spécial. La fête a duré jusqu'à tard dans la nuit au rythme de la musique et avec un show à 360°. Au total, plus de 7000 visiteurs se sont rendus sur place à la Sunrise Cupola du vendredi au dimanche et lui ont attribué une évaluation positive dans un sondage effectué par Sunrise.

Cet hiver, la Sunrise Cupola ne sera plus utilisée pour l'instant, mais il existe déjà de nombreuses idées pour la prochaine saison afin d'offrir aux spectateurs de nombreuses nouvelles expériences innovantes à 360°.

Le Chuenisbärgli sous une toute nouvelle perspective

Ce n'est pas seulement la Sunrise Cupola qui a connu un grand succès. Dans le nouveau

Sunrise VIP Lounge situé au-dessus de la tribune principale, jusqu'à 200 clients Sunrise chanceux ont pu assister au spectacle et à la grandiose victoire de Marco Odermatt au Chuenisbärgli en appréciant un panorama parfait sur l'événement. Au cours des deux journées de course, les visiteurs qui avaient réservé leur entrée au salon sur Sunrise.ch/moments ont pu profiter d'une ambiance joyeuse en dégustant de la raclette et en bénéficiant du service exclusif du bar.

Marco on Tour avec la LEVADA GT

Le week-end de course a été centré sur les performances exceptionnelles des athlètes de Swiss-Ski, dont l'excellent Marco Odermatt. Sunrise a accompagné le vainqueur du Chuenisbärgli 2023 au cours des derniers jours avant la course et a enregistré ses préparatifs ainsi que son arrivée à Adelboden dans l'Audi LEVADA GT dans le format «Marco on Tour». L'épisode est toujours disponible sur la chaîne Instagram de Sunrise_Schweiz.

SUNRISE SPONSORING & EVENTS TEAM

JUSKILA

Du 2 au 8 janvier 2023, pour la 80^e fois a eu lieu le légendaire camp de ski pour jeunes «JUSKILA» à Lenk. Sunrise est, avec Migros, le partenaire principal de ce projet qui combine les sports de neige et la vie en camp. Elle contribue ainsi à offrir une expérience inoubliable aux 600 enfants qui y participent. Dans le cadre de la Coupe du monde de ski à Adelboden, une soixantaine d'enfants sélectionnés et leurs chefs de camp ont visité la Sunrise Cupola dans l'aire de destination du Chuenisbärgli. En plus de l'expérience à 360°, les enfants ont pu obtenir des autographes des meilleurs athlètes de Swiss-Ski et ont séjourné dans le village de la Coupe du monde. Les apprentis Sunrise Eleni Koutsogiannakis et Carla Romer ont accompagné le «JUSKILA» avec leur caméra tout au long de la semaine et ont immortalisé leurs souvenirs sur youtube/juskilaTV.





Tentez votre chance et gagnez

Un rêve de fan de ski devient réalité

Peter Jud a eu une idée folle: profiter d'un domaine skiable juste pour lui et ses amis. Le rêve est devenu projet, lequel sera lancé le 20 mars 2023.

Dix passionnés de freetouring de toute la Suisse seront de la partie.

Temps de réflexion: 0 seconde. Lorsque la collaboratrice Karin Höpli demande au directeur de Schöffel Schweiz AG quel est le rêve de ce passionné de ski, Peter Jud répond du tac au tac: «Profiter d'un domaine skiable juste pour moi et mes amis.» L'idée fait son chemin dans son esprit. Peter Jud en parle à quelques skieurs de son entourage personnel et professionnel. Il constate avec étonnement que la majorité ne cite pas l'héliski, mais également ce rêve-là.

Un vrai fou de ski

Peter Jud a travaillé comme moniteur de ski. C'est un vrai fou de ski au sens positif du terme, lui qui a jadis enchaîné neuf hivers – cinq dans son Davos natal, quatre en Nouvelle-Zélande. Cela lui permettait de faire du ski plus de

200 jours par an. Son séjour dans l'hémisphère sud l'a familiarisé avec la possibilité de louer des remontées mécaniques à titre privé. Mais il lui semblait difficile d'appliquer pareil concept en Suisse. De quoi se lancer un véritable défi! «C'est de la folie!» Telle a été la première réaction, unanime, des personnes auxquelles le directeur très actif de Schöffel a fait part de son idée. C'est également le cas des responsables de Davos Klosters Mountains, qui ont trouvé l'idée folle mais qui valait vraiment la peine d'être vérifiée: Nous voulons réaliser les rêves des skieurs. Mais il était hors de question pour les responsables du domaine skiable que le rêve de quelques-uns se réalise au détriment d'autres passionnés de ski: «Nous ne voulons pas de sociétés fermées». La solution était aussi simple qu'impressionnante – la saison de ski dans la zone de freeride de Pischa est simplement prolongée d'un jour.

