

SNOW ACTIVE



Le magazine officiel
de la Fédération

Swiss ski

DÉCEMBRE 2024

LENA HÄCKI-GROSS: JOYEUSE ET PERSÉVÉRANTE · LES AS DU SKICROSS · KANDERSTEG PROMEUT LE SAUT À SKI



Une longueur d'avance sur toutes les pistes.

Edition
SWISSski

En tant que membre de Swiss-Ski, vous bénéficiez chez Audi de conditions spéciales sur de nombreux modèles.

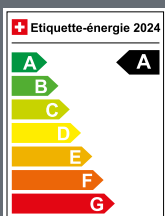
Audi Q4 e-tron Edition Swiss-Ski dès CHF 369.-/mois

avantage prix Swiss-Ski de 14,3% inclus

Audi Q4 45 e-tron quattro Edition Swiss-Ski

Prix brut	66 900.-
Bonus Premium de 3,3%	- 2200.-
Remise MemberPlus Swiss-Ski de 11%*	- 7350.-
Prime de contrat de vente	- 2000.-
Votre prix spécial	55 350.-
Votre avantage prix	11 550.-
Taux d'intérêt annuel du leasing	1,99%
Mensualité de leasing	369.-

D'autres offres
attrayantes pour
membres de Swiss-Ski



Audi Q4 e-tron Edition Swiss-Ski 45 e-tron quattro, 285 ch, 17,2 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, cat. B. Offre de leasing: Calculs de prix selon le tableau ci-dessus, premier versement: CHF 13 840.-. 48 mois, 10 000 km par an, taux annuel effectif du leasing 2,01%, hors assurance casco complète obligatoire. Modèle présenté: Audi Q4 e-tron Edition Swiss Ski 45 e-tron quattro, 285 ch, 17,5 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, cat. B., Extérieur S line, Gris Typhon métallisé, jantes Audi Sport, Aero rotor à 5 bras, noir, finition brillante, 8,5 J | 9,0 J x 21, pneus 235/45 | 255/40 R21, châssis sport, vitrage teinté pare-soleil, boîtiers de rétroviseurs extérieurs en noir, suppression de la désignation de la puissance et du type de technologie, prix catalogue CHF 72 530.-, bonus Premium CHF 2390.-, remise MemberPlus CHF 7970.-, prime de contrat de vente CHF 2000.-, prix d'achat au comptant CHF 60 170.-, premier versement: CHF 15 040.-. Mensualité de leasing: CHF 399.-/mois L'octroi d'un crédit est interdit s'il entraîne le surendettement du consommateur. Financement par AMAG Leasing SA. Promotion valable pour les contrats conclus jusqu'au 31.12.2024 ou jusqu'à révocation. Sous réserve de modifications. Valable pour tous les véhicules importés par AMAG Import SA. Recommandation de prix sans engagement de l'importateur AMAG Import SA. *MemberPlus: offre valable uniquement pour les membres de la fédération Swiss-Ski.



TIRER LE FREIN À MAIN

Les sports de neige subliment la vitesse, la précision et la force: autant d'attributs que nous assimilons souvent à l'invulnérabilité. Mais la vie elle-même nous rappelle parfois douloureusement à quel point nos projets et nos rêves sont fragiles.

L'hiver dernier, Wendy Holdener a perdu son frère Kevin à la suite d'un cancer. Comme elle, il a été skieur et a connu une vie trépidante, une vie de compétition.

Récemment, Niels Hintermann a reçu un diagnostic grave. Lui aussi souffre d'un cancer et manquera toute la saison. De telles nouvelles affectent profondément la communauté sportive, car elles montrent que même les athlètes les plus solides ne sont pas épargnés par le caractère imprévisible de la vie.

Mais c'est aussi dans les moments difficiles que la force de la communauté éclate au plus grand jour. Les histoires de Wendy, Kevin et Niels ne sont pas seulement marquées par la perte et la maladie, elles sont aussi synonymes de solidarité, de combativité et d'espoir. Niels a déjà laissé entendre qu'il voulait revenir en Coupe du monde, plus fort que jamais. Quant à Wendy, qui continue à skier au plus haut niveau malgré cette lourde perte, elle est un incroyable exemple de résilience.

La vie peut être fragile et nos plans peuvent changer du jour au lendemain. Mais un nouvel espoir peut naître, de nouvelles voies et de nouveaux objectifs peuvent émerger tout aussi rapidement. Dans un monde où tout va très vite, nous apprenons que parfois, s'arrêter, voire reculer, peut être la plus grande source de force. C'est sans doute ce mélange de fragilité et de résilience qui rend le sport et la vie si extraordinaires.

Les montagnes, qui sont notre maison en tant qu'athlètes et passionné(e)s de sport, ne nous apprennent pas seulement à nous battre, mais aussi à nous arrêter. Elles nous rappellent que, même si le travail et la passion sont à la base de grands succès, la vie a une signification bien plus profonde que nous ne le pensons parfois. Les lueurs de l'aube, la neige immaculée et la vue sur la vallée qui se repose dans le brouillard nous donnent une perspective qui va au-delà du sport.

Ce sont ces moments de calme en plein cœur de la nature qui nous apprennent que la vitesse ne permet pas de relever tous les défis. Nous devons parfois ralentir pour escalader nos montagnes intérieures. Même s'ils sont une formidable source de motivation et nous poussent à aller de l'avant, les sports de neige sont aussi une manière d'aborder les grandes questions de la vie. Que reste-t-il une fois la compétition terminée?

Wendy Holdener puise sa force dans le souvenir de son frère. Niels Hintermann vit actuellement le plus grand défi de sa vie, bien plus ardu que toutes les courses qu'il a disputées. Mais lui, comme nous toutes et tous, pouvons trouver de l'espoir dans le fait que même après le plus profond de l'hiver, le printemps revient.

Les cimes enneigées qui nous mènent au départ nous montrent qu'il y a toujours un chemin pour redescendre. Et parfois ce chemin mène à un nouveau début. Tout comme le soleil finit par percer la mer de brouillard, la lumière finit toujours par revenir, même après les périodes les plus sombres. C'est précisément cet espoir qui nous anime toutes et tous, sur les pistes comme dans la vie, encore et toujours.

Cet amour, cette passion et cette force vous attendent justement dans cette édition de «Snowactive».

Je vous souhaite un bel hiver enneigé.

LIA NÄPFLIN, *Rédactrice en chef*

IMPRESSUM

SNOW
ACTIVE

Le magazine officiel de la Fédération Swiss-Ski,
paraît quatre fois par an
Edition de décembre 2024, 59^e année

EDITEUR Swiss-Ski

Home of Snowsports, Arastrasse 6, 3048 Worblaufen
Tél +41 31 950 61 11, snowactive@swiss-ski.ch

RÉDACTION

Lia Näpflin (lia.naepflin@swiss-ski.ch)
Roman Eberle (roman.eberle@swiss-ski.ch)

PIGISTES

Ramona Hirt, Peter Birrer, Anita Fuchs, Benjamin
Steffen, Stephan Bögli, Philipp Schmidli

DIRECTION ARTISTIQUE/MISE EN PAGE

LS Creative GmbH
Leander Strupler

ANNONCES/PUBLIREPORTAGES

Swiss-Ski
Matthias Rietschin (matthias.rietschin@swiss-ski.ch)
Thomas Huser (thomas.huser@swiss-ski.ch)

Prosell AG

Wolfgang Burkhardt (Tél. +41 62 858 28 10, w.burkhardt@prosell.ch)
Rebekka Theiler (Tél. +41 62 858 28 15, r.theiler@prosell.ch)

ABONNEMENTS

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

IMPRESSION AVD Goldach AG

TRADUCTIONS Syntax Traductions SA

COPYRIGHT Swiss-Ski

Réimpression admise uniquement avec
l'approbation explicite de la rédaction.



14 GARY BERNASCONI

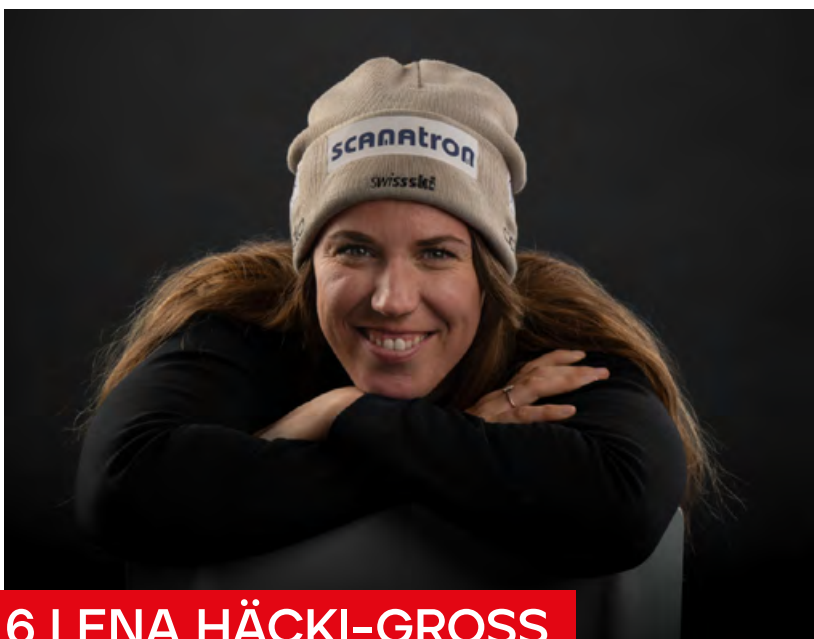
Dans l'intimité de...

20 MARINA KÄLIN

30 NORDIC ARENA
KANDERSTEG

36 KATJA
GROSSMANN

40 COURSES DU
LAUBERHORN



6 LENA HÄCKI-GROSS



24 SOPHIE HEDIGER ET SINA SIEGENTHALER

Snowstainability
52 DANIEL YULE

56 DOMINIK BISCHOF

Notre ski-club
**58 SKI-CLUB BANNALP-
WOLFENSCHIESSEN**

Qu'est-il devenu?
62 SANDRO VILETTA

Rubrique
66 TERRAIN GLISSANT



Mon domaine skiable

46 DAVID HABLÜTZEL

SON PROPRE CHEMIN



Photo: KEYSTONE-ATS

LENA HÄCKI-GROSS EST LA FIGURE DES MONDIAUX DE BIATHLON À LENZERHEIDE. PARCE QU'ELLE N'A JAMAIS ABANDONNÉ: AUSSI BIEN DANS L'ENFANCE, DANS N'IMPORTE QUEL SPORT, ET QUAND SES PENSÉES VAGABONDES LUI COÛTAIENT UNE ÉNERGIE INFINIE.

Enfant, Lena Häcki-Gross n'a jamais eu le mal du pays. Et ne pas connaître ce sentiment était pour elle une évidence.

Jusqu'au jour où elle s'est vraiment aperçue de sa différence par rapport aux autres enfants en partant en camp d'été durant deux semaines quand elle était en 5H. D'autres enfants ont rapidement déclaré qu'ils s'ennuyaient de la maison. Lena Häcki a alors remarqué à quel point elle se sentait différente et pensait: «moi ça va très bien». Le week-end, quand ses parents lui ont rendu visite, Lena Häcki était bien sûr heureuse. Mais si les autres enfants auraient préféré ne pas laisser partir leur maman et leur papa, Lena Häcki leur a dit: «Pas de problème, vous pouvez rentrer, je m'amuse beaucoup ici.» Tout allait bien pour elle.

Il en allait de même quand elle passait des journées entières chez son parrain ou son grand-papa, ou encore plus tard au moment de partir en camp d'entraînement. Elle a toujours été heureuse de rentrer chez elle, à Engelberg. Mais elle se sentait tout aussi bien ailleurs. Toute sa vie semble faite d'évidences et d'insouciance.

Au gymnase sportif d'Engelberg, elle se faisait remarquer par son large sourire et son rire désinhibé. Et par sa manière de toujours se donner à fond et avec ambition. Un jour, alors qu'elle jouait aux «gendarmes et voleurs» avec d'autres enfants, elle a voulu courir si vite qu'elle est tombée dans un pot de fleurs au détour d'une maison. De cette chute, elle garde encore aujourd'hui une cicatrice sur la cuisse.

Certain(e)s y voient le symbole de sa combativité, qui a fait de Lena Häcki-Gross la meilleure biathlète suisse, la figure des Championnats du monde 2025 à Lenzerheide. L'hiver dernier, elle a remporté ses deux premières courses de Coupe du monde et a terminé 6^e du classement général de la Coupe du monde. Tout va bien pour elle, non?

OÙ METTRE SA DÉTERMINATION?

Lena est «la copie parfaite de son papa», dit Claudia Müller, qui fut l'entraîneuse de la jeune athlète au gymnase sportif. Claudia Müller est originaire d'Engelberg et elle est allée à l'école avec le père de Lena. Lui aussi est un fonceur et a très tôt pratiqué le deltaplane, explique Claudia Müller; c'est d'ailleurs en faisant du deltaplane qu'il a rencontré la mère de Lena. L'entraîneuse se souvient que Lena Häcki roulait à VTT comme son père, à fond, «en haut et en bas»; elle voyait aussi comment Lena Häcki laissait glisser ses skis à toute vitesse. Lena ne connaît pas vraiment la peur.

Une détermination évidente: durant longtemps, Lena Häcki ne savait pas à quoi se destiner dans la vie. Quand elle devait écrire son métier de rêve dans le livre d'amitié de ses camarades de classe, elle ne savait jamais quelle réponse donner. «Je crois que j'écrivais quelque chose de différent chaque semaine», dit-elle aujourd'hui. «Je mettais toujours ce que je trouvais cool, mes intérêts changeaient tout le temps.» Elle était



Au gymnase sportif d'Engelberg, Lena Häcki se faisait remarquer par son caractère joyeux et insouciant (ici à 18 ans).

Photo: GYMNASSE SPORTIF D'ENGELBERG

«TU NE DOIS PAS AVOIR TEL OU TEL PHYSIQUE POUR ÊTRE LA BIATHLÈTE PARFAITE.»

Lena Häcki-Gross

partout, au club de natation, au ski-club et dans le groupe de gymnastique, elle faisait de l'aviron, jouait au volley-ball, faisait du patinage artistique avant de tester le hockey sur glace, elle faisait de l'escalade et du vélo, et là où elle était: elle laissait tout «glisser». Oliver Koch, le directeur sportif du gymnase sportif d'Engelberg, a lui aussi vu son caractère de «battante». «A VTT, elle ne lâchait jamais rien, elle n'abandonnait jamais.»

Lorsque ses parents lui ont demandé si elle voulait passer de l'école traditionnelle au gymnase sportif d'Engelberg, Lena Häcki était «tout feu tout flamme». Mais elle n'avait pas non plus la ferme intention de consacrer les 20 prochaines années au sport. A son arrivée en 2010, il n'y



Häcki-Gross, qui partage sa vie et sa passion pour le sport avec son mari Marco Gross, a épousé l'ancien biathlète en 2022. Photo: MÀD

avait pas de groupe de ski de fond et encore moins de biathlon au gymnase sportif, mais 76 skieurs, snowboarders et freestyleurs. Aujourd'hui, le gymnase sportif compte 110 élèves, parmi lesquelles 20 fondeurs et 10 biathlètes. Il y a quatorze ans, la biathlète faisait partie du groupe des skieurs alpins; une évidence pour elle, mais impensable aujourd'hui. Elle s'entraînait sous la direction de Claudia Müller, l'ancienne camarade d'école de son père. L'entraînement du tronc était nouveau pour elle, «mais elle s'y est vite mise», se souvient Claudia Müller. Elle s'entraînait souvent seule pour les sessions d'endurance. Pour l'entraînement au tir, elle se rendait le soir à son club «Nordic Engelberg» ou chez Heinz Wolf, un célèbre promoteur de la relève sportive obwaldienne. Et en compagnie des skieurs alpins,

elle exerçait son équilibre sur la slackline, faisait des courses d'obstacles ou encore des saltos et des vrilles sur le trampoline. Oliver Koch a été frappé par sa polyvalence, et lui aussi a remarqué son rire et son plaisir à l'entraînement. «Quand les autres grognaient, elle disait: 'Super, on y va.'»