La passion du ski avec Schöffel

Le rêve devient projet et se résume simplement: la passion du ski avec Schöffel. La plus ancienne entreprise d'activités de plein air au monde gérée par son propriétaire est également synonyme d'émotions. Peter Schöffel,

directeur de la 7^e génération et lui-même skieur ambitieux, a rapidement indiqué qu'il participerait à la première de l'événement dans le domaine skiable de Pischa. Les autres participant(e)s à ce qui sera potentiellement l'événement de ski le plus exclusif de l'hiver seront connu(e)s à la mi-février. D'ici là, les lectrices et lecteurs de Snowactive passionné(e)s de freetouring peuvent tenter de gagner une participation gratuite. Les gagnant(e)s participeront à l'événement en compagnie de la personne de leur choix.

PRESTATIONS «LA PASSION DU SKI AVEC SCHÖFFEL»

Date: 20 mars 2023

Lieu: Domaine skiable de Pischa, Davos Klosters Mountains

Prestations incluses:

- 2 forfaits journaliers exclusifs pour le domaine skiable de Pischa
- Excursions de ski et de freeride avec des guides de montagne locaux
- Ateliers
- Repas et boissons
- 2 produits de ski de randonnée Schöffel exclusifs



Vivez la passion du ski avec Schöffel: un domaine skiable complet juste pour vous. Vous bénéficierez également des conseils de professionnels, suivrez de brefs ateliers animés par des experts, dégusterez des délices alpins préparés par la cuisine et obtiendrez un aperçu exclusif de l'avenir des textiles de ski de randonnée.

Tentez votre chance maintenant sur www.baechli-bergsport.ch/de/erlebnis/events/schoffel-wettbewerb et participez à cet événement unique.



Peter Jud,
Directeur
de Schöffel
Schweiz AG.

Gymnastique du ski 2.0?

Ce que le yoga et le Pilates ont à offrir aux sportifs d'hiver

Les possibilités de préparer le corps aux charges sportives inhabituelles au début de la saison de sports d'hiver sont nombreuses.

Le yoga et le Pilates sont des méthodes d'entraînement populaires pratiquées tout au long de l'année par de nombreux amateurs de sports d'hiver. Mais tous deux sont-ils adaptés pour se préparer à court terme aux vacances d'hiver ou faut-il les pratiquer sur une période étendue pour bénéficier de davantage de force et de flexibilité?

Il y a des moyens de profiter à la fois du yoga et du Pilates, même en peu de temps. Ces deux méthodes sont donc idéales pour se préparer à la saison des sports d'hiver. Nous allons les examiner de plus près dans cet article.

Yoga et Pilates – de quoi s'agit-il?

Le yoga et le Pilates sont des méthodes d'entraînement complètes. En plus de l'entraînement physique, elles incluent l'entraînement mental et même des aspects spirituels, en ce qui concerne le yoga. Ce qui est certain, c'est que ces deux méthodes sont idéales pour déconnecter du quotidien et se concentrer pleinement sur le sport. Elles améliorent la force, la flexibilité et la coordination et contribuent ainsi à éviter les surcharges musculaires, les douleurs et les blessures.

La respiration joue également un rôle important, toutefois les techniques utilisées sont très différentes.

Dans le Pilates, la respiration joue un rôle majeur pour l'efficacité des exercices. C'est la clé de commande des muscles profonds, dont l'activation et le renforcement constituent la base de la méthode. L'effet de l'entraînement change parfois de manière considérable selon qu'un exercice est effectué durant l'inspiration ou l'expiration.

Le yoga met quant à lui l'accent sur la détente de l'esprit par la respiration. Contrairement au Pilates, les différentes poses (appelées asanas) sont maintenues pendant plusieurs respirations ou exécutées l'une après l'autre dans un «flow» adapté au flux respiratoire.

L'apprentissage de la bonne technique de respiration est une condition importante pour exploiter le plein potentiel des deux méthodes. C'est souvent l'un des plus grands défis pour les débutants. En revanche, une fois les bonnes techniques de respiration assimilées, il est possible de les utiliser de manière ciblée, sans trop d'effort.