Le déclic final pour le sport d'élite est venu à l'âge de 18 ans, lorsque Lena Häcki a décidé d'intégrer l'école de recrues pour sportifs. Beaucoup de choses ont suivi coup sur coup: les débuts en Coupe du monde lors de l'hiver 2014/15, des médailles aux Championnats du monde juniors, les articles dans les journaux. «Un diamant brut», disait d'elle l'entraîneur national Markus Segessenmann en 2015 dans la NZZ, en ajoutant que Lena Häcki n'avait «aucune

gêne à appeler les choses par leur nom, même les plus négatives». Et l'Obwaldienne a elle-même déclaré pour la première fois dans la *Nidwaldner Zeitung* qu'elle n'avait jamais ressenti le mal du pays depuis son enfance. C'est la raison pour laquelle le «nomadisme» ne lui posait aucun problème, entre la maison familiale à Engelberg, les entraînements avec l'équipe nationale à Lenzerheide, et son ami, le biathlète allemand Marco Gross, à Ruhpolding.

TOUTES DIFFÉRENTES ET POURTANT TOUTES FORTES

Lena Häcki et Marco Gross sont aujourd'hui mariés et vivent ensemble à Ruhpolding. Pendant l'interview, la grand-mère de Marco passe par là, elle l'aidera plus tard à porter des caisses, dit Lena Häcki-Gross. Elle lui parle en dialecte bavarois, comme si elle avait passé toute sa vie en Bavière. Voilà pourquoi elle n'a longtemps pas compris ce qu'était le mal du pays: parce qu'elle parvient à se sentir chez elle à plusieurs endroits.

Elle est montée pour la première fois sur un podium de Coupe du monde en 2019 et, même si elle n'a pas encore décroché de médaille lors d'un grand événement, elle y a «toujours vécu au moins un moment fort». Dans l'ensemble, on avait l'impression d'une sportive de conte de fées: joyeuse, simple, un peu atypique aussi, car elle n'avait finalement pas suivi le chemin qu'elle s'était un jour souhaité. Son métier de rêve? Aucune idée.

Jusqu'à ce qu'elle appelle les choses par leur nom, même les plus négatives. Les choses qui lui avaient rendu la vie difficile dans le sport d'élite. Bien que Lena Häcki-Gross ait si bien trouvé sa voie dans le biathlon. «Il y a beaucoup d'approches différentes dans le biathlon et chacune a sa raison d'être», estime Lena Häcki-Gross. Elle mentionne la dernière gagnante du classement général de la Coupe du monde, Lisa Vittozzi: un taux de réussite élevé au tir et des performances solides sur les skis, mais pas forcément une tireuse rapide. Ou Julia Simon, la gagnante précédente du classement général: «une tireuse extrêmement



Sa combativité fait d'elle la meilleure biathlète suisse et la figure des Mondiaux de biathlon 2025. Photos: KEYSTONE-ATS



rapide, mais pas forcément la plus précise.» Ou Justine Braisaz-Bouchet: «très bonne à ski de fond, mais ni vraiment rapide ni vraiment précise sur le stand de tir.» Ou encore Vanessa Voigt: «Pas très forte sur les skis, mais incroyablement précise au tir.» Et puis il y a des gens comme elle, «plutôt douée en course et assez rapide au tir, mais le taux de réussite: bof.» Lena Häcki-Gross ajoute: «Nous sommes vraiment toutes différentes et pourtant toutes fortes.» Et elle évoque aussi les apparences: «Tu ne dois pas avoir tel ou tel physique pour être la biathlète parfaite.» Elle mentionne Kaisa Mäkäräinen, qui était grande et plutôt dégingandée. Alors qu'une Laura Dahlmeier est plutôt petite, trapue et très musclée.

Toutes différentes et pourtant toutes fortes. Qui sait combien de fois Lena Häcki-Gross s'est répété ces mots à elle-même. En avril 2022, elle a raconté dans une interview à «CH Media» qu'elle luttait depuis ses 16 ans contre de sérieux troubles alimentaires. Des entraîneurs ont voulu l'aider et lui avaient expliqué «que je serais encore meilleure si je pesais moins». Or cette approche a fini par la démoraliser, car elle pensait: «Si je ne parviens pas à perdre quelques kilos, je serai une mauvaise athlète.»

En déclarant ouvertement ces problèmes, elle s'est «débarrassée de quelque chose», explique aujourd'hui Lena Häcki-Gross. Ce fardeau contraste avec l'image de la personne toujours joyeuse qu'elle renvoyait au gymnase sportif d'Engelberg, quand «tout allait bien». Häcki-Gross ajoute: «J'ai essayé de dissimuler ces problèmes, mais je n'étais pas douée. C'est aussi pour ça que je me sentais mal.»

ELLE N'A PAS ABANDONNÉ, S'EST ACCROCHÉE ET A TENU BON

Malgré ses troubles alimentaires, elle est parvenue à monter sur le podium de la Coupe du monde. «Mais pendant une saison, je n'ai plus réussi à performer. Une fois que le podium était là, je me suis effondrée.» Elle ajoute: «Me focaliser autant sur un sujet qui me faisait du mal me coûtait énormément d'énergie. Ma tête n'était ni au sport ni à moi, mais à la nourriture,



Lena Häcki-Gross souligne que de nombreuses athlètes brillent malgré des profils très différents. Il n'y a pas de profil parfait pour avoir du succès en biathlon.

tout le temps. Quel sera mon prochain repas? Quelle quantité puis-je manger? Là, j'ai vraiment trop mangé. Cela me privait d'énergie et pesait sur ma personnalité.» Mais elle n'a pas abandonné. Elle a persévéré. Et tenu bon pendant une saison, jusqu'à terminer au 6^e rang du général de la Coupe du monde.

Oliver Koch, le directeur sportif du gymnase d'Engelberg, se souvient que l'information circulait très tôt, dans les cercles d'initiés, que Lena Häcki ne correspondait pas tout à fait à l'image idéale de la fondeuse. «Mais à l'époque, l'encadrement était encore moins sensibilisé à un accompagnement approprié et aux troubles alimentaires qui pouvaient en découler. Je suis heureux qu'aujourd'hui, on soit plus avancé et plus attentif. Le sujet d'un comportement alimentaire potentiellement perturbé est abordé plus tôt.» Olivier Koch dit préférer qu'un(e) athlète ait deux ou trois kilos de plus que son poids soi-disant optimal, mais qu'il/elle ait un comportement alimentaire sain. Il se souvient d'une rencontre avec l'ancienne gymnaste

Ariella Kaeslin, qui a raconté en 2015 dans une biographie à quel point elle redoutait, lorsqu'elle était jeune fille au centre de performance de Macolin, de monter sur la balance tous les lundis. Ariella Kaeslin a raconté à Olivier Koch comment on dictait le poids idéal aux gymnastes... avant que des Américaines en léger surpoids débarquent et brillent sans problème dans ce sport.

Chez les biathlètes, Mäkäräinen, Dahlmann, Vittozzi, Simon, Braisaz-Bouchet, Häcki-Gross sont toutes différentes. Et elles ont toutes du succès.

Et aujourd'hui, Lena Häcki-Gross a-t-elle accepté son corps, comme une évidence? Tout va bien pour elle? Ou se demande-t-elle encore parfois si elle serait plus rapide sur les skis en étant plus légère? «Il est possible que ces pensées ne disparaissent jamais, mais je connais les schémas qui se cachent derrière et je sais comment les neutraliser. Car j'ai vu que beaucoup de choses ont mal tourné quand j'ai essayé d'être plus légère.»

Peut-être que ce mal d'elle-même correspondait à son «mal du pays» bien à elle. Mais à part ça? Elle se sent bien à Ruhpolding, et pas seulement «a bisserl» («un peu» en bavarois), tandis qu'Engelberg restera pour toujours sa «maison». «Quand nous nous croisons par hasard, elle est toujours très heureuse», dit Claudia Müller. «Elle raconte volontiers aux gens que j'ai été sa première entraîneuse et je réponds à chaque fois que c'était il y a si longtemps que ça ne vaut même pas la peine d'être mentionné.»

Ou peut-être que oui. «Je suis moi», disait Lena Häcki-Gross en 2022 dans l'interview à CH Media. Elle est «elle», la figure suisse des Championnats du monde 2025 à Lenzerheide. Et pour y parvenir, tout et tout le monde était nécessaire, chaque personne, chaque expérience.

Texte: BENJAMIN STEFFEN

Succès retrouvé avec Nordica



Véritable artiste des piquets de slalom, il compte aujourd'hui comme l'un des meilleurs techniciens au monde: le Vaudois Marc Rochat. Cela n'a pas toujours été le cas. Entre décembre 2017 et fin janvier 2019, son bilan était plus que décevant. Il a subi l'élimination dans 16 de ses 20 slaloms disputés. Relégué en Coupe d'Europe par la Fédération, il s'est battu pour retrouver l'élite. Son équipementier Nordica ne l'a jamais laissé tomber.

Le Nordica Racing Team s'est réuni début octobre à Montebelluna, en Vénétie, où est basé le Tecnica Group, à qui appartient notamment la marque Nordica. Le Suisse Marc Rochat a, lui aussi, pris part aux Nordica Racing Days. Aux côtés de Dominik Paris (ITA) et Andreja Slokar (SLO), il est l'un des trois athlètes d'exception figurant sur la liste des participants. Composée de stars bien établies et de jeunes pousses prometteuses, la famille Nordica Racing a posé pour une photo de groupe à la fin d'une journée bien remplie.

Numéro un incontesté sur le marché de la chaussure de ski, Nordica a commencé à connaître le succès dans la production de skis au début des années 2000 seulement. Des talents comme Dominik Paris (35 ans) et, surtout, les Allemands Felix Neureuther et Victoria Rebensburg ont fortement marqué le succès de la marque de skis Nordica. Depuis qu'il a tourné la page de sa carrière sportive, le Tyrolien du Sud Manfred Mölgg a insufflé nouvelle vie au secteur sport de compétition chez Nordica. Pour Marc Rochat aussi, patience et fidélité à la marque ont porté leurs fruits. Il s'est classé dans le top 10 en Coupe du monde à cinq reprises la saison passée. Après une 4^e place lors de la finale de la Coupe du monde 2022/23 à Soldeu, son meilleur résultat en 2023/24 a été un 4^e rang lors du slalom de Schladming.

Marc Rochat, il y a cinq ans, tu étais éliminé dans quatre slaloms sur cinq. Depuis la saison passée, tu fais partie des spécialistes du slalom les plus constants. Qu'est ce qui explique cette évolution positive?

Marc Rochat: Mon plus grand handicap était ma santé. En raison des nombreuses blessures, j'ai connu d'importants problèmes de dos. Je ne pouvais jamais effectuer plus de deux ou trois manches lors de l'entraînement et manquais donc de constance. Lorsque l'on est au départ et que l'on se demande à quelle porte guette l'élimination, l'on tombe dans un cercle vicieux.

Suite à la série d'échecs entre 2017 et 2019, tu as changé de marque et mises depuis sur des skis, des chaussures et des fixations Nordica. Était-ce une démarche courageuse de la part des deux parties?

Il a fallu du courage, en effet. Et pour le serviceman, cela n'a pas été facile de trouver l'équipement optimal pour moi. Nous avons fait des tests, expérimenté et avons fini par trouver la bonne recette. Trouver l'adéquation entre l'athlète et le matériel requiert beaucoup de temps et d'expérience. Cet objectif a été atteint il y a deux ans. Et lorsque mon état de santé s'est amélioré, j'ai renoué avec le succès en Coupe d'Europe, avant de retrouver la Coupe du monde.

Nordica est l'une des rares marques de ski encore en mains d'une entreprise familiale. Cela se ressent-il dans les rapports avec les responsables?

L'atmosphère est très chaleureuse et les athlètes sont pris au sérieux, indépendamment de leur statut et de leurs performances. L'entreprise offre quelque chose aux athlètes et attend d'eux qu'ils s'engagent. Elle ne nous laisse pas tomber durant les périodes difficiles.

Comment as-tu vécu cela personnellement?

Ils ont parié avec moi que je renouerais avec le succès. Cela a nécessité beaucoup de temps et de patience. Les responsables de course ont toujours cru en moi. J'ai été d'autant plus heureux lorsque j'ai pu répondre à la confiance accordée en réalisant de bons résultats.

Tu fêteras tes 32 ans le 18 décembre. Comment te sens-tu?

(Il rit). Je me sens comme un bon vin. Si je ne suis plus le plus jeune d'un point de vue sportif, je le suis encore au fond de mon cœur. Je me sens en très bonne forme et je sais que je peux donner le meilleur de moi-même. La situation est bien différente si tu ne ressens pas de douleurs le matin au réveil et que tu sais que tu as à nouveau du plaisir à skier et toujours la possibilité de tirer le meilleur de ton corps au moment voulu. Aussi longtemps que je skie vite et bien, je continuerai, avec le sentiment positif de faire partie des meilleurs skieurs du monde.

Outre le français, ta langue maternelle, tu parles couramment l'italien. Pourquoi?

Ma mère est originaire d'Italie. L'italien est donc ma deuxième langue maternelle. C'est peut-être pour cela que je me sens si bien chez Nordica (il rit).

Les sportifs à succès deviennent des exemples pour les jeunes ambitionnant de connaître eux aussi le succès. Qui est-ce qui t'a inspiré lorsque tu étais enfant et adolescent?

Alberto Tomba. Son charisme m'a beaucoup impressionné. Je me souviens de la première fois que je l'ai vu glisser entre les piquets. Il avait remporté la course, un slalom. J'ai été tellement épaté que j'ai décidé de devenir skieur professionnel moi aussi.

A 32 ans, un sportif d'élite se pose de plus en plus de questions quant à la vie après la compétition. As-tu des plans?

Je vais bientôt passer mon Bachelor en économie à l'université à distance. Je me suis ainsi créé une base pour la vie professionnelle. Toutefois, je n'exclus pas de transmettre mes expériences acquises dans le sport d'élite à la relève. En tant qu'athlète de haut niveau, j'ai fait des expériences que l'on ne peut apprendre ou étudier ailleurs: la discipline et la persévérance. C'est surtout la persévérance qui m'a permis de surmonter cette période d'insuccès particulièrement difficile. Je pense que le sport d'élite est une école de vie. Je peux m'appuyer sur ces expériences dans toute autre profession.



MARC ROCHAT

Date de naissance:

8 décembre 1992

Spécialité sportive:

Ski alpin, slalom

Lieu de domicile: **Lausanne**

Ski-club:

Ski-club Crans-Montana

Équipementier: **Nordica**

(skis, chaussures, fixations)

Début en Coupe du monde:

13 décembre 2015

Meilleure saison:

2023/24; 9^e en Coupe du monde de slalom, quatre classements dans le top 10.

Total: sept classements dans le top 10.

L'année passée, tu as participé aux Championnats du monde de ski alpin à Courchevel, ton premier événement de grande envergure. Les Mondiaux se teindront à Saalbach-Hinterglemm en février 2025. Marc Rochat figurera-t-il dans l'effectif?

Je l'espère beaucoup, naturellement.

UNIR L'ART, LE SPORT ET LES SOINS

GARY BERNASCONI EST LE CERVEAU DERRIÈRE LES PIROUETTES DES SPÉCIALISTES D'AERIALS. LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE INSISTE SUR LES PERFORMANCES DE POINTE, LE PLAISIR ET LES ÉNERGIES. IL N'HÉSITE PAS À REPOUSSER LUI-MÊME SES PROPRES LIMITES.



Gary Bernasconi (34 ans), préparateur physique de l'équipe d'aerials de Swiss-Ski, est encore bien plus que ça: le Luganais a une foule de loisirs et d'intérêts, toujours en lien avec le sport et la créativité. Photos: STEPHAN BÖGLI

Gary Bernasconi (34 ans) est un peu tout à la fois: artiste, musicien, ancien athlète de snowboardcross, orfèvre, acrobate, clown, entraîneur de sport d'élite diplômé, maître reiki et actuellement préparateur physique de l'équipe d'aerials de Swiss-Ski. Ce multitalent a sa propre vision du métier d'entraîneur. Sa méthode de travail est une symbiose entre travail physique intensif, soutien mental et compréhension profonde des énergies de ses athlètes.

Depuis deux ans, il s'occupe de deux athlètes de l'équipe nationale. Noé Roth, le champion du monde en titre, et Pirmin Werner, dauphin du classement général de la Coupe du monde d'aerials 2022/23. Tous trois jouent au basket dans l'ancienne salle de gym de Macolin. L'objectif: se détendre après un astreignant entraînement de musculation matinal. Gary Bernasconi marque beaucoup plus de paniers que ses athlètes. «Vous êtes fatigués?», plaisante-t-il.