Et même si la technique de respiration n'est pas encore parfaite, l'entraînement a généralement un effet positif.

La coordination, l'équilibre et la stabilité sont des compétences très importantes dans le yoga et le Pilates. Il est important de les apprendre de manière ciblée, surtout au début, et de prendre en compte les déficits.

Une bonne instruction individuelle est donc indispensable, ce qui constitue souvent le point faible des cours en ligne. Pour apprendre les bases, je recommande donc de travailler en tête-à-tête avec un entraîneur expérimenté. Et seulement ensuite, de participer à des cours collectifs ou à des leçons sur Zoom.

Du succès sans années d'entraînement derrière soi

Le yoga et le Pilates sont des méthodes complexes, conçues pour être pratiquées à un rythme régulier, sur une longue période. C'est l'unique manière de pouvoir expérimenter les changements positifs profonds sur le corps.

Malgré tout, il est possible de profiter des deux méthodes en guise d'entraînement, même à court terme. Il est important de commencer par déterminer l'état de forme et les besoins personnels, en particulier si l'on choisit les variantes turbo.

Par exemple, en faisant un check-up auprès d'un médecin du sport ou d'un physiothérapeute du sport expérimenté. Souvent, des mesures ciblées telles qu'un entraînement supplémentaire des fascias ou un entraînement de force permettent d'augmenter l'efficacité de l'entraînement proprement dit. L'idée est de cibler les points faibles individuels, comme le durcissement des fascias ou les déséquilibres musculaires.

Hot yoga: du yoga à plein régime

Les personnes fortes et très peu flexibles ont souvent du mal à commencer le yoga. Il n'est pas rare que la première leçon se transforme en une expérience frustrante.

Le hot yoga est une séance d'entraînement de yoga très intense qui dure 90 minutes et qui se pratique dans une pièce chauffée à 40 °C. Le déroulement des exercices est très systématisé et se fait de manière standardisée dans les célèbres studios de hot yoga ou de bikram yoga. La chaleur assure une flexibilité accrue des muscles et des tendons, ce qui permet de réa-



liser des exercices difficiles à reproduire dans des conditions normales. Cette technique permet de réduire la tension de base du corps et d'améliorer la mobilité en un temps record. Généralement, un entraînement de 90 minutes trois fois par semaine pendant un mois suffit à percevoir les effets. Il est ensuite beaucoup plus facile de commencer un entraînement ciblé de Pilates et de s'initier aux disciplines classiques du yoga.

Et si vous aimez cela, rien ne vous empêche de continuer à vous entraîner dans la chaleur.

«Reformer»: l'efficacité par la résistance

Le Pilates, comme le yoga, se pratique de manière classique sur un tapis. Cet entraînement est idéal pour apprendre la technique, mais les résultats ne se remarquent qu'après une longue pratique. Le «Reformer-Pilates» promet des résultats plus rapides.

Le Reformer est une machine sur laquelle on s'entraîne sur un chariot mobile, contre la résistance ou avec l'aide de longs ressorts en spirale. L'entraînement contre résistance intensifie significativement l'effet de l'entraîne-

ment, ce qui permet d'obtenir des résultats plus rapidement.

Lorsque les ressorts sont utilisés comme soutien dans l'exercice, il est possible d'isoler certains groupes de muscles pour les entraîner de manière ciblée. Cette technique permet de compenser les déficits musculaires et d'améliorer les mouvements sur le plan fonctionnel. Le Reformer-Pilates est souvent proposé dans les studios comme méthode de Pilates pour les pratiquants avancés. Cependant, nous faisons aussi de très bonnes expériences avec cette méthode auprès des débutants et dans la rééducation à la suite de blessures. Elle peut être recommandée sans réserve dans le cadre de la préparation aux sports d'hiver, à condition que l'entraînement se fasse sous la supervision directe d'un instructeur expérimenté. La participation à des cours collectifs est plutôt déconseillée au début.

La régularité est essentielle

Le yoga et le Pilates sont des méthodes d'entraînement complexes, qui ne déploient leur plein potentiel que lorsqu'elles sont pratiquées régulièrement, sur une période prolongée.