Ils rigolent, se poussent les uns les autres, se mettent volontairement en travers du chemin et jurent en italien quand l'un d'eux finit au sol.

Gary Bernasconi a grandi à Lugano et il était destiné à reprendre l'hôtel familial. «La question n'est pas encore réglée, j'ai suffisamment de cousins et cousines», lance-t-il en souriant, sans s'étendre davantage sur la question. Car si l'on regarde son CV, il n'y a en effet pas de place pour la gestion d'un hôtel.

UNE VIE SANS CHRONOLOGIE

Il serait difficile de résumer la vie de Gary Bernasconi en un récit linéaire. Après le gymnase, il tourne pendant sept étés avec son groupe de funk-reggae (pas moins de onze personnes dans un bus) à travers la Suisse, l'Italie et la France. Mais



Pour ses athlètes, Gary Bernasconi n'est pas seulement un entraîneur, mais aussi un ami. Il entretient avec eux une relation étroite et personnelle, sans pour autant perdre le sérieux professionnel qui accompagne sa fonction de coach.



le jeune homme n'est pas «seulement» musicien. Il étudie le sport et la psychologie et dirige à Macolin l'école de recrue pour sportifs d'élite dans les domaines Freestyle, Acrobatie et Condition physique. Entre les riffs de guitare et les flexions des genoux, il fréquente une école de clowns de Paris. Il continue de peaufiner ses talents d'acrobate dans la Ville lumière et se produit lors de deux tournées de cirque.

Et comme si cela ne suffisait pas, il craque également pour le snowboardcross. Juste pour le plaisir, il prend lui-même le départ d'une compétition de jeunes, alors qu'il fait partie du staff. Il participe ensuite à des compétitions amateurs et remporte même un classement général en 2014. Gary Bernasconi se souvient avoir pris le départ de nombreuses courses avec une planche de freestyle plutôt qu'avec celle de cross. Il finit même par participer à deux courses de Coupe du monde.

Le jeune athlète apprend en 2015 qu'il lui est impossible d'intégrer directement une équipe de Swiss-Ski. On lui explique qu'il aurait dû commencer à l'échelon juniors et il décide donc de renoncer à une carrière en tant qu'athlète. Gary Bernasconi devient finalement entraîneur assistant, d'abord en Coupe d'Europe, puis en Coupe du monde. Il quitte cette fonction après trois ans car la «vibe» ne lui convient plus. Le technicien se décrit en effet comme une personne «qui suit toujours ses sensations».

FASCINÉ PAR LA FAMILLE

Gary Bernasconi fait la connaissance de Noé Roth et de Pirmin Werner alors qu'il les entraîne à l'école de recrue pour sportifs d'élite. Les trois s'entendent à merveille, même si l'entraîneur confond souvent les deux compères au début. Après 18 semaines, il reçoit une offre d'emploi de Michel Roth, le père de Noé et entraîneur en chef d'aerials depuis 1995. Sur un bon pressentiment, Gary Bernasconi accepte l'offre et, très vite, il est fasciné par l'atmosphère familiale qui règne au sein de cette petite équipe.



«JE DÉCIDE TOUJOURS EN FONCTION DE MES SENSATIONS.»

Gary Bernasconi

«On ne s'ennuie jamais avec Gary. Il a toujours quelque chose à raconter», dit Pirmin Werner en demandant sa bouteille à son entraîneur, car il a oublié la sienne. Et à l'entraînement aussi, il est difficile de s'ennuyer. «Il a toujours de nouveaux exercices ou jeux à nous proposer», ajoute Noé Roth.

VOCATION: MOTIVATEUR

Si la majorité des entraîneurs travaillent avec des tableaux Excel, Gary Bernasconi dresse les plans d'entraînement à la main. Il préfère évaluer l'état et les besoins

de ses athlètes par l'observation et l'intuition plutôt que de se fier aux chiffres et aux données. «Mon travail consiste à motiver les athlètes, mais d'une manière légère et naturelle», dit-il. Ce qui s'accompagne nécessairement de beaucoup de travail. «Quand nous nous entraînons, nous le faisons avec sérieux et concentration.»

Puis la décontraction est autorisée, avec des rires, des jeux ou encore une excursion de groupe. Gary Bernasconi coupe lui-même régulièrement les cheveux de ses athlètes, ce qui lui permet de lancer des paris dont le gain sont des coupes spéciales, un rasage de la barbe ou des tatouages.

Il a le don de ressentir comment vont les athlètes, ce dont ils ont besoin ou, au contraire, pas besoin. «Au final, le plus important, ce sont les personnes et la relation», résume-t-il.

Le soir, après l'entraînement, où que ce soit dans le monde, lorsque le technicien tessinois s'adonne à son hobby d'orfèvre dans sa chambre d'hôtel et travaille sur un nouveau modèle pour une prochaine bague, Noé Roth et Pirmin Werner aiment lui tenir compagnie. Mais parfois, la porte reste close. Gary Bernasconi a de nombreux loisirs. Il quitte souvent son domicile de Lugano durant des semaines et consacre beaucoup de son énergie personnelle à ses athlètes. Malgré tout, son énergie n'est pas inépuisable. Et parfois, il lui arrive de se surestimer quelque peu. «C'est toujours toi contre toi-même, j'apprends tous les jours.»

LE SENTIMENT FAIT LA DIFFÉRENCE

Sa formation de maître reiki souligne également à quel point Gary Bernasconi accorde de l'importance au lien entre le corps et l'esprit. Le reiki est une méthode de guérison alternative qui consiste à transmettre de l'énergie par une imposition douce des mains ou un léger toucher. Le thérapeute se considère alors comme un canal de cette énergie qu'il transmet afin d'éliminer les blocages dans le flux énergétique du corps.

«Inspirez, expirez par le nez et expirez à nouveau.» Gary Bernasconi dirige le stretching. Ces moments se déroulent toujours en équipe, même durant la saison. Il insiste sur ce point. Il demande à Pirmin Werner s'il l'autorise à le toucher. Celui-ci accepte et l'entraîneur pose délicatement ses mains sur son dos, en adoptant son rythme de respiration. Pirmin Werner se détend et reste un instant dans une parfaite immobilité. Gary Bernasconi fait de même avec Noé Roth. Il les soutient quand ça coince, même en dehors des exercices d'étirement. «Les athlètes d'aerials sont habitués à subir des chocs importants. Ils atterrissent après des sauts à 14 m de hauteur. Sous la pression

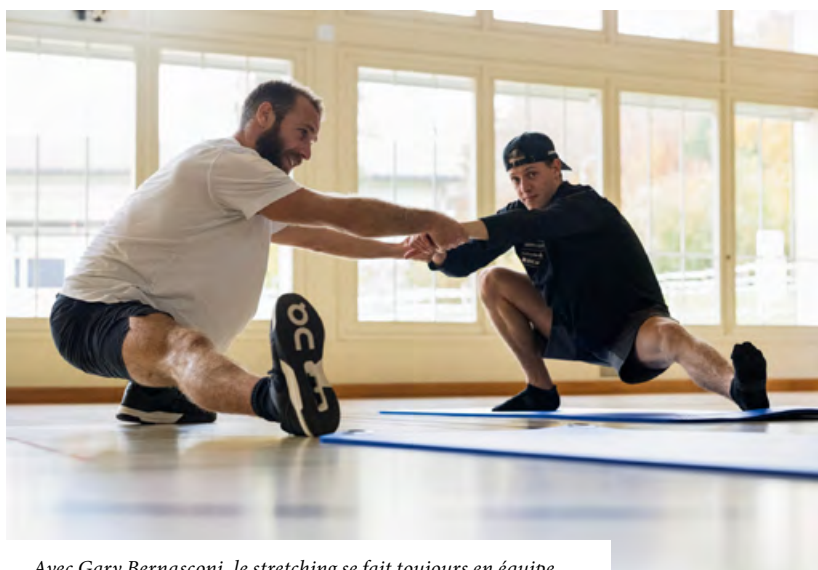
de la performance, on oublie parfois les petits détails. Or ce sont eux qui font la différence.» Gary Bernasconi illustre cela par de l'énergie qui doit circuler. Dans tous les sens du terme.

AMI OU ENTRAÎNEUR? PROBABLEMENT LES DEUX

«Le plus important, c'est le respect. Et tant que les performances sont bonnes, nous sommes tous contents», déclare l'entraîneur. Malgré ses nombreux rôles (acrobate, maître reiki, préparateur physique, musicien et orfèvre), Gary Bernasconi



Bien que Gary Bernasconi assume souvent lui-même le rôle de coiffeur de l'équipe, il arrive que ses athlètes souhaitent une coupe de cheveux plus «professionnelle».



Avec Gary Bernasconi, le stretching se fait toujours en équipe. Il y attache une importance particulière. Il intègre ici avec Pirmin Werner des éléments du reiki afin de favoriser le flux d'énergie dans le corps et de soutenir le bien-être des athlètes.

garde les pieds sur terre et sépare clairement sa vie privée et son travail avec l'équipe d'aerials. Sauf quand l'entraînement est terminé et qu'il se glisse à nouveau dans la peau de l'ami.

Après le stretching du jour, ils se changent rapidement et partent à Bienne pour aller chez le coiffeur. De temps en temps, Noé Roth et Pirmin Werner souhaitent quand même une coupe de cheveux raisonnable. Pas toujours une création réalisée par un gaucher qui utilise des ciseaux de droitier.

Texte: LIA NÄPFLIN

La Douceur,
ce n'est pas
sa tasse
de café.



ZÉRO SUCRE AJOUTÉ

ZÉRO ÉDULCORANT

LE MEILLEUR EST À L'INTÉRIEUR.

«JE N'AIME PAS PARLER SPONTANÉMENT DE MES PROPRES PERFORMANCES»

Marina Kälin



ENFANT, QUELLE ÉTAIT TA PLUS GRANDE PASSION?

La nature. Nous habitons à proximité d'une forêt et jouons beaucoup en plein air.

DE QUOI AVAIS-TU PEUR QUAND TU ÉTAIS PETITE?

Je n'ai jamais eu de peurs classiques, comme celle de l'obscurité, de la hauteur ou des serpents. A cet égard, je j'utiliserais plutôt le terme de «respect».

ENFANT, DE QUOI RÊVAIS-TU?

Très jeune déjà, je songeais aux Jeux Olympiques et de pouvoir y réaliser des succès. Ce rêve a sans doute été nourri par la première médaille d'or de Dario Cologna aux JO d'hiver 2010 à Vancouver.

ET DE QUOI RÊVES-TU AUJOURD'HUI?

Le rêve est resté le même. Mais plus on vieillit, plus on est conscient de ce que cela demande. L'on réalise que tout doit être parfaitement aligné afin qu'il y ait une infime chance de réussite.

Y A-T-IL UNE PERSONNE DANS TA VIE QUI T'A PARTICULIÈREMENT INFLUENCÉE?

D'une certaine manière, ma sœur Nadja a toujours été un exemple pour moi. Elle a deux ans de plus que moi et je l'ai toujours admirée. Toutefois, je ne dirais pas qu'elle m'a influencée. Il en va de même pour un Dario Cologna, malgré le fait que j'ai été une grande fan de lui.

QU'EST-CE QUI TE MET EN COLÈRE?

Des faits et des événements injustes. Mon sens de la justice prend le dessus dans ces cas-là.

QU'EST-CE QUI TE FAIT PLEURER?

Si les larmes me viennent plutôt rapidement, il est très rare que je pleure véritablement devant d'autres gens. Certains passages de livres ou de films, même si ce ne sont pas les plus dramatiques, me font verser des larmes. Mais je ne considère pas cela comme véritablement pleurer.

QUAND AS-TU PLEURÉ POUR LA DERNIÈRE FOIS?

L'été passé, lorsque je me suis blessée à la main et au pied.

QUE RACONTES-TU QUAND TU VEUX IMPRESSIONNER QUELQU'UN?

Je n'aime pas parler spontanément de mes propres performances. Par exemple, si quelqu'un apprend que je suis fondeuse et me pose des questions sur ma carrière, je ne dévoilerais pas immédiatement que j'ai été couronnée Championne du monde U23 en début d'année. Je ne le dirais que si l'on me demande spécifiquement.

QU'EST-CE QUI TE DÉRANGE LE PLUS CHEZ LES AUTRES PERSONNES?

La combinaison de la surestimation de soi, d'égoïsme et d'arrogance.

VOIS-TU LES «ERREURS» DES AUTRES PLUS CLAIREMENT QUE LES TIENNES?

Pas nécessairement, car je pense avoir une bonne perception de moi-même.

DE QUOI N'AIMES-TU PAS PARLER?

Je ne suis pas quelqu'un qui aborde chaque sujet spontanément et qui doit parler de tout. Toutefois, si une question est lancée en cours de discussion, je n'ai en principe aucune difficulté à y répondre.

QU'EST-CE QUI VA À L'ENCONTRE DE TES PRINCIPES? QU'EST-CE QUI EST UN NO-GO POUR TOI?

J'ai beaucoup de peine face à l'égoïsme.

QU'ÉVITES-TU DE FAIRE?

Prendre des décisions. J'ai tendance à repousser un peu, même s'il ne s'agit que de détails.

ÉVITES-TU LES CONVERSATIONS DIFFICILES?

Je ne dirais pas cela comme ça. En principe, je suis capable d'aborder des sujets difficiles.

NORDIC ROOKIE DE L'ANNÉE

Marina Kälin a envoyé un signal fort en février lors des Championnats du monde U23 à Planica. La Grisonne de 21 ans a remporté l'or sur 20 km skating, après avoir fait ses débuts et ses premiers points en Coupe du monde quelques semaines plus tôt. En décrochant la 19^e place en skating sprint devant son public à Conches, elle s'est d'ores et déjà classée une fois dans le top 20. Marina est la sœur cadette de Nadja Kälin, qui a, elle, remporté l'argent à Planica sur 10 km classique. Athlète du ski-club Alpina St. Moritz, elle a accédé au cadre A de Swiss-Ski cette saison. Lors du gala des sports de neige «Swiss-Ski Night by Sunrise» au printemps passé, elle a été désignée Nordic Rookie de l'année.

📷 [INSTAGRAM.COM/KAELINMARINA](https://www.instagram.com/kaelinmarina)



Photo: SANDRO ANDERES

**«LE SUCCÈS M'A PERMIS
D'ACQUÉRIR UNE PLUS
GRANDE CONSCIENCE
DE MOI-MÊME ET
A RENFORCÉ MA
CONFIANCE EN MOI. LE
SUCCÈS ME CONFORTE
DANS MA DÉMARCHE.»**

Marina Kälin

**QUELLES LIBERTÉS SONT
IMPORTANTES POUR TOI?**

Je pense qu'on ne le remarque vraiment qu'une fois qu'elles nous manquent, par exemple la liberté d'expression. Chez nous en Suisse, on ne se rend pas toujours compte de tout ce qui pourrait nous être retiré.



En février 2024, Marina Kälin remporte l'or aux CM U23 à Planica sur 20 km skating. Photo: SWISS-SKI

SI TU ÉTAIS UN ANIMAL, LEQUEL SERAIS-TU ET POURQUOI?

Un singe, car c'était mon animal préféré lorsque j'étais enfant. Et j'adore grimper aux arbres!

AS-TU UN TALENT CACHÉ?

Je ne pense pas. Et jusqu'à présent, personne ne m'a rendue attentive à un éventuel talent caché.

QUEL IMPACT LE SUCCÈS A-T-IL SUR TOI?

Le succès m'a permis d'acquérir une plus grande conscience de moi-même et a renforcé ma confiance en moi. Le succès me conforte dans ma démarche.

N'EST-CE PAS UNE ILLUSION DE CROIRE QUE LE SUCCÈS NE NOUS CHANGE PAS?

Je le pense. Toutefois, le changement n'est pas obligatoirement négatif. Tout dépend de la personne. Par exemple, si quelqu'un avait une très grande conscience de soi avant de connaître le succès, cela pourrait déborder lorsque le succès arrive.

POURQUOI UNE VICTOIRE NE FAIT-ELLE PAS PLUS DE BIEN QU'UNE DÉFAITE NE FAIT MAL?