Toutefois, grâce aux avantages du hot yoga et du Reformer-Pilates, il est possible d'atteindre un meilleur niveau de flexibilité, de force et de coordination en peu de temps, un choix pertinent pour les sports d'hiver. Si cette voie est envisagée, il peut être utile de faire préalablement appel à un expert, pour s'assurer un entraînement qualitatif. Une fois que vous aurez expérimenté les effets positifs de ces deux méthodes, vous aurez probablement envie de ne pas seulement en profiter avant la saison de sports d'hiver, mais tout au long de l'année.



Dr Gregor Deitmer

Spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur

Annnonce



Hannes Strolz

Sport Schuh Fitting ... and you feel good!

Beim **Skischuhspezialisten Michel Rieble** erhalten Sie **neue Skischuhe nach Mass** oder **individuelle Anpassungen für bestehende Skischuhe aller Marken**.

Sport Schuh Fitting GmbH · Ennetbürgerstrasse 4 · Tel. 041 620 67 76 · 6374 Buochs



Le meilleur de la neige et du soleil

Hans Pieren est surnommé «Monsieur Adelboden» ou encore le «roi du sel». Ancien skieur, chef de course de la Coupe du monde d'Adelboden durant de longues années, ancien fonctionnaire de la FIS et gérant couronné de succès d'une boutique en ligne consacrée aux articles de ski, Hans Pieren était invité à l'une des deux discussions organisées dans le cadre de l'INTERSPORT Ski-Festival à Zermatt. Il a notamment présenté son nouveau livre, sa biographie. Le soir précédent, Daniel Mahrer a répondu aux questions de l'animateur Franco Marvulli.

Ces «talks» sont un incontournable de cet événement de test de ski unique en son genre, organisé en début de saison. Bien sûr, les clients de toute la Suisse viennent avant tout pour skier, de préférence avec l'une des anciennes stars du ski comme Erika Reymond-Hess, Bruno Kernén, Michael von Grünigen, Daniel Albrecht ou encore Urs Räber.

Mais les visiteurs de l'ISFZ, l'acronyme de ce test de ski à succès, apprécient aussi l'hospitalité des hôtels partenaires. Organisé depuis de nombreuses années, l'INTERSPORT Ski-Festival a dû être annulé à une seule occasion. C'était en 2020, en raison de la pandémie de Covid-19. Sinon, les tests s'enchaînent sans interruption, comme une longue série de succès. On ne peut pas toujours en dire autant de la météo. En 2022, les conditions ont été parmi les meilleures de ces dernières années. Quatre jours de soleil presque continu et des conditions de piste parfaites. Voilà qui donne envie de participer à la prochaine édition, du 21 au 26 novembre 2023. Notez ces dates sans attendre. La première fenêtre d'inscription ouvrira au début mai 2023.

JOSEPH WEIBEL



Plus de photos sur notre app INTERSPORT-Ski-Festival ou sur www.ski-festival-zermatt.ch



LE CONSTRUCTEUR DE SKIS



A propos de l'auteur:

Roland Thomke a travaillé chez Fritschi Swissbindings à Frutigen au début des années 1990. Engagé entre 1994 et 2001 chez Atomic à Altenmarkt en Autriche, il a appris en parallèle le métier de constructeur de skis.

Roland Thomke a en outre notamment travaillé chez Nordica et, plus récemment, au département développement de l'entreprise de technologie médicale Stryker. Passé indépendant en 2014, il fait aujourd'hui partie

du cercle exclusif des constructeurs suisses de skis. Sise à Bellach, dans le canton de Soleure, son entreprise InnoThom GmbH produit des skis sous le nom Fjell.

Un cœur de bois

Le bois est à l'origine de tous les skis. Durant longtemps, les skis étaient entièrement fabriqués en bois. Les premiers constructeurs de skis étaient des charbons; ils construisaient des skis à partir de différents bois durs comme le frêne, le hêtre et le noyer – d'abord en pièces pleines, puis collées – parfois en mélangeant différents bois. Les charbons donnaient une tension au ski en partie grâce à la technique du cintrage à la vapeur, qui leur permettait aussi de courber la pointe des skis. Dans les années 50 et 60, on a commencé à coller de fines couches de bois, précurbées horizontalement, afin de donner une tension au ski dès la construction. Ce furent là les débuts de la construction en sandwich encore utilisée aujourd'hui. En revanche, la plupart des noyaux de bois sont aujourd'hui collés verticalement. Pendant longtemps, les skis n'avaient pas de semelle ni de carres et possédaient uniquement des fixations à sangles. Des pièces et câbles métalliques ont petit à petit été ajoutés aux fixations. Les premières fixations à déclenchement ont fait leur apparition au début des années 60. C'est à cette époque qu'ont été commercialisées pour la première fois des carres vissées. Dans les années 70, les stop-skis ont remplacé les lanières. Le premier revêtement a été le vernis Shell (à base de polyester), mélangé de manière liquide à deux composants et appliqué au pinceau sur les skis. Une fois durcie, la semelle était poncée avec un bloc de ponçage et du papier abrasif. La semelle en polyéthylène encore utilisée aujourd'hui a été brevetée par l'entreprise autrichienne Kofix en 1952 et mis sur le marché quelques années plus tard. Les années 60 ont vu l'ajout d'un deu-