Nous, les sportives et sportifs d'élite, travaillons dans le but de gagner. Par conséquent, une victoire est une sorte de confirmation. Afin de réaliser de grandes choses, l'ambiance de tout l'environnement doit être favorable. Selon moi, ce n'est qu'ainsi que l'on peut véritablement se réjouir. Si l'on ne peut pas remplir ses propres attentes, il peut arriver que l'on se préoccupe trop de soi et que l'on se retrouve seul dans un creux émotionnel. Dans un tel cas, l'environnement peut certainement aider à se relever.

QUAND AS-TU FAIT POUR LA DERNIÈRE FOIS QUELQUE CHOSE POUR LA PREMIÈRE FOIS?

En été, je me suis cassée la main et les ligaments du pied. J'ai donc essayé l'aquajogging pour la première fois.

QU'EST-CE QUE TU AIMERAIS POUVOIR FAIRE, MAIS QUE TU NE PEUX PAS FAIRE?

J'aimerais être un peu plus ouverte et décontractée, être plus à l'aise avec des gens que je ne connais pas et au sein de groupes de personnes.

DE QUOI TE RÉJOUIS-TU QUAND TU PENSES À TON APRÈS-CARRIÈRE?

De ressentir moins de douleurs et moins de fatigue.

TU AS TROIS VŒUX À FORMULER, LESQUELS CHOISIS-TU?

Je voudrais que tous les êtres humains, tous les animaux et la nature se portent bien.

Propos recueillis par: ROMAN EBERLE

LE SORT EST ROMPU

L'HIVER DERNIER, DEUX SUISSESSES SONT MONTÉES SUR LE PODIUM DE COUPE DU MONDE EN SNOWBOARDCROSS: SINA SIEGENTHALER ET SOPHIE HEDIGER. LA RENAISSANCE DE CETTE DISCIPLINE DEVRAIT ATTEINDRE SON APOGÉE LORS DES PROCHAINS MONDIAUX EN SUISSE EN MARS PROCHAIN.

Elle a fait la une des journaux, a placé le dialecte bernois sous les feux de la rampe et a été le symbole d'une performance unique dans une carrière: la médaille d'or de Tanja Frieden. Toute la Suisse alémanique c'était amusée du qualificatif qu'elle lui avait donné, «Plämpu» (pendentif). La Suisse a vibré lorsque la Bernoise est devenue championne olympique de snowboardcross en 2006. Une grande partie du public découvrait alors ce nouveau sport olympique. Certes, c'était il y a longtemps, et pourtant ce triomphe a encore un impact sur le sport suisse actuel. Sans cette victoire il y a 18 ans, Sina Siegenthaler (24 ans) et Sophie Hediger (25 ans) n'auraient probablement pas choisi le chemin d'une carrière sportive.

En effet, ce 17 février 2006, Sophie Hediger, âgée de six ans, était assise devant la télévision lorsque Tanja Frieden a décroché son titre olympique. Aujourd'hui, la jeune athlète compte deux podiums de Coupe du monde à son palmarès, tout comme sa coéquipière Sina Siegenthaler. Cette dernière a certes découvert le snowboard grâce à sa sœur aînée, mais sa discipline est indissociable du nom de Tanja Frieden. Un nom que l'on a encore longtemps prononcé, bien après la fin de sa carrière. «Il nous manquait des succès et une leader», déclare Sophie Hediger. Mais ceux-ci ont fini par arriver lors de la saison 2023/24. Dès le début de l'hiver, Sina Siegenthaler a signé sa première victoire en Coupe du monde à Cervinia. Le

lendemain, elle a doublé la mise en montant sur le podium de la compétition mixte avec Kalle Koblet. Puis à St-Moritz, c'est Sophie Hediger qui est montée pour la première fois sur un podium de Coupe du monde en terminant au deuxième rang. Quelque temps après, elle a signé un nouveau podium en Géorgie (3^e).

PAS DE NULLE PART

Ces succès ont peut-être surpris, mais ils ne sont pas venus de nulle part. «Je m'attendais depuis longtemps à ce qu'un podium arrive un peu par hasard», confie Sina Siegenthaler. «Dans notre sport, il peut se passer beaucoup de choses, et nous affrontons les meilleures.» Sophie Hediger ajoute: «Mais en course, nous n'avions tout simplement pas pu aligner toutes nos cartes.» Après une bonne préparation durant l'été 2023 et de sérieux progrès, toutes deux ont senti que ce serait l'hiver où une Suisse allait à nouveau monter sur le podium; une première depuis Simona Meiler... en 2010. Sina Siegenthaler ne s'attendait certes pas à ce que ce scénario se produise dès le début de la saison, qui plus est, avec une victoire à la clé. «Mais il était vraiment temps.»

Sophie Hediger estime que Sina a rompu le sort en montant sur le podium dès la première course. Ce qui lui a permis d'en retirer elle-même une certaine confiance. «Cette victoire a montré que beaucoup de choses allaient bien au sein de l'équipe. J'aurais très bien pu monter moi-même sur le podium, car je réalise parfois de meilleurs chronos à l'entraînement que Sina. Ça m'a motivée.» Moins de six semaines plus tard, Sophie Hediger est montée à son tour sur le podium. «C'était un grand soulagement, surtout que je ne suis plus une rookie depuis longtemps.»

UNE VÉRITABLE PASSION

Bien qu'elle ait grandi au bord du lac de Zurich, à Horgen, toute la vie de Sophie Hediger tourne autour de la neige. Sa famille possède un appartement de vacances à Arosa. Sophie Hediger est passée des skis à la planche quand elle avait 6 ans. «Ensuite, je n'ai presque plus jamais voulu enfiler les chaussures de ski», se souvient-elle.



Fin janvier 2024, Sina Siegenthaler se classe 6^e aux Mondiaux à St-Moritz. Photos: STEPHAN BÖGLI



Sophie Hediger parvient quant à elle à se hisser à la 2^e place et fête son premier podium en Coupe du monde.



Après une longue période de disette, les snowboardeuses suisses sont de retour au sommet.



«JE PRENDS CHAQUE BLESSURE COMME UN DÉFI ET J'ESSAIE D'IDENTIFIER LES PETITS PROGRÈS.

Sophie Hediger

Aujourd'hui encore, le snowboard-cross est sa grande passion au quotidien. «Ce qui me fascine le plus, c'est la confrontation directe avec les adversaires», s'emballe l'étudiante en gestion d'entreprise. «Sans oublier que c'est un mix de toutes les disciplines: il y a des virages, des sauts et il faut aller vite. Et la décision tombe toujours rapidement: que ce soit par le chrono lors de la qualification ou lors des finales avec nos concurrentes.» Même les blessures n'ont pas entamé sa passion. Sophie Hediger s'est déjà déchiré la rate, mais aussi le ligament croisé en 2021, sans oublier une blessure après une chute survenue en mars de cette année. Une fois les aspects physiques remis, elle a toujours su puiser une nouvelle motivation dans ses revers. «Je prends chaque blessure comme un défi et j'essaie d'identifier les petits progrès. Cela m'aide à persévérer.»

18 MOIS D'ABSENCE

La persévérance est un mot que Sina Siegenthaler connaît bien, elle aussi. En 2020, elle a contracté la mononucléose. Pendant un an et demi, il était hors de question de s'entraîner. «En comparant les tests de performance avant et après, on a remarqué qu'il y avait eu beaucoup de casse», explique la Bernoise. Elle s'est battue pour revenir, mais à peine de retour, elle a subi une blessure au genou. Une fracture au pied a suivi en 2023. Ce dossier médical épais

Sophie Hediger (25 ans) a obtenu l'hiver dernier ses meilleurs résultats en Coupe du monde, avec deux podiums. Ce qu'elle aime dans le snowboardcross, c'est le fait de se confronter directement à la concurrence. Sophie Hediger vise une médaille aux Championnats du monde en Suisse en mars prochain.

Photos: STEPHAN BÖGLI

a forcément fait réfléchir la jeune athlète. Tout cela en valait-il la peine? «Mais j'avais le sentiment d'avoir encore beaucoup de choses à faire. Je voyais encore un grand potentiel en moi.»

Un potentiel qui s'était révélé très tôt. Enfant, Sina Siegenthaler a essayé toutes sortes de sports, dont le snowboard. Beaucoup lui plaisaient, notamment le ski de compétition, qu'elle a pratiqué jusqu'à 12 ans. «Mais la seule chose qui est toujours restée, c'est le snowboard.» Le snowboardcross offrait en effet à la jeune femme la diversité qu'elle aime encore aujourd'hui. Et c'est grâce à elle que sa région natale de Schangnau a découvert un nouveau sport. Une jeune snowboardeuse s'est soudain fait une place au côté de Beat Feuz, le champion olympique de descente, qui était jusque-là le plus brillant fils de la commune de l'Emmental. Une bénédiction, selon Sina Siegenthaler. «Beat m'a ouvert la voie. Lui aussi a une histoire difficile avec toutes ses blessures. Il y avait sans doute quelques personnes dans le village qui ont cru très tôt qu'il n'y arriverait pas.» Beat Feuz a prouvé le contraire avec son formidable palmarès de champion du monde, quadruple vainqueur du globe de cristal et champion olympique. «C'est la raison pour laquelle le village ne sous-estimera probablement plus l'un de ses sportifs trop tôt.»

**«C'EST LA RAISON
POUR LAQUELLE
LE VILLAGE NE
SOUS-ESTIMERA
PROBABLEMENT
PLUS L'UN DE
SES SPORTIFS
TROP TÔT.»**

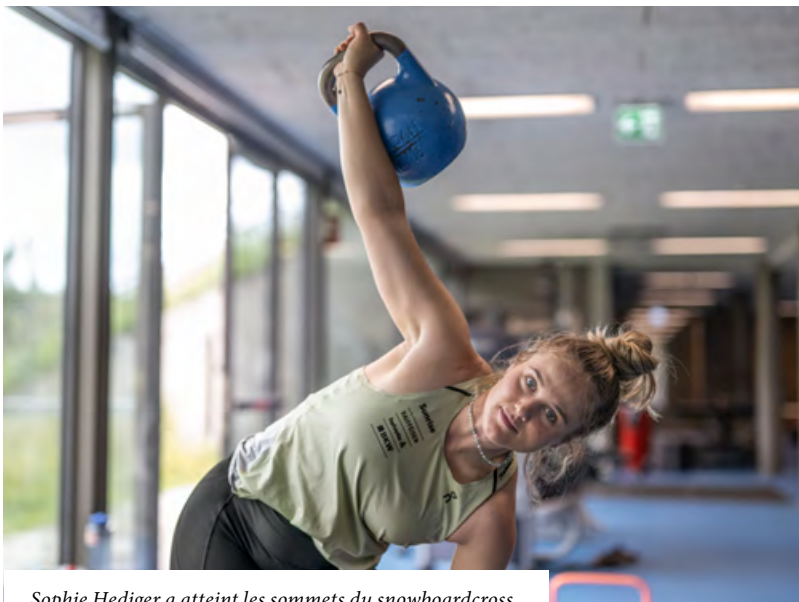
Sina Siegenthaler

Après plusieurs blessures et une longue pause due à la mononucléose, Sina Siegenthaler (24 ans) s'est battue pour décrocher sa première victoire en Coupe du monde à Cervinia. Sa détermination et le soutien de sa région l'ont aidée à toujours revenir et à se fixer de nouveaux objectifs. Elle vise elle aussi une médaille aux Mondiaux en Suisse.





Malgré de nombreux revers, Sina Siegenthaler n'a jamais abandonné.



Sophie Hediger a atteint les sommets du snowboardcross grâce à sa détermination et à sa préparation méticuleuse.

Avec les succès de Beat Feuz, l'engouement pour les sports de neige est devenu énorme à Schangnau. Sina Siegenthaler peut compter sur un grand soutien de la part de sa région, ce qui l'a aidée à se battre pour revenir après chaque revers. En tant que sportive d'élite et militaire contractuelle, cette employée de commerce de formation a toujours pu se concentrer pleinement sur son retour à la compétition. Si elle avait dû exercer un travail classique à côté, cela aurait été trop compliqué pour elle. «Quand je fais quelque chose, je le fais à fond.» Son ambition a porté ses fruits: avec sa victoire à Cervinia, Sina Siegenthaler a atteint le point culminant provisoire de sa carrière. «C'était la confirmation que j'étais

sur la bonne voie», se souvient l'Emmentaloise. La course en elle-même n'a pas été sa seule victoire. «C'était aussi la réponse à la question: est-ce que je veux continuer à m'infliger ça?» Depuis ce triomphe, Sina Siegenthaler a la preuve que cela valait le coup. «J'ai pu conserver mes objectifs, voire les revoir un peu à la hausse.»

UNE MÉDAILLE AUX MONDIAUX DANS LE VISEUR

Avec les succès de la saison dernière, les attentes ont également augmenté pour Sophie Hediger. Pour les deux athlètes, après la révélation, c'est maintenant

l'hiver de la confirmation. Une place dans le top 8 du classement général de la Coupe du monde est l'objectif déclaré pour toutes les deux. «C'est notre place.» La confiance est de mise: l'été a été positif, l'état d'esprit est bon. «Nous sommes toutes les deux des compétitrices. Dès qu'il y a un enjeu, nous avons les crocs», déclare Sophie Hediger.

Le moment ne pourrait pas être mieux choisi pour confirmer les résultats et viser régulièrement les avant-postes. Ces deux prochaines années, Sina Siegenthaler et Sophie Hediger auront deux grands événements en ligne de mire. En mars 2025, les Mondiaux de freestyle se dérouleront en Engadine. Puis l'année suivante, ce sera au tour des JO à Milan/Cortina, tout près de la frontière suisse. Pour l'heure, les deux athlètes affichent de grandes ambitions pour les Mondiaux à domicile. Le fait d'avoir les amis et la famille sur place constitue un grand avantage. «Cela donne énormément d'énergie, que l'on aimerait rendre en brillant de notre côté», estime Sophie Hediger. L'objectif des Mondiaux est clair: une médaille. Pour toutes les deux. Sina Siegenthaler estime que cet objectif est plus réaliste qu'il y a douze mois. «Peu importe la place sur le podium, on peut la jouer aux dés. Je prends aussi la médaille d'argent», dit-elle en riant. Et d'ajouter, en jetant un regard en coin à Sophie Hediger: «Ensuite, nous échangerons nos places aux JO 2026.»

Texte: RAMONA HIRT

1 DU BIATHLON AU MAGASIN DE SPORT

Le biathlète Benjamin Weger a mis un terme à sa carrière en 2022. Aujourd'hui, le Haut-Valaisan, auteur de plusieurs podiums en Coupe du monde, suit les traces de son ancien coéquipier et reprend l'héritage de Simon Hallenbarter. Ce dernier était un biathlète apprécié et un ami de Weger; il a dirigé son magasin de sport avec passion et professionnalisme jusqu'à son décès.

Weger dirigera ainsi le magasin de sport Hallenbarter, le Vasabar et l'école de ski de fond d'Obergesteln, grâce à l'expérience de sa propre carrière de biathlète et motivé par les liens étroits qu'il entretenait avec Hallenbarter. C'est avec nostalgie, mais aussi confiance en l'avenir, que Weger succède à Hallenbarter tout en désirant ouvrir de nouvelles voies pour l'avenir du ski de fond et du biathlon. (LNN)

3 LYDIA HIERNICKEL ATTEND UN BÉBÉ

La biathlète Lydia Hiernickel (27 ans) va faire une pause cet hiver pour la plus belle des raisons: l'athlète du cadre B attend en effet son premier enfant pour le printemps 2025.

Hiernickel entend revenir à la compétition à la fin de son congé maternité. «Mes objectifs sont clairs: je veux tout mettre en œuvre pour revenir au plus haut niveau lors de la saison olympique 2025/26. Je tiens à remercier chaleureusement ma famille, Swiss-Ski et mon employeur, l'Office fédéral de la douane et de la sécurité des frontières (OFDF), pour leur soutien», déclare la Glaronaise. (LNN)



Photo: MÀD

2 DE LA DESCENTE À L'ÉCONOMIE

Les skieurs de vitesse Ralph Weber et Gilles Roulin ont raccroché leurs skis durant l'hiver 2023/24. Ils ont décidé de se lancer un nouveau défi dans le monde des affaires. Ensemble, ils ont fondé «No Border Schweiz» et débarquent ainsi sur le marché suisse du commerce électronique. Leur groupe cible? «Toute personne qui vend des marchandises physiques en ligne. Il peut s'agir d'entreprises, de clubs, mais aussi de fan-clubs par exemple», explique Weber. Ils ont pour avantage d'être les seuls à proposer des tarifs nationaux dans trois pays.