xième produit bien connu: une semelle similaire fabriquée par les entreprises suisses Worbla et Montana, également à base de polyéthylène. Avec leurs produits P-TEX, les deux entreprises sont temporairement devenues le plus grand fournisseur de semelles de ski au monde. Quant aux carres continues en acier, elles ont fait leur apparition à peu près à la même époque.

Petit à petit, les plastiques et les métaux (tôle laminée) ont fait leur entrée dans la construction des skis. Plusieurs entreprises ont même tenté de fabriquer des skis entièrement en plastique. La première à le faire a été Kofix avec le ski Rebell, fabriqué sous licence en Autriche, en Allemagne, en Suisse et aux Etats-Unis. La particularité de ce ski était qu'il était fabriqué sous forme de paire avant d'être coupé en deux. On espérait ainsi obtenir des caractéristiques identiques dans la paire de skis. Peu après, l'entreprise américaine Hexcel a lancé un ski en plastique doté d'un noyau en nid d'abeille en aluminium. Ce ski avait la particularité de posséder une semelle qui se réparait elle-même. En cas d'égratignure, du plastique s'échappait de l'intérieur du ski et durcissait – la plupart du temps... La volonté de remplacer le bois dans les skis a également donné naissance à de nombreuses autres tentatives. A la fin des années 80, Salomon a développé la technologie CAB, qui consiste à injecter de la mousse de polyuréthane dans une coque en plastique préfabriquée. Cette technologie s'est maintenue jusqu'à aujourd'hui dans le segment de prix inférieur. Malgré cela, les skis de haute qualité ont toujours fait appel au bois et à la construction dite en sandwich. La dernière

grande tentative de skis entièrement en plastique a été lancée dans les années 90 par l'entreprise ATOMIC avec la technologie Beta. Un noyau en mousse dure préformé en demi-tube était recouvert d'élastomère et de matériaux composites. Le fait que les skis de compétition de cette entreprise avaient aussi des noyaux en bois à cette époque a été passé sous silence pour des raisons de marketing. Un couvercle CAB était ainsi posé sur la construction en sandwich pour la camoufler.

Plus un ski ou même un snowboard est taillé – donc doté d'un petit rayon latéral – plus la charge de torsion est importante lors de la flexion et du passage sur la carre. Les préimprégnés industriels (laminés de fibres composites précollés), qui sont passés de la construction aéronautique à d'autres secteurs industriels dans les années 80, ont permis la construction en grande série de skis élastiques et en même temps très résistants à la torsion. Il est intéressant de noter que les matériaux préimprégnés sont arrivés au moment idéal avec le boom du snowboard qui commençait. Ils ont permis de construire des planches larges avec une stabilité en torsion suffisante pour être utilisées sur les pistes.

Aujourd'hui encore, la construction en sandwich est considérée comme la meilleure, la plus robuste et la plus durable.

En résumé: sans matériaux composites, pas de skis de carving ni de snowboards de piste. Mais pour l'absorption des vibrations et une meilleure longévité, le noyau en bois reste indispensable avec ces matériaux modernes de haute technologie. Le cœur est ainsi resté en bois.

ROLAND THOMKE

Quatre infos brèves

1

Contribution record de la société du Sport-Toto en faveur du sport suisse

Les subventions de la société du Sport-Toto (SST) apportent une importante contribution à un sport suisse performant dans toutes les disciplines. Un nouveau record a été atteint en 2022.

Avant la 26^e assemblée du Parlement du sport, qui s'est tenue le vendredi 25 novembre 2022 dans les studios de la SSR à Zurich Leutschenbach, le président de la SST Bernhard Koch a remis un chèque d'une valeur de CHF 54 156 134 au président de Swiss Olympic Jürg Stahl. Ces fonds sont issus des recettes des deux sociétés de loterie Swisslos et Loterie Romande et surpassent de CHF 6 millions le montant de l'année précédente, lequel avait d'ores et déjà constitué une contribution record, sous la forme d'un versement de CHF 48,1 millions. Jürg Stahl a chaleureusement remercié la société du Sport-Toto au nom du sport suisse pour ce chèque. Celui-ci était par ailleurs le dernier que Swiss Olympic touchait de la part de la SST. En effet, un changement de système aura lieu dans le sillon de la nouvelle loi sur les jeux d'argent, entrée

en vigueur en 2019. La nouvelle Fondation suisse pour l'encouragement du sport reprend la mission de répartition des fonds destinés au sport suisse de la SST, qui sera dissoute. A l'avenir, la Fondation suisse pour l'encouragement du sport sollicitera les subventions auprès de la Conférence spécialisée des membres de gouvernements concernés par les jeux d'argent (CSJA) – cette procédure se basera sur une période de quatre ans. La demande déposée pour la période 2023–2026 a été approuvée par la CSJA et le sport national recevra chaque année, entre 2023 et 2026, au moins CHF 60 millions sous forme de montant de base, auxquels s'ajouteront au maximum CHF 15 millions de subventions spécifiques. Jürg Stahl a remercié le Parlement du sport pour ce partenariat fructueux de longue date: «Avec la société du Sport-Toto, nous avons à nos côtés, ces dernières décennies, une partenaire dévouée et généreuse qui a pu verser au sport suisse une contribution totale de plus de CHF 2,5 milliards.» Jürg Stahl a en outre souligné que, sans l'engagement et le soutien de la SST, les développements sportifs et les succès actuels n'auraient pas été possibles. Le président de la SST Bernhard Koch tire également un bilan



PHOTO: SWISS OLYMPIC

Jürg Stahl, président de Swiss Olympic (à g.), et Bernhard Koch, président de la SST (à dr.), lors de la remise du chèque à Swiss Olympic.

positif: «S'engager durant toutes ces années en faveur d'un sport suisse sain et fort aura été une tâche gratifiante et agréable. L'augmentation significative des subventions ces dernières années me réjouit tout particulièrement.»

Annnonce

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

JUNGFRAU SKI REGION

GRINDELWALD - WENGEN - MÜRREN

**MAGNIFIQUE
TOUT SIMPLEMENT**

ET CELA SUR PLUS DE
211 KM DE PISTES DE SKI
DEVANT L'EIGER, L'MÖNCH
ET LA JUNGFRAU

Quatre infos brèves

2

Chaussettes de sports d'hiver

UYN présente une vaste collection de chaussettes de sports d'hiver. Chaque modèle a été conçu sur la base de caractéristiques spécifiques afin de répondre aux besoins des sportifs. Les modèles RACE SHAPE et SUPERLEGGERA en biofibre Natex à séchage rapide offrent un léger amorti et sont recommandés pour les performances en course. Les chaussettes SKI EVO RACE et SKI COMFORT FIT se caractérisent par un rembourrage plus important, garant d'un grand confort du pied dans la chaussure. Les modèles SKI MERINO, en pure laine mérinos, et SKI CASHMERE, en fine laine de cachemire, garantissent une capacité chauffante optimale et sont parfaits pour les températures basses. Prix de vente dès CHF 32.– dans les magasins spécialisés.

www.uynsports.com



3

Nouveaux skis de skating chez Rossignol

En ski de fond, pour atteindre des performances de pointe, il faut utiliser le bon matériel. Rossignol présente le X-IUM Skating Premium+ S2. Ce ski de course de Coupe du monde est équipé d'une plaque de carbone sur toute la longueur ainsi que de la technologie Edge, éprouvée par les coureurs. Ultra-léger, il assure une transmission maximale de la puissance, de bonnes performances de glisse et une excellente accélération.

Données techniques:

Sidecut: 40-44-43-43; Longueurs: 172, 178, 183, 188, 193 centimètres; Poids: 540 grammes (pour une longueur de 188 centimètres). PVR: CHF 740.–

RACE EXPERT Rien n'a été laissé au hasard dans la gamme Race Expert, qu'il s'agisse du poids, de la performance ou de l'efficacité. Les matériaux les plus nobles sont utilisés pour monter encore le niveau. Ces chaussures, mises au point avec l'aide de nos meilleurs coureurs permettent à tous les athlètes de Coupe du Monde de passer un cran au-dessus.