Fabian Richter, qui a lancé «No Border» en 2020 avec David Niederhofer sous la forme d'un garage, était à l'internat sportif de Stams avec Roulin. Après la retraite de Roulin, il a suffi d'une conversation

téléphonique entre lui et Richter pour que germe l'idée de «No Border Schweiz». La pièce manquante du puzzle a été rapidement trouvée en la personne de Weber. Weber et Roulin sont tous deux responsables de la nouvelle entreprise en tant que directeurs et propriétaires. Weber gère les opérations dans l'entrepôt de Goldach, au bord du lac de Constance, pour assurer la liaison avec les clients et le traitement des commandes. Roulin s'occupe quant à lui des aspects juridiques et de l'acquisition de clients tout en effectuant son stage d'avocat.

«Après quelques semaines difficiles au moment de ranger les skis, ce projet m'a insufflé une nouvelle énergie», explique Ralph Weber. Les deux hommes considèrent cela comme une opportunité passionnante de démontrer leurs compétences dans un nouveau domaine et de découvrir un tout nouveau type de pression de la performance. (LNN)



Photo: MÀD

LA PASSION AU SERVICE DU SAUT À SKI



Beat Ritter est chef d'exploitation de la Nordic Arena Kandersteg. Ancien sauteur, il met tout son engagement et toute sa passion dans son travail. Photos: STEPHAN BÖGLI

LA NORDIC ARENA À KANDERSTEG APPORTE UNE PRÉCIEUSE CONTRIBUTION À LA PÉRENNITÉ DU SAUT À SKI EN SUISSE. C'EST LE FRUIT D'UNE IMMENSE PASSION.

Le sommet de la Bire trône au-dessus de Kandersteg. Culminant à 2500 mètres d'altitude, cette montagne est tout simplement majestueuse, avec des contours contrastant parfaitement avec le ciel bleu de cette journée d'automne. Installé à une table en bois, Beat Ritter porte le regard sur les quatre tremplins lovés au pied de la Bire et avoue: «C'est un privilège de pouvoir travailler ici».

«ICI», C'EST LA NORDIC ARENA DE KANDERSTEG

A 47 ans, ce Soleurois occupe le poste de chef d'exploitation depuis le mois d'août et assure un service permanent avec énormément de passion. Parfois, il y passe même ses jours de congé, sans regarder sa montre. Son cœur bat pour le sport, sa mission consiste à assurer l'état parfait des installations et il nourrit un rêve particulier. Mais nous y reviendrons plus tard.

Le saut à ski et Kandersteg, c'est une histoire riche en traditions. Construit en 1920, le tremplin du Lötschberg a été abandonné en raison du contournement du tunnel du Lötschberg. Sur initiative d'une coopérative, le Centre national de ski nordique avec trois tremplins a été édifié en 1978 à l'entrée du village. Depuis, les athlètes suisses ainsi que des sportives et sportifs d'autres nations profitent de cette infrastructure. La nouvelle Nordic Arena a été inaugurée en 2016, à l'issue d'une phase d'importants travaux de rénovation et de construction qui auront durée deux ans.

UNE INSTALLATION AVEC UNE OFFRE UNIQUE EN SON GENRE

Le tremplin du Lötschberg est la figure de proue de l'installation. Avec un hill size de 106 mètres, il est le plus grand des quatre tremplins et conforme aux normes FIS. Blüemlisalp (HS 74), Bire (HS 27) et Doldenhorn (HS 12, inauguré en 2020) complètent une offre unique en son genre en Suisse. C'est le seul endroit où il est possible de s'élancer, été comme hiver, sur un tremplin conforme aux normes FIS (HS 106). Chaque année début novembre, les quatre tremplins sont réaménagés et enneigés à l'aide de canons à neige. La période estivale débute fin avril/début mai.

Des chiffres impressionnants illustrent la popularité de l'Arena. Pas moins de 17 580 sauts ont été enregistrés en 2023. Près de la moitié sont l'œuvre du ski-club Kandersteg et du Berner Oberländischer Skiverband (BOSV) ainsi que de l'équipe Ovest. De plus, 1810 unités de compétition (à deux sauts) s'y sont déroulées. Kandersteg, une adresse quasiment incontournable dans le milieu du saut à ski, bénéficie d'une excellente réputation. «La Nordic Arena apporte une contribution précieuse à la pérennité du saut à ski en Suisse», déclare Christian Raimund, entraîneur en chef de la relève chez Swiss-Ski. «Les athlètes ainsi que les entraîneurs et les coaches se rendent à Kandersteg avec plaisir, car nous y trouvons d'excellentes conditions, grâce au travail d'une équipe sur place qui s'engage avec dévouement en faveur du saut à ski».

En été, Beat Ritter est assisté par Stefanie Linder-Rathmayr, qui s'occupe de l'administration à temps partiel. Durant les mois d'hiver, il peut en outre compter sur les services éprouvés de Sandro Linder comme responsable des tremplins.

En outre, de nombreux bénévoles passent d'innombrables heures sur l'installation, à l'image de Martin Lüthi, responsable OJ saut à ski au ski-club Kandersteg. A 59 ans, il entraîne et encourage la relève avec la même passion que celle qui anime Beat Ritter.



La Nordic Arena dispose de quatre tremplins ouverts en été et en hiver. Avec cette installation, Kandersteg apporte une précieuse contribution à la pérennité du saut à ski et du combiné nordique en Suisse.

**«SANS UN TEL
CENTRE EXPLOITÉ
TOUTE L'ANNÉE,
NOUS AURIONS BIEN
PLUS DE DIFFICULTÉS
À RECRUTER DE LA
RELÈVE EN SUISSE.»**

Beat Ritter



Beat Ritter espère que la Suisse accueillera les Jeux Olympiques d'hiver 2038 et que les compétitions de saut à ski se dérouleront sur le tremplin normal à Kandersteg.



A Kandersteg, les jeunes sauteuses et sauteurs ont la possibilité de se développer et d'utiliser des tremplins adaptés à leur niveau.

Un jeune athlète assis sur la poutre, prêt à s'élancer. Il regarde vers Martin Lüthi et attend son signal. «Encore un saut comme ça! Avec le même élan et la même puissance!», lance-t-il à l'athlète avant de lui donner le signal.

PAS DE TENUE SPECIALE POUR LES PREMIERS ESSAIS

Pour Martin Lüthi, la Nordic Arena revêt une importance existentielle pour le saut à ski et le combiné nordique. «Elle est indispensable», souligne-t-il. «Nous ne devons pas nous faire d'illusions: si nous ne disposons pas de cette infrastructure, notre sport serait menacé dans l'Oberland bernois. Sans un tel centre exploité toute l'année, nous aurions bien plus de difficultés à recruter de la relève en Suisse».

Aujourd'hui, il est possible de promouvoir activement le saut à ski. Les classes d'école peuvent venir à Kandersteg et faire leurs premiers essais sur les deux petits tremplins. Pour ce faire, les élèves n'ont pas besoin de tenue spéciale. Elles et ils ne doivent apporter qu'un casque. Le reste du matériel leur est fourni sur place. «Pour moi, il s'agit de promotion active d'une discipline sportive. Lorsque les enfants verront une Coupe du monde de saut à ski à la télévision, ce sport ne leur sera plus inconnu», déclare Martin Lüthi. «Et peut être que l'une ou l'un d'entre eux y restera fidèle».



Exploiter une telle installation demande un investissement et des efforts immenses. Pour Ruedi Ogi, il s'agit d'une «tâche herculéenne»: «L'une des motivations premières est d'apporter une contribution à la pérennité et à la promotion du saut à ski». Ruedi Ogi est membre du Conseil d'administration de la coopérative en charge de l'exploitation et de l'entretien de l'installation. Pour lui, Kandersteg est un partenaire important, une adresse emblématique d'une spécialité sportive fascinante. «Nous donnons toutes et tous le meilleur de nous-mêmes pour en assurer le bon fonctionnement».

BEAT RITTER PRATIQUAIT LUI-MÊME LE SAUT À SKI

Cette installation profite aux athlètes de l'élite suisses et étrangère et représente, bien entendu, un site d'entraînement et de compétition important pour les associations régionales. Ainsi, la Nordic Arena est fréquemment utilisée par le Berner Oberländischer Skiverband, au sein duquel Philippe Brand dirige le département saut à ski et combiné nordique. «Nous y trouvons des conditions parfaites», déclare-t-il, en soulignant également l'importance du «tremplin d'animation», le plus petit des quatre tremplins, qu'il considère «idéal comme introduction pour les plus jeunes».

TREMPAINS EN SUISSE

Kandersteg :

HS106, HS74, HS27, HS12

été et hiver

Einsiedeln :

HS117, HS77, HS50, HS28

été

Gibswil :

HS67, HS25, HS15

été et hiver

(la plupart du temps en mode été)

Wildhaus :

HS45, HS35, HS15, HS5

été et hiver

Marbach :

HS52, HS30

été

** Chaux-Neuve (FRA) :*

HS118, HS60, HS30

été et hiver

** Les Tuffes (FRA) :*

HS90, HS47

été et hiver

EN CONSTRUCTION:

Gstaad :

HS15, HS35, HS 60

été et hiver

Il ajoute: «Si nous n'avions pas cette excellente infrastructure à notre disposition, le saut à ski serait dans une situation très difficile. Je pense que seule une petite minorité serait prête à faire de longs trajets pour effectuer des entraînements dans un autre coin du pays, voire même au-delà de la frontière».

Veiller à ce que les tremplins répondent aux exigences élevées, c'est ce qui fait avancer Beat Ritter jour après jour. Le fait qu'il ait lui-même de l'expérience en tant que sauteur est certainement un atout. Avant de devenir un cycliste ambitieux et de pratiquer d'autres sports d'endurance, il s'est en effet adonné au saut à ski entre 13 et 18 ans et s'est élancé sur de très nombreux tremplins en Suisse. Il a d'ailleurs fait un petit comeback rien que pour le plaisir lorsqu'il a repris la gestion de l'installation à Kandersteg.

Sa mission consiste à créer les conditions idéales pour contribuer à l'augmentation de la popularité du saut à ski. «Notre objectif est d'enthousiasmer davantage de jeunes. Chez nous, il est possible de faire ses premières expériences en toute simplicité et sans risque», déclare Beat Ritter.

SUBVENTIONNEMENT TRANSVERSAL AVEC LE MOUNTAIN TUBING

L'entretien de l'installation a un coût. Et bien entendu, les quatre tremplins ne sont pas utilisés 24h/24h par les sauteuses et sauteurs. Par conséquent, la Nordic Arena propose également le «Mountain Tubing» durant les mois d'été. Cette activité consiste à dévaler la pente du plus grand tremplin dans un pneu, pour atteindre des vitesses jusqu'à 90 km/h. Pour Beat Ritter, il s'agit ici d'un «subventionnement transversal».

En cette journée automnale, Beat Ritter a pris place en dessous de la table d'envol. Une classe de Bâle, de passage à Kandersteg, est venue visiter l'Arena et Beat Ritter expédie vers le bas les écolières et les écoliers installés dans les pneus. Cela requiert une concentration totale de sa

part, notamment lorsqu'il pousse ou fait pivoter les participants. En sus du Mountain Tubing, les revenus de l'installation sont générés par 15 emplacements pour camping-cars.

L'après-midi touche à sa fin et les premiers sauteurs arrivent, accompagnés par leurs parents. Soudain, une maman s'écrie: «Beat, nous avons un problème avec l'arrosage de la piste d'élan!». Celui-ci se précipite sans attendre. Il court, comme il le fait plusieurs fois par jour. Sportif d'endurance passionné, il considère cela comme une bonne occasion de s'entraîner. Il revient quelques minutes plus tard après avoir résolu le problème.

LE RÊVE DE BEAT RITTER: LES JEUX OLYMPIQUES À KANDERSTEG

Beat Ritter jette un œil à la Bire, admire l'imposant panorama alpin, écoute le son des cloches des moutons sur le pâturage voisin et déclare: «Cela fait partie du privilège que j'ai la chance d'avoir». Il évoque son rêve de voir la Suisse accueillir les Jeux Olympiques d'hiver en 2038, de voir les compétitions de saut à ski se dérouler ici, sur le tremplin normal à Kandersteg. Le simple fait d'y penser le motive à travailler quotidiennement à l'Arena et à tout donner.

Texte: PETER BIRRER

** Les tremplins à Chaux-Neuve et Les Tuffes étant situés à proximité de la frontière suisse, ils sont souvent utilisés par des sauteuses et des sauteurs issus de la région couverte par Ski Romand (SROM). Chaux-Neuve accueille chaque année en mars la finale de la saison de l'Helvetia Nordic Trophy.*

Vivez une saison hivernale inoubliable avec Sunrise Moments

Sunrise Moments vous a concocté un événement spécial pour la saison d'hiver 2024/2025:

PROFITEZ DE FORAITS DE SKI À PRIX RÉDUIT POUR DE NOMBREUSES STATIONS EN SUISSE.

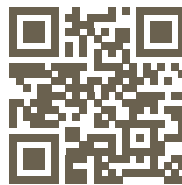
Profitez de journées sereines à la montagne et évitez la longue attente à la caisse des remontées mécaniques. Avec Sunrise Moments, vous pouvez facilement acheter vos forfaits de ski en ligne. Et le meilleur dans tout cela: vous économisez jusqu'à 25% sur le prix standard.

Goûtez aux sensations fortes des descentes rapides sur les pistes de la Coupe du monde du Lauberhorn et du Chuenisbärgli ou découvrez les vastes pentes du Snowpark de Laax et les pistes décontractées de Bellwald: notre sélection variée de domaines skiables offre une expérience adaptée à tous les goûts.

COMMENT POUVEZ-VOUS BÉNÉFICIER DE CETTE OFFRE?

C'est très simple: en tant que client-e Sunrise, vous y avez automatiquement accès. Accédez à sunrise.ch/moments, choisissez votre domaine skiable préféré et réservez vos forfaits à prix réduit. Profitez d'une saison hivernale inoubliable avec des kilomètres de pistes à perte de vue et des remontées mécaniques variées.

Pas encore client-e chez Sunrise? Découvrez les offres spéciales Swiss-Ski Member:



PUR SPECTACLE DE SPORTS D'HIVER AVEC SUNRISE MOMENTS

Plongez dans le monde des sports d'hiver avec Sunrise: à l'approche des prochaines épreuves de la Coupe du monde, des expériences exclusives vous attendent qui rendent la magie des pistes et la proximité des stars palpables.

Une expérience exclusive offrant une vue imprenable sur le Hundschopf et les impressionnantes chaînes de montagnes suisses. Skiez dans les traces des skieurs et skieuses pros.

LAAX OPEN: DE L'ACTION À L'ÉMERVEILLEMENT

L'événement le plus grand et le plus renommé d'Europe se déroule à 2252 mètres d'altitude à proximité de la station de Crap Sogn Gion. Des cascades impressionnantes, le meilleur de l'action freestyle et des fans frénétiques: vivez cette expérience de près depuis la plateforme Sunrise, offrant une vue imprenable.

LA «LOUBE» À WENGEN: UNE PLATEFORME OFFRANT UNE VUE À COUPER LE SOUFFLE

Avec Sunrise Moments, vous pouvez visiter la «Loubé» à Wengen: notre plateforme d'obser-

*Vous en voulez plus?
Découvrez dès maintenant
tous les avantages et temps
forts de Sunrise Moments*





Katja Grossmann a 27 ans et pas moins de 18 ans d'historique de blessures. Photos: STEPHAN BÖGLI

SE BATTRE ET GUÉRIR

**QUAND FAUT-IL DIRE
«TROP, C'EST TROP»?
CETTE QUESTION, KATJA
GROSSMANN SE L'EST
SOUVENT POSÉE. LA SKIEUSE
SE BAT DEPUIS 18 ANS CONTRE
DES BLESSURES... DE LA TÊTE
AUX PIEDS. ELLE A VOULU
ABANDONNER, MAIS NE L'A
PAS FAIT. LA BERNOISE A
TROUVÉ CE COURAGE DANS
LA TRAUMATHÉRAPIE.**

«Où est-ce que ça coince?», demande Ulli Ettinger. «Dans le dos», répond Katja Grossmann à sa physiothérapeute, avant de s'allonger sur la table de soins. Ulli Ettinger accompagne l'athlète du cadre B depuis deux ans et connaît bien son histoire. Katja Grossmann suit cette thérapie une à deux fois par semaine, en fonction de ses douleurs.