Données techniques:

Tallon: Full Premium Carbon Chassis
Collier: Full Premium Carbon Cuff
Semelle: Spiral Zipper
Semelle: Carbon Premium Skate
Fit: 95 – Medium Fit
Poids: 990 g / 42
Tailles: 38–46 (½ tailles), PVR: CHF 815.–



4

Ski-Mojo: Soulagement des genoux, des hanches et du dos

Pour un plaisir de ski plus facile et plus long: L'exosquelette soulage les muscles des jambes lors du ski et transfère les forces directement à la chaussure et au ski. En cas de problèmes de genou ou après des opérations, la structure de soutien ingénieuse réduit d'environ un tiers les contraintes sur les articulations. Ski-Mojo permet de skier sans douleur avec plus de puissance, d'endurance



et de sécurité. Ski-Mojo se compose de deux rails mécaniques réglables avec Ressorts en acier recouverts de néoprène. Elles se fixent

avec des sangles sur les fesses et les jambes ainsi que sur la partie arrière des chaussures de ski. Le système peut être porté sous un pantalon de ski et facilement activé et désactivé. Il convient au ski, au snowboard et au télémark. Il peut également soutenir les muscles de manière significative lors d'une randonnée en montagne, en particulier lors de la descente.

Le genou est soutenu dans le mouvement naturel

Ski-Mojo est basé sur un mécanisme à ressort de

compression. Lors d'un squat, les ressorts en acier fixés sur le côté sont activés comprimés et stockent l'énergie cinétique. Lorsque les genoux sont étendus, cette énergie est à nouveau libérée par les ressorts. Cela soutient le mouvement du genou et soulage considérablement les muscles de la cuisse. Il produit un effet similaire à celui du moteur électrique d'un vélo.

Plus d'informations sont disponibles sur www.ski-mojo.ski/de/

IMPRESSUM

Snowactive

Février 2023, 57^e année; paraît quatre fois par an
ISSN 1661-7185

Editeur

Strike Media Schweiz AG, Gösgerstrasse 15, 5012 Schönenwerd,
téléphone 062 858 28 20, fax 062 858 28 29
En coopération avec Swiss-Ski, case postale, 3074 Muri,
téléphone 031 950 61 11, fax 031 950 61 12

Rédaction Snowactive

Gutenbergstrasse 1, 4552 Derendingen, téléphone 058 200 48 28

Direction de publication

Wolfgang Burkhardt

Comité de rédaction

Joseph Weibel (Direction: j.weibel@snowactive.ch),
Röbi Brandl, Wolfgang Burkhardt,
Christian Stahl (Direction: christian.stahl@swiss-ski.ch),
Roman Eberle (roman.eberle@swiss-ski.ch),
Annalisa Gerber (Sponsoring: annalisa.gerber@swiss-ski.ch)

Rédaction Photo

Erik Vogelsang

Annonces publicitaires

Prosell AG, Schönenwerd,
Rebeka Theiler (r.theiler@prosell.ch),
Wolfgang Burkhardt (w.burkhardt@prosell.ch)

Traductions

Syntax Traductions SA, Thalwil

Concept, design et responsabilité de la production

Brandl & Schärer AG, Olten, Röbi Brandl, Kurt Schärer

Abonnements

Prosell AG, Schönenwerd, info@prosell.ch, téléphone 062 858 28 28

Abonnement annuel

CHF 49 pour une année, CHF 89 pour deux ans (TVA incluse)

Droits d'auteur

Strike Media Schweiz AG, Gösgerstrasse 15, 5012 Schönenwerd

Réimpression

Admise uniquement avec l'approbation explicite de la rédaction
www.snowactive.ch, feedback@snowactive.ch, info@snowactive.ch

Changements d'adresse

Veuillez envoyer l'ancienne et la nouvelle adresse à Swiss-Ski,
case postale, 3074 Muri, téléphone 031 950 61 11, fax 031 950 61 12



9 771661 719006

L'équipe de Strike Media Schweiz est équipée par:

Schöffel

SWISSski

SACS À DOS SWISS-SKI



Infos & commande :
→ shop.swiss-ski.ch



Swiss-Ski
**TEAM
BUSINESS**
CHF 49.50*
au lieu de
CHF 99.-*



Swiss-Ski
**PREMIUM
TRAVEL**
CHF 84.50*
au lieu de
CHF 169.-*



50%

sur tous les sacs
à dos Swiss-Ski



* Prix membre Swiss-Ski

Cela fonctionne ainsi : Inscris-toi dans le shop (avec ton numéro de membre Swiss-Ski) et profite.

Sudoku

Sunrise et Snowactive tirent au sort un **bon d'achat** d'une valeur de 250 CHF.

Difficile

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | | 5 | | | | 7 | | |
| | | | 3 | | 5 | | | |
| 1 | | | 6 | | 7 | | | 9 |
| | 8 | 2 | | | | 5 | 4 | |
| | | | | | | | | |
| | 1 | 7 | | | | 3 | 6 | |
| 5 | | | 1 | | 4 | | | 3 |
| | | | 7 | | 6 | | | |
| | | 8 | | | | 9 | | |

Moyen

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | 9 | 1 | 7 | | 6 | 3 | 2 | |
| 2 | | | | | | | | 1 |
| 4 | | | 8 | | 1 | | | 6 |
| 9 | | 5 | | | | 4 | | 2 |
| | | | | | | | | |
| 6 | | 7 | | | | 8 | | 5 |
| 7 | | | 5 | | 4 | | | 8 |
| 3 | | | | | | | | 9 |
| | 4 | 2 | 9 | | 8 | 1 | 3 | |

Ton bon d'achat
CHF 250.- 

Remboursable dans tous les Sunrise Shops en Suisse




Bon valable jusqu'au 31.8.2024. Utilisable une seule fois dans tous les Sunrise Shops. La valeur résiduelle expire en cas d'achat inférieur à CHF 250.-. Le paiement en espèces est exclu.

www.sunrise.ch/fr/home

Participation en ligne sur:
www.snowactive.ch/wettbewerb



La date limite d'envoi:
23 avril 2023

Facile

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | | 1 | 7 | | 9 | 4 | | |
| | | 7 | 1 | | 5 | 9 | | |
| 4 | 3 | | 6 | | 2 | | 1 | 7 |
| 6 | 7 | 2 | | | | 8 | 5 | 4 |
| | | | | | | | | |
| 9 | 1 | 8 | | | | 3 | 7 | 2 |
| 7 | 8 | | 5 | | 4 | | 3 | 9 |
| | | 4 | 2 | | 3 | 7 | | |
| | | 5 | 9 | | 8 | 1 | | |

CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX CONCOURS

Sont autorisées à participer aux concours du magazine «snowactive» toutes les personnes domiciliées en Suisse ou au Liechtenstein, exceptés les employés de «snowactive», Swiss-Ski et Prosell AG, ainsi que de leurs entreprises partenaires ou agences mandatées. La date limite de participation est définie individuellement pour chaque concours.

Les gagnants sont tirés au sort à l'aide d'un algorithme aléatoire et informés de leur gain sans délai. Le tirage au sort du prix principal a lieu après la date limite de participation. Seules les indications correctes du participant (nom, adresse, localité) donnent droit à l'obtention du prix. Les prix sont envoyés par la poste à l'adresse indiquée.

Possibilités de participation: online.

Les prix ne sont ni convertibles en espèce ni ne peuvent être échangés. Les participants se déclarent d'accord que les données communiquées puissent être utilisées à des fins de marketing par «snowactive» et ses partenaires.

Le concours ne donnera lieu à aucune correspondance. La voie juridique est exclue.



JACKET NALADAS
CHF 599.00



SKIHOSE HORBERG
CHF 359.00


Schöffel
Ich bin raus.*
*Je suis sortie.



F. Smith

Fanny Smith, ambassadrice Schöffel
championne du monde skicross, médaillée olympique 2018 et 2022,
3x gagnante du classement général de la coupe du monde

UNIQUEMENT POUR LES MEMBRES DE SWISS-SKI

49.50

Up
Internet et TV:
haut débit de
1 Gbit/s

Prix
pendant
10 ans

Toutes les offres spéciales
pour les membres
et les détails sont sur
sunrise.ch/swiss-ski



Offre valable pour la souscription d'un abonnement Up Internet L en combinaison avec Up TV L: CHF 49.50/mois pendant 10 ans. Durée contractuelle minimale: 12 mois. Consultez les conditions contractuelles particulières sur sunrise.ch/swiss-ski



Sunrise

Principal partenaire officiel de **swisski**