La physio palpe soigneusement chaque vertèbre et demande: «Et là, ça fait mal?» «Un peu moins», répond la patiente, qui ajoute que son tendon rotulien du genou gauche a également besoin d'être «bichonné». «D'accord, voyons ça.» Dans le cadre du *dry needling*, une thérapie des points gâchettes, Ulli Ettinger insère des aiguilles jusqu'à six centimètres de profondeur dans les muscles fessiers. Cela détend les muscles durcis qui pèsent sur la vertèbre bloquée.

La physiothérapeute raisonne en termes de chaîne: si le bas du dos est coincé, la cause du problème se trouve dans la nuque, les fesses ou les hanches. Katja Grossmann a déjà connu de nombreux problèmes: main, poignet, épaule, dos, genou, tibia, péroné, cheville, pied, tout y est passé, et parfois même à deux reprises. En ski de compétition, Katja Grossmann est probablement l'athlète qui est le plus souvent passée sur le billard. La skieuse de Brienz a 27 ans et a déjà été opéré plus de vingt fois. «Il est temps d'arrêter le compteur», dit-elle. Si une nouvelle blessure survient, elle fera avec. C'est comme ça. Ses blessures font partie d'elle; elles ont fait d'elle la personne qu'elle est aujourd'hui. Ce n'est que récemment que la skieuse l'a vraiment accepté.

ENTRE INSOMNIE ET ATTAQUES DE PANIQUE

Printemps 2022. Katja Grossmann donne des nouvelles sur son site web après avoir violemment chuté dans les filets lors d'une descente de Coupe d'Europe à la mi-janvier en France: «Je ne savais pas si je voulais à nouveau me retrouver dans un portillon de départ. Je ne savais pas si tout cela en valait la peine, quand on donne tant pour un rêve et qu'on doit malgré tout subir autant.» Katja Grossmann s'en sort avec des hématomes, se remet d'aplomb et gagne un super-G au niveau FIS. Cette saison-là, elle prendra encore le départ de onze courses. Le problème, c'est qu'il lui reste trop peu de temps pour s'entraîner et accumuler de la confiance. Elle prend souvent le départ la peur au ventre.

Conséquence: elle peine à trouver le sommeil. Katja Grossmann est tourmentée par des flashbacks de ses chutes. Elle se réveille la nuit en panique et en sueur, sans oublier ses douleurs chroniques à la jambe. «Il s'est tout simplement passé trop de choses», confie-t-elle aujourd'hui.

Le 31 janvier 2023, elle se brise pour la deuxième fois le tibia et le péroné en France. C'est l'autre jambe qui est touchée, mais il s'agit cette fois d'une fracture ouverte. Depuis la première fracture en 2017, dont la guérison a pris près de trois ans, Katja Grossmann a encore subi deux autres blessures graves. Elle chute en descente et se casse le poignet. Le déplacement est si important que les nerfs sont endommagés et qu'elle perd toute sensation dans la main pendant six mois. Elle avait déjà vécu cette perte de sensation dans la toute la jambe lors de sa première fracture du tibia et du péroné. Elle chute une nouvelle fois à l'échauffement avant un entraînement de descente et se brise cette fois tous les métacarpes de la main droite, à plusieurs endroits. Il faut pas moins de trois plaques et 25 vis pour réparer la main.

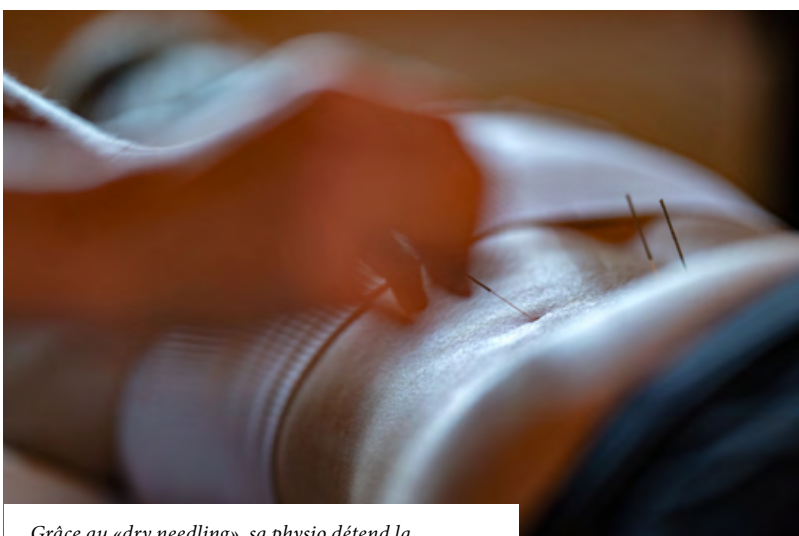
L'historique des blessures de Katja Grossmann s'étend sur 18 années. Elle a 9 ans lorsqu'elle se déchire le ligament croisé, mais elle est trop jeune pour une opération



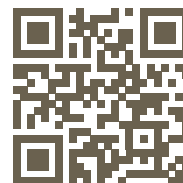
Il y a des jours où Katja Grossmann peut s'entraîner sans douleur. «Je travaille dur et en pleine conscience», dit-elle.



Durant une période, Katja peinait à trouver le sommeil et était tourmentée par des flashbacks de ses chutes.



Grâce au «dry needling», sa physio détend la musculature pour éliminer les blocages. Les aiguilles sont plantées jusqu'à six centimètres de profondeur.



Le court-métrage
«Der Durchbruch» (La percée)
consacré au parcours de Katja
Grossmann est sorti cet automne



Katja Grossmann regarde toujours vers l'avant. L'athlète du cadre B décrit sa «pensée positive et son sourire» comme ses principales forces. Photo: MÄD

et ne peut s'y soumettre qu'à 14 ans. Entre-temps, elle skie avec une attelle et se déboîte quand même le genou à plusieurs reprises. A 16 ans, ce sont les maux de dos qui commencent. Ils l'accompagneront jusqu'à aujourd'hui. Plusieurs fois, elle est victime de ruptures aux ligaments des chevilles. Là non plus, ça n'en finit pas.

L'ENTOURAGE SOUFFRE LUI AUSSI

Depuis deux mois, Katja Grossmann ne ressent plus de douleurs, même s'il reste quelques gênes. «Il y a aussi des jours où je n'ai aucun problème», sourit-elle. Et elle n'a plus peur non plus. «Sans la traumathérapie, je n'en serais pas là», estime-t-elle. Lors des premières séances, c'est surtout son subconscient qui a réagi. Au repos, ses pieds bougeaient comme si elle cherchait à s'éloigner de la conversation. Elle revit chaque chute, depuis le moment où elle ouvre les yeux dans son lit jusqu'à celui où elle les referme dans son lit d'hôpital. «C'était vraiment

difficile au début. Après une trentaine de séances, c'est devenu plus facile.» Ce qui a le plus aidé, c'était d'en parler avec quelqu'un qui ne partage pas de lien émotionnel avec elle.

L'entourage de Katja Grossmann souffre lui-même avec elle. Des phrases comme «Arrête, tu ne peux plus t'infliger ça» ont longtemps trotté dans sa tête. Après chaque blessure, il y a eu un moment où elle a songé à arrêter. Quant aux personnes qui croient encore en elle, Katja Grossmann les compte aujourd'hui sur les doigts d'une main. «C'est moi qui veux décider quand j'arrêterai, pas les blessures et encore moins quelqu'un d'autre.»

Il n'a jamais été simple, après chaque blessure, d'expliquer son choix de continuer à son entourage. Son conjoint, qui ne l'a jamais abandonnée, lui a néanmoins dit qu'il ne voulait pas sans cesse se rendre à l'hôpital de l'Ile à Berne pour la voir. Sa crainte: que la prochaine fois, ce ne soit peut-être pas «seulement» la jambe ou la main, mais la tête.

Une étude de la clinique universitaire Balgrist, menée en collaboration avec Swiss-Ski, montre que le risque de blessure chez un skieur ou une skieuse d'élite au cours d'une saison est de 93%. La plupart de ces blessures concernent le genou, le bas de la jambe, le dos et la tête.

ELLE A TOUJOURS REFAIT SON RETARD

Le genou, la jambe, le dos: Katja Grossmann a déjà tout connu. La tête aussi, mais sur le plan mental. Elle a désormais terminé sa traumathérapie et continue de travailler en étroite collaboration avec une coach mentale. Après une saison blanche l'hiver dernier, Katja Grossmann entend se remettre dans le bain cette année. Comme elle l'a toujours fait entre ses blessures. En 2021, elle a réalisé ses débuts en Coupe du monde lors de la descente de Val di Fassa et a terminé 33^e.

C'est ce que Katja Grossmann veut être, une skieuse de compétition. Quel qu'en soit le prix? «Non, clairement pas, le sport n'est pas tout!» La vie lui réserve encore bien d'autres choses. A commencer par le travail d'infirmière, lorsqu'elle terminera sa formation dans un an. «J'ai sans doute dû vieillir et mûrir un peu pour comprendre ça», reconnaît-elle. Et si cette probabilité de 93% devait à nouveau la frapper, elle surmonterait une nouvelle fois cet obstacle, qu'elle poursuive ou non sa carrière de sportive d'élite. Katja Grossmann a une volonté à toute épreuve; aucune vis, aucune plaque et aucun clou n'y changeront rien.

Texte: LIA NÄPFLIN

LAUBERHORN, QUEL SORT M'AS- TU JETÉ?



Lia Nöpflin et sa vie autour des courses du Lauberhorn: un grand huit émotionnel entre joie, larmes et... larmes de joie. Cette enfant de Wengen ouvre son livre de souvenirs.

Quand on grandit à Wengen, il est impossible de ne pas être fan des courses du Lauberhorn. On n'a pratiquement pas le choix. Cela commence trois semaines avant les courses, lorsque la cour de l'école de notre village de montagne sans voitures (ou presque) se transforme en parking et la salle de gym en centre de presse. Durant cette

période, les cours de sport se résument à la luge et au ski. Les travaux manuels sont totalement supprimés, car c'est dans cette salle qu'ont lieu les «captains meetings» (séances des chefs d'équipes).

Je trouve tout ça plutôt cool. Certain(e)s de mes camarades voient les choses différemment et préfèrent échapper à l'agitation du village et de l'école dès que possible. Comme cette copine qui déménage à l'autre bout de Wengen, car elle habite à côté de l'aire d'arrivée.

Même les cours de dessin sont entièrement consacrés aux courses du Lauberhorn. Chaque année, les enseignant(e)s nous confient la même mission: deviner quels seront les trois athlètes qui monteront sur le podium de la descente. Nos dessins sont ensuite fièrement affichés dans la cage d'escalier et provoquent même une petite compétition stressante dans toute l'école. Une camarade de classe pronostique la victoire Bode Miller, devant Didier Cuche et Peter Fill. Et elle a le tiercé dans le bon ordre! Ses dons de voyance sont même récompensés. En effet, Bode Miller se rend à l'école pour une conférence de presse après sa victoire. Nous ne le croisons pas, mais le lundi, nous découvrons sa signature sur le dessin.

LE RAP SUR DANI ALBRECHT

La chasse aux autographes fait partie de l'événement et éveille en nous une sorte de fièvre de la course bien particulière. Celles et ceux qui arrivent assez tôt pour aider la respectable Madame Hug à préparer les listes de départ et les dossards peuvent espérer obtenir les informations sur les différents hôtels. Nous, les enfants de Wengen, apportons le matériel aux équipes. Chaque itinéraire comprend six hôtels et nous savons exactement quelle nation est logée où: les Suisses au Belvédère, les Autrichiens au Silberhorn, les Américains au Park Hotel, les Italiens au Falken, les Français au Regina et ainsi de suite.

Notre travail est terminé; nous avons confié le dernier sac à un entraîneur. Il faut maintenant attendre un moment dans l'espoir de voir Daniel Albrecht. Nous avons

écrit un rap sur lui. Malheureusement, l'attente est vaine et nous remettons le CD au portier, sans savoir si l'athlète l'entendra un jour. Je le reverrai plus tard, mais je n'oserai jamais lui poser la question.

Les membres du ski-club reçoivent un honneur particulier. Quand les athlètes courent à travers le tunnel des fans jusqu'à la scène pour poser avec leur dossard, deux enfants du ski-club les rejoignent pour la photo. En 2007, je change de place avec mon amie, car je veux absolument monter sur scène avec Rainer Schönefelder. Oui, cet Autrichien qui a dévalé le Lauberhorn tout nu, je ne sais pas pourquoi. Au moment où nous posons pour la photo et que Schönefelder fait des grimaces, je lui transmets le bonjour de Moni, une vieille amie à lui qui travaille au bar de neige de mes parents. Il sourit et me retourne ses salutations. Nous discutons jusqu'à ce que nous soyons chassés de la scène.

FÊTER JUSQU'À FAIRE CRAQUER LA SCÈNE

Le bar à neige de ma famille se trouve au milieu du village, juste au fond de la piste de ski devant notre maison. C'est un lieu de rencontre très apprécié des fêtards lors des courses du Lauberhorn. Il m'arrive de ne pas pouvoir fermer l'œil à cause du bruit dehors, alors que je devrais pourtant être en forme pour ma course de ski du lendemain. Mais je parviens finalement à m'endormir d'une manière ou d'une autre.

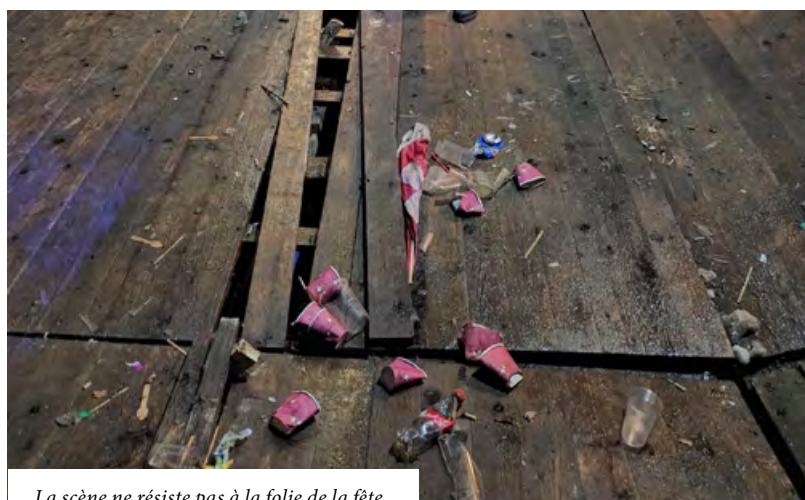
Je rate souvent les courses du Lauberhorn pour disputer mes propres compétitions ailleurs en Suisse. Ces jours-là, je monte généralement seule sur le télési. Je ne veux pas que quelqu'un se rende compte à quel point je suis tiraillée. Je devrais pourtant me concentrer uniquement sur ma propre course et ne pas penser constamment à celle de Wengen.

Après la course, fatiguée par ma longue journée et ma courte nuit, j'attends deux heures à Lauterbrunnen avant de pouvoir monter dans le train bondé qui me ramènera chez moi au sommet de la montagne. A la maison, mes parents me font





En 2007, Rainer Schönefelder me fait rire avec ses grimaces sur la scène lors de la distribution des dossards.



La scène ne résiste pas à la folie de la fête.



Chaque printemps, le ski-club Wengen nettoie le Girmschbiel des déchets laissés sur place pendant les courses du Lauberhorn.

un bisou sur le front en passant et me félicite pour ma victoire. Mais juste après, ils retournent au bar et je vais me coucher après le souper.

J'essaie de m'endormir, mais c'est toujours aussi compliqué. Cette fois, ce n'est pas le bruit de la fête, mais la peur que mon père, dans tout ce stress, oublie de préparer mes skis. Demain, il y a la prochaine course. Je pleure jusqu'à ce que je m'endorme. Lorsque je quitte la maison, les skis sont prêts et mon père est à côté de moi. Il m'accompagne jusqu'au train et me confie au personnel de sécurité. Ça sent le vomi.

Adulte, je n'ai plus de problèmes pour m'endormir, car j'organise moi-même la fête. Mon père m'en confie la responsabilité. Nous servons des pâtisseries, telles que les «Fröschli» et les «Münnezwätschge» dans un pichet, avec une louche en bois pour remuer, et distribuons gratuitement des frites aux invité(e)s qui s'accrochent au bar. Des amis à moi, le duo de DJ Noodlesoup, s'en donnent à cœur joie, jusqu'à ce que la scène craque à force de sauter de haut en bas et finisse par s'effondrer.



A 4 h du matin, je me retrouve dans la neige jusqu'aux genoux au «Canadian Corner», hésitant entre aider et documenter. Photo: LIA NÄPFLIN/PLATTFORM J

Une fois le travail terminé, je cours dans le village pour ramasser les louches en bois volées dans les bars. A 7 h du matin, en rentrant, mon père me crie par la fenêtre de secouer la neige de la tente avant d'aller dormir. A 8 h, je dois me lever pour réparer la scène. Je ne me réveille pas. «Pas de problème», dit-il. «Tu as eu une nuit de fou.» Amen, papa.

LE RÊVE BRISÉ DU LAUBERHORN

En tant que femme, je ne m'envolerais jamais à la Tête de chien et ne dévalerais jamais le Haneggsschuss. Ce n'est qu'à l'âge de 7 ans que je prends conscience de cette vérité, et pourtant, au ski-club, nous faisons comme si ce n'était pas vrai. C'est un mélange d'espoir enfantin et de désir de ne pas se laisser voler le rêve de vivre la même reconnaissance et les mêmes défis que les hommes. En tant qu'athlète du CNP, je finis quand même par skier à la Tête de chien. Une seule fois, sans table de tremplin, simplement sur les carres. Un cadeau pour moi-même.

Je ne suis pas une descendeuse. En revanche, j'ai le droit d'être ouvreuse au slalom du Lauberhorn. Je me sens capable d'affronter l'une des pentes les plus raides de toute la Coupe du monde. C'est pratiquement officialisé. Mais malheureusement,

mon dernier rêve du Lauberhorn s'écroule, car je me blesse en automne et je ne remonterai plus jamais au départ d'une course de ski. Du moins pas en tant qu'athlète,

car je le ferai en tant que photographe. Pour ma confirmation, mon parrain m'offre mon premier appareil photo, et pour mon travail de maturité, je réalise une documentation photographique sur les courses du Lauberhorn. Durant cinq semaines, je vis au plus près de l'événement et le découvre avec une intensité que je n'aurais jamais pu imaginer. Le livre de photos «Lauberhorn hinter den Kulissen» constitue une partie de mon travail de maturité et une présentation publique a été projeté au cinéma de Wengen, qui était aussi plein que pour «Titanic».

TRAVAIL DE NUIT POUR LE JOURNAL

Après l'école, je me retrouve soudain sur le parcours en tant que reporter. Pour le journal local, j'interviewe d'anciens coéquipiers devenus descendeurs et je raconte comment la neige recouvre le Lauberhorn. A 4 h du matin, je suis dans la neige jusqu'aux genoux au «Canadian Corner», tiraillée entre prendre une pelle pour aider à sauver la course ou tout documenter pour le journal, l'appareil photo à la main. La course est annulée: le soleil n'est pas du côté bernois. Je titre sur les héros du «Powderhorn».

DE LA FAN ZONE À LA DÉCHARGE

Il y a deux ans, je regarde la descente pour la première fois depuis la fan zone du Girmschbiel. Mes parents ont toujours travaillé ce jour-là et de mon côté, je participais à une course de ski, j'étais blessé ou je travaillais moi aussi. Nous faisons une fondue dans la neige pendant que la Patrouille Suisse vole au-dessus de nos têtes, et nous trinquons pour que la course se déroule sans accident. L'ambiance, la fièvre de la course, le panorama: mon Lauberhorn me submerge. Aussi kitsch que cela puisse paraître: le temps s'arrête. C'est une sorte de retour à la maison. Je suis là et je ne manque rien. Tout ce qui a de l'importance pour moi est réuni à cet instant.

Pendant trois jours, le «monde entier» a les yeux rivés sur Wengen et tout ce qui se passe en dehors de cette bulle nous est totalement indifférent. Pourtant, une pensée me ramène à la réalité: ce sont les déchets laissés au Girmschbiel. Dès que la neige a fondu, nous réunissons le ski-club, les enfants, pour nettoyer toutes et tous ensemble. Tout a deux faces, sauf le Lauberhorn qui en a beaucoup. En tout cas pour moi.

UNE FIN DANS LES LARMES

Le dimanche soir, quand tout est terminé, toute la famille se réunit pour le repas au Bären, mais pas avant que l'émission «Sportpanorama» soit terminée et que chacun découvre si le reportage a été bon. En entrée, il y a la salade du Lauberhorn ou la soupe de la Tête de chien. Le plat préféré de la famille est clairement l'assiette Hanegg: une entrecôte de bœuf dans une sauce au vin rouge, servie avec des pâtes aux herbes et des légumes frais de saison. Et la plupart commandent un café pour le dessert. Car celles et ceux qui ne pleurent pas quand toute la pression retombe ont tendance à s'endormir à table. Il en a toujours été ainsi. C'est une tradition familiale.

Texte: LIA NÄPFLIN

Pleine puissance sur la planche comme sur le toit

Pour Sina, le soleil brille



Sina Siegenthaler a construit elle-même une rampe de skate derrière sa maison. Elle développe ainsi les compétences dont elle a également besoin en snowboard.



Sur la bonne voie: la championne de snowboardcross à l'entraînement à Saas-Fee.

Photos: REMO BUSS, MARC AMANN, OLIVER OETTLI

L'athlète de snowboardcross Sina Siegenthaler et sa famille attachent une grande importance à la durabilité. C'est pourquoi l'électricité de leur maison dans l'Emmental provient de leur propre toit.

Chalet Bergkristall? Ça s'annonce prometteur. C'est ici, à Schangnau im Emmental (BE), que Sina Siegenthaler, 24 ans, a grandi avec son frère et sa sœur. Et c'est ici qu'habite toujours la plus grande championne suisse actuelle de snowboardcross quand elle n'est pas sur la piste.

Depuis six mois, les Siegenthaler disposent d'une installation solaire qui produit suffisamment d'électricité pour recharger dans un délai raisonnable les deux voitures électriques de la famille à la station de recharge. «Je suis une enfant de la campagne, il a toujours été

important pour moi de préserver les ressources naturelles», explique Sina Siegenthaler. «C'est pourquoi nous sommes ravis de pouvoir utiliser davantage cette surface tout en gagnant en indépendance.»

La station de recharge ainsi que les 61 panneaux photovoltaïques pouvant produire jusqu'à 22'453 kilowattheures d'énergie renouvelable par an ont été planifiés et installés en collaboration avec Solstis, une société du groupe BKW.

BKW est le principal sponsor de Sina depuis 2023. Le partenariat a été conclu au cours d'une phase difficile: la sportive souffrait d'une blessure au pied. Auparavant, c'était son genou qui avait été abîmé. En 2020, elle avait également contracté une grave mononucléose infectieuse. Pendant un an et demi, il n'a même pas été question de s'entraîner. «Cela a été très brutal pour moi», explique Sina Siegenthaler. «Et à un moment donné, il ne s'agissait même plus de ma carrière de sportive, mais seulement de recouvrer à peu près la santé afin, par exemple, de pouvoir faire une promenade.»



Sina Siegenthaler chez elle dans l'Emmental. Elle y mise entièrement sur l'énergie solaire, y compris pour la conduite automobile.



La centrale sur le toit dispose d'une puissance de 25,62 kilowatts-crête.

UNE VOLONTÉ INFLEXIBLE

Malgré les revers, elle n'a jamais baissé les bras: «J'ai toujours cru en moi et en mon potentiel.» L'hiver dernier, la carrière de Siegenthaler a été véritablement lancée. Elle a fêté sa première victoire en Coupe du monde à Cervinia. Les préparatifs pour la nouvelle saison se déroulent bien, même si elle a subi une blessure aux ligaments. L'objectif est d'attaquer à nouveau fin décembre.

Cet hiver encore, aussi souvent que son programme le permettra, Sina Siegenthaler fera le plein d'énergie dans la maison de ses parents à Schangnau. C'est d'ailleurs de là qu'est originaire Beat Feuz, l'un des meilleurs skieurs suisses de l'histoire. «Il est aussi un modèle pour moi», déclare l'athlète.

Comme Beat Feuz, Sina Siegenthaler veut déployer toute sa puissance sur la piste et y célébrer d'autres grands succès. Pour cela, elle peut compter sur le soutien de BKW en tant que partenaire durable.

Patrizia Kummer habite dans une maison en bois intelligente

Elle est devenue championne olympique de snowboard et a ainsi ouvert la voie à de jeunes athlètes comme Sina Siegenthaler: Patrizia Kummer. Pour elle aussi, la durabilité est importante. Elle a donc transformé un presbytère vieux de 300 ans en maison intelligente à Bellwald (VS). «En tant qu'athlète de haut niveau proche de la nature, il est important pour moi que ma maison soit à la fois respectueuse de l'environnement et confortable.» L'écran sur la porte d'entrée est déjà très pratique: la jeune femme de 36 ans peut y saisir son code d'accès ou ouvrir la serrure grâce à l'application. Oublier sa clé n'est plus un problème. De plus, beaucoup de choses dans la maison sont automatiques, comme le réglage du chauffage en cas d'absence ou l'ouverture et la fermeture des fenêtres de la véranda en fonction de la météo. Les plantes en sont ravies. Le concept d'éclairage développé par Patrizia Kummer avec Thomas Luggen de Werner Elektro AG, une société du groupe BKW, est également efficace et durable. Les éclairages choisis consomment nettement moins d'énergie que les ampoules à incandescence classiques. Tous les systèmes peuvent être commandés et programmés grâce à une application. Si l'on appuie trois fois sur l'interrupteur, la lumière s'éteint dans toutes les pièces. Patrizia Kummer se réjouit: «Beaucoup sont surpris du résultat final ici, surtout celles et ceux qui connaissaient la maison auparavant. Je suis fière que nous nous soyons autant approchés de mon idée.»



Patrizia Kummer et Thomas Luggen de BKW ont travaillé sur le concept d'éclairage.

TIRE-FESSES ET PELLE À AVALANCHE



David Hablützel a grandi dans le 7^e arrondissement de Zurich, mais il est aussi chez lui à Laax. Sa famille y possède un appartement de vacances. Photo: PHILIPP SCHMIDLI

Le Zurichois David Hablützel a découvert le snowboard à Laax et il est tombé amoureux de la station grisonne. Une coup de foudre qu'il doit en grande partie à ses grands-parents.

De la musique s'échappe d'un petit haut-parleur. Une femme portant de grandes lunettes de soleil est assise dans une petite cabane en bois et veille au grain. Pour 5 francs, il est possible d'utiliser le tire-fesses pour débutants. Toute la journée.

Ce remonte-pente baptisé «Händschefresser» (Le dévoreur de gants) est très apprécié de la jeune clientèle. Le dénivellé n'est que de quelques mètres et il n'est pas particulièrement technique. Les adultes qui accompagnent les enfants l'apprécient, car il est facile de garder le contact visuel.

C'est David Hablützel qui le dit. Ce sont des souvenirs gravés dans sa mémoire: «Je me laissais tirer vers le haut, je descendais et je passais des heures sur la pente sans faire de pause.»

LA GYM AVEC SES GRANDS-PARENTS

Il est assis au bord du Lag Grond, un lac situé en plein centre de Laax. L'automne se montre sous son jour le plus coloré et le plus accueillant. Le soleil tape et l'athlète prend ses précautions. Il applique de la crème solaire sur son visage fraîchement rasé et contemple cette verte prairie si familière: «Mes grands-parents faisaient quelques tours du lac à pied et me regardaient ensuite depuis le café. Pour

moi, c'était mon rêve d'être constamment sur la planche.» Il n'était pas du genre à manquer d'énergie: «J'étais un enfant hyperactif.»

Tout comme ses grands-parents, d'ailleurs. Enfant, il fait de la gym le matin en leur compagnie à la maison; puis il se rend au téléski au bord du lac ou sur la petite pente située juste devant chez lui, mais dépourvue de remontée mécanique. Il bricole de ses propres mains de petits tremplins et reçoit l'outil adéquat: une pelle d'avalanche, l'un de ses souhaits les plus chers. Ils terminent leurs soirées ensemble au salon. Avec de la musique classique. La pratique de la gymnastique fait toujours partie de son quotidien. Jour après jour, il travaille son corps avec des exercices matinaux en plein air.

David Hablützel est Zurichois. Il a grandi dans le 7^e arrondissement de la plus grande ville du pays et il en aime toutes les facettes. Mais le snowboardeur de 28 ans est aussi tombé amoureux de Laax il y a longtemps, grâce à ses grands-parents qui y possèdent un appartement de vacances. Il y a souvent séjourné avec ses parents et ses quatre frères et sœurs. Aujourd'hui, la famille possède elle-même un appartement dans le village. Voilà comment David Hablützel est entré en contact avec les sports d'hiver. Il a d'abord fait du ski, sans vraiment accrocher. En revanche, il trouvait bien plus attirant d'observer les personnes qui se déplaçaient sur la neige sur une planche. «Pour moi, c'était la discipline reine.»



La deuxième patrie de David Hablützel est le halfpipe de Laax, «son» domaine skiable. Photo: LAAX/ WEISSE ARENA GRUPPE

Alors il change de voie. Il s'accroche. Et finit par changer de métier de rêve.

Petit garçon, il écrivait dans ses livres d'amis qu'il voulait devenir «inventeur». Quand il jouait au FC Seefeld, il a ensuite pensé que sa voie vers le football professionnel était toute tracée. Or ce destin s'est envolé quand il a perdu sa place de titulaire en raison de ses nombreux séjours à Laax. Pourtant, il n'a pas vraiment eu de regrets de voir ce rêve s'envoler. Car il avait déjà trouvé une autre vocation: le snowboard. Il a réalisé que le terme «professionnel» signifiait qu'il aurait la possibilité de pratiquer son sport favori tous les jours.



David Hablützel garde des souvenirs particuliers de cette cabane en bois. C'est là que, petit garçon, il payait 5 francs pour utiliser le remonte-pente et tracer ses premiers virages de snowboard. Photo: PHILIPP SCHMIDLI



David Hablützel se décrit lui-même comme quelqu'un d'extraverti. A côté de sa carrière de sportif professionnel, il donne également des conférences inspirantes. Photo: PHILIPP SCHMIDLI

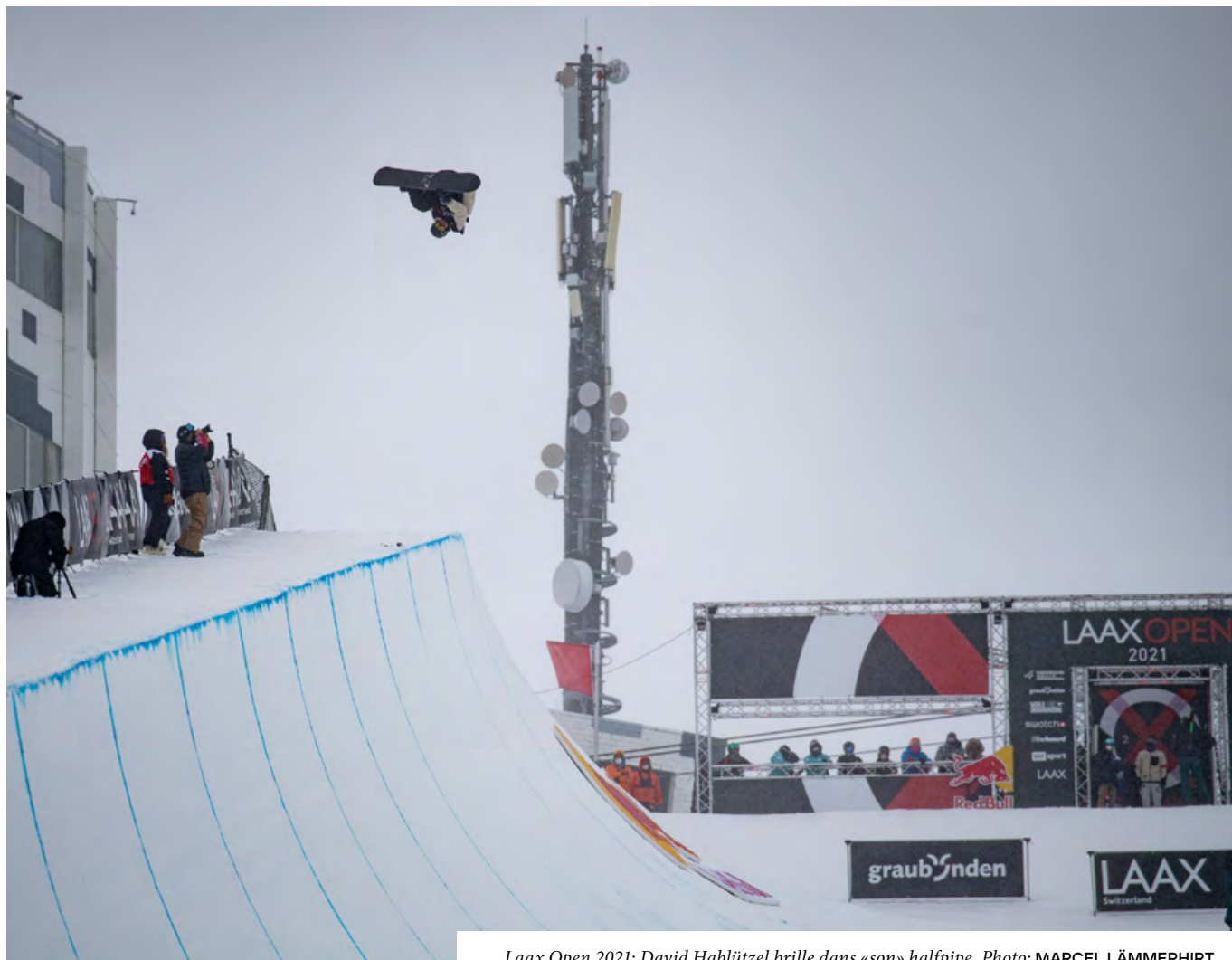
LAAX

Cantons: GRISONS
 Altitude: 1100 M À 3018 M
 Kilomètres de piste: 214
 Remontées mécaniques: 28
 Snowparks: 5
 Halfpipes: 2

Il entre alors dans la cour des grands, fait ses débuts en Coupe du monde en 2011, participe aux JO en 2014, 2018 et 2022. Dans le milieu, il est considéré comme une figure incontournable du halfpipe.

«MON HAVRE DE PAIX»

David Hablützel ne dit pas qu'il est le meilleur dans son domaine. Mais il a un don: «J'apprends vite.» Et il devient rapidement autonome. Une fois que ses deux pistes fétiches ont fait leur temps, le jeune Zurichois prend de l'altitude. Après la gymnastique matinale, il court jusqu'à l'arrêt pour prendre le bus de 8h08 qui le conduit à la station inférieure.



Laax Open 2021: David Hablützel brille dans «son» halfpipe. Photo: MARCEL LÄMMERHIRT

Dans ses jeunes années, David Hablützel aurait aimé s'installer définitivement à la montagne avec sa famille. Il n'en a rien été, mais pour lui, ses parents et ses quatre frères et sœurs, Laax est devenu ce qu'il appelle un «havre de paix». Il aime l'alternance entre les séjours en ville de Zurich et les journées dans le calme de Laax, où il connaît désormais beaucoup de monde et s'est fait un cercle d'amis.

Comme tout bon snowboarder professionnel, il a de nombreuses destinations de sports d'hiver à son actif. Mais il ne se sent nulle part aussi bien que là où tout a commencé pour lui. Le halfpipe du Crap Sogn Gion le fascine toujours autant, même après toutes ces années. Il parvient à s'enthousiasmer lui-même. Et il a très envie d'entraîner d'autres personnes dans son sillage.

C'est pourquoi il apprécie son travail de conférencier devant le public. David Hablützel parle de la génération Z, mais aussi de résilience ou de self-leadership, sur la base de sa propre expérience. L'une de ses conférences s'intitule «Pourquoi les revers nous rendent plus forts!». Il y présente la manière dont il a géré les blessures et ses creux psychologiques. Des soucis avec lesquels il a régulièrement dû composer durant sa carrière.

«SHREDDER» ET PARLER: IL AIME CHANGER DE RÔLE

Hablützel peut «shredder» dans la neige jusqu'à 17 h et se glisser ensuite sans problème, même visuellement, dans son deuxième rôle. Il lui arrive de s'entraîner devant une caméra avant une conférence. Il change alors de tenue et l'homme en costume ne ressemble plus du tout au snowboarder freestyle du halfpipe. «Je suis quelqu'un d'extraverti», dit-il. «Je tire mon énergie de l'échange avec les autres.»

Mais ses priorités sont claires et il le souligne avec force. Il est d'abord sportif professionnel avant d'être conférencier. Il aime la compétition, l'atmosphère qui l'entoure, les montées d'adrénaline. Et il s'investit beaucoup pour continuer à vivre ces émotions au haut niveau. Autour de Noël, une période qu'il passera bien sûr à Laax en famille, il ne fera aucun excès en matière d'apéritifs et de repas copieux. «C'est moi qui me mets le plus de pression», assure-t-il. «Avant, certains me voyaient comme le freestyleur sauvage, mais aujourd'hui je suis plutôt ennuyeux. Ça ne me dérange pas, car j'ai un grand objectif: les JO 2026.»

Un objectif qui n'était encore qu'un rêve il y a quelques années. Lorsque le petit David s'entraînait sans relâche à Laax sur le «Händschefresser».

Texte: PETER BIRRER

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER



GOLD PARTNER



SILVER PARTNER



EVENT PARTNER



MEDICAL PARTNER



MEDIA PARTNER



EQUIPMENT PARTNER



SUPPLIER

Burgerstein Vitamine | Swiss International Air Lines Ltd. | TechnoAlpin | Trilux AG | Funke Lettershop AG | Syntax Übersetzungen AG | Dartfish | Makro Art AG | Montana Sport International AG | Joka | Flyeralarm.ch | Worldline | Shell | Twerenbold | Electrolux | VAT Vakuumventile SA

FOUNDATION

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



Photos: STEPHAN BÖGLI

«POUR MOI UN ESPACE DE VIE OÙ IL FAIT BON VIVRE EST UN ESPACE OU L'HOMME ET LA NATURE PEUVENT TOUS LES DEUX PROSPÉRER.»

Daniel Yule fait partie des quatre ambassadeurs de Snowstainability présentés par «Snowactive» dans une série d'interviews.

QUE REPRÉSENTE TON SPORT POUR TOI? QU'EST-CE QUI TE MOTIVE?

Daniel Yule: Mon sport est ma passion. J'y consacre une majorité de mon temps et me considère très chanceux de pouvoir faire de ma passion mon travail. Ce qui me motive c'est mon envie de progresser et de me rapprocher toujours plus de mes propres limites.

SELON TOI, QUELS SONT LES DÉFIS AUXQUELS SERONT CONFRONTÉS LES SPORTS DE NEIGE À L'AVENIR EN RAISON DU CHANGEMENT CLIMATIQUE?

Un défi majeur auquel les sports de neige feront face à l'avenir sera l'accès à la neige pour un grand nombre de personnes. La perte des stations de basse et moyenne montagne diminuerait grandement la popularité des sports de neige.

DANIEL YULE ET SNOWSTAINABILITY

Le slalomeur Daniel Yule (30 ans), qui totalise sept victoires et dix podiums en Coupe du monde, compte élargir ses compétences. Le membre de l'équipe nationale souhaite ajouter une nouvelle discipline à son répertoire avec le slalom géant. Daniel Yule fait partie des ambassadeurs de Snowstainability, au même titre que Lea Meier, Ryan Regez et Kilian Peier. Cette association a été créée en mai 2022 par Swiss-Ski et son partenaire durabilité BKW. Elle promeut des projets dans les domaines de la durabilité écologique, sociale et économique qui sont mis en œuvre en Suisse et ont un lien direct avec les sports d'hiver. Tous les acteurs et les actrices de la communauté suisse des sports d'hiver ont l'opportunité de demander du soutien pour leur projet de durabilité. Snowstainability permet aux entreprises et aux personnes privées intéressées de soutenir directement les sports d'hiver durables, sous forme de partenariat, de mécénat ou de donation.

www.snowstainability.ch



QUELLE EST TA CONTRIBUTION PERSONNELLE À DES SPORTS DE NEIGE PLUS DURABLES POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES?

J'essaie de vivre de manière respectueuse de l'environnement dans ma vie privée, en mangeant de saison et moins de viande, par exemple. J'essaie également de limiter les voyages. Du côté sportif, je cherche à utiliser ma plateforme de sportif pour sensibiliser les gens au changement climatique.

QU'ATTENDS-TU DES DIFFÉRENTS ACTEURS DES SPORTS DE NEIGE POUR QUE LES SPORTS D'HIVER PUISSENT ÊTRE PRATIQUÉS ENCORE LONGTEMPS?

J'espère que les acteurs des sports de neige s'engagent enfin en faveur d'un sport plus respectueux de l'environnement et que les premières actions concrètes pour l'atteindre soient mises en œuvre.

SELON TOI, QUELS SONT LES PRINCIPAUX LEVIERS POUR DES SPORTS DE NEIGE PLUS DURABLES?

Je pense que les plus grands leviers pour rendre le sport de neige plus durable sont de minimiser les déplacements et encourager l'utilisation d'énergie renouvelable.

POURQUOI T'ENGAGES-TU AU SEIN DE SNOWSTAINABILITY ET QU'ESPÈRES-TU ATTEINDRE AVEC TON ENGAGEMENT?

Je m'engage pour Snowsustainability parce que c'est une plateforme qui aide à mettre en œuvre des projets qui rendent le monde plus durable. C'est cet aspect concret que j'apprécie. J'espère que mon engagement contribuera quelque peu à rendre les sports de neige plus durables.

QUE SIGNIFIE POUR TOI «SNOWSTAINABILITY»?

Pour moi, Snowsustainability est synonyme d'un bel avenir pour les sports de neige.

Audi Q4 e-tron «Edition Swiss-Ski»

La nouvelle star des adeptes de ski alpin



Depuis plus de 55 ans, AMAG/Audi Suisse accompagne la Fédération suisse de ski Swiss-Ski sur son ascension vers le sommet des sports d'hiver. Il est grand temps de rendre hommage à la réussite de l'actuelle nation numéro un en ski avec un modèle spécial. L'Audi Q4 45 e-tron quattro «Edition Swiss-Ski» impressionne par son allure et son équipement particulièrement sportifs, notamment l'intégration haut de gamme du logo Swiss-Ski sur le montant C, les surpiqûres décoratives rouges et un couvre-clé rouge tango.



L'Audi Q4 e-tron quattro a déjà fait sensation avec son espace généreux et son rayon de braquage étroit. Avec l'édition spéciale «Swiss-Ski», Audi lance maintenant sur le marché une variante exclusive qui séduit non seulement par son design sportif, mais aussi par son lien étroit avec les sports d'hiver suisses et les valeurs caractéristiques de la marque Audi.

TRANSMISSION INTÉGRALE ET PRÉCISION SUISSE

Le modèle spécial reprend l'Audi Q4 45 e-tron quattro et convainc déjà dans sa version de base avec sa transmission intégrale quattro de pointe. Celle-ci assure une stabilité de conduite et une sécurité exceptionnelles sur les routes enneigées, tout en reflétant le lien étroit avec la Fédération suisse de ski, où la précision et la perfection sont décisives pour la réussite et la performance. Mais l'«Edition Swiss-Ski» répond également à toutes les attentes en matière de technologie. Dotée de systèmes d'assistance à la conduite avancés, d'un système d'info-divertissement intuitif et d'un impressionnant affichage tête haute à réalité augmentée, la Q4 e-tron quattro est parfaitement équipée pour relever tous les défis, qu'il s'agisse de franchir des cols de montagne enneigés ou de redescendre dans la vallée après une longue journée de ski.

L'ALLIANCE DE LA SPORTIVITÉ ET DE LA TRADITION ALPINE

Étant l'un des SUV électriques les plus vendus en Suisse, l'Audi Q4 45 e-tron quattro ne se contente toutefois pas de convaincre par sa technologie, mais aussi par sa motorisation électrique moderne. Avec une autonomie allant jusqu'à 518 km selon WLTP et une puissance électrique maximale de 210 kW (286 ch), cet élégant véhicule électrique n'a pas seulement l'allure sportive, il l'est aussi. Une sportivité qui se reflète également dans la puissance de charge accrue de 175 kW: l'«Edition Swiss-Ski» passe de 10 à 80% de charge en 28 minutes.

CARACTÉRISTIQUES DE DESIGN ET D'ÉQUIPEMENT EXCLUSIVES DE L'«EDITION SWISS-SKI»

Visuellement, la nouvelle Audi Q4 45 e-tron quattro «Edition Swiss-Ski» se démarque clairement. Dans l'habitacle, les matériaux haut de gamme et les sièges sport en microfibre Dinamica avec surpiqûres rouges suscitent l'enthousiasme: l'idéal pour les longs trajets à travers les paysages hivernaux. En guise de «Globe de cristal», le cache-clé exclusif rouge tango.

Pour chaque achat, une affiliation annuelle à Swiss-Ski d'une valeur de CHF 50.– est offerte.

Et comme cela ne suffit toujours pas, Audi verse, pour chaque véhicule «Edition Swiss-Ski» vendu, un montant considérable à la promotion de la relève du ski alpin de Swiss-Ski, afin d'étayer le succès durable entre Audi et Swiss-Ski.

LES ATHLÈTES DE SKI ALPIN DÉMARRENT LA SAISON ÉLECTRISÉS

Plus d'un tiers des athlètes Swiss-Ski pratiquant le «ski alpin» ont choisi un modèle partiellement ou entièrement électrique. Le Q4 e-tron, par exemple, offre une autonomie allant jusqu'à 518 km, permettant une conduite confortable même sur les longs trajets.

SKIEUR UN JOUR, SKIEUR TOUJOURS

PLUS RAPIDE QU'À L'ÉPOQUE DE LA FIS



Depuis le début de la Swiss Regio Cup, Dominik Bischof assume le rôle de représentant des athlètes et assure le lien avec Swiss-Ski. Photo: STEPHAN BÖGLI

Dominik Bischof est champion suisse amateur de slalom géant. Le Saint-Gallois est la meilleure preuve que fin de carrière ne rime pas forcément avec fin de carrière «de ski». Au travers de la Swiss Regio Cup, Swiss-Ski promeut le ski de compétition au niveau régional et renforce ainsi la vie des ski-clubs.

Quand la compétition se termine, une seule personne monte sur la plus haute marche du podium. Et à la fin de la saison, rares sont celles et ceux dont les performances sont suffisantes pour continuer ou dont la santé permet de briller en sport de compétition. A un moment donné, toutes et tous se posent la question qui détermine leur identité de «skieur/skieuse». Est-ce que je continue ou est-ce que j'arrête? Dans le cas de Dominik Bischof, la réponse est «oui et non». Oui, tu peux arrêter le sport d'élite. Et non, tu ne dois pas forcément tourner la page du ski de compétition. «J'étais trop paresseux pour m'entraîner physiquement, mais je voulais quand même disputer des courses», explique le Saint-Gallois de 30 ans. A la fin de la saison dernière, Dominik Bischof est monté sur la plus haute

marche du podium lors des Championnats suisses amateurs à Hasliberg. Il avait oublié sa médaille dans sa veste jusqu'à ce que son père Stephan la réclame et l'accroche dans la vitrine avec les autres médailles de son fils. Les Bischof sont des passionnés qui s'engagent avec ferveur pour le ski de compétition régional, depuis de nombreuses années maintenant.

L'EFFET SONJA NEF N'A PAS DURÉ

Il y a peut-être 30 ou 40 ans (il ne le sait plus exactement), Stephan Bischof a été lui-même Président du ski-club Grub-Eggersriet. Les dix dernières années ont été difficiles. Il manquait des membres, plus personne ne voulait faire partie du comité. Il n'y a pas eu d'autre choix que de dissoudre le club en 2019. Tragique pour un ski-club qui avait notamment faire éclore la championne du monde 2001 de slalom géant, Sonja Nef. «C'était plus un soulagement qu'une tristesse», admet Stephan Bischof. La famille a dû abandonner son ski-club local, mais les dernières années du club ont vu se développer une nouvelle offre régionale, à laquelle les Bischof ont participé dès le départ.

Lors des premiers Championnats suisses amateurs à Elm en 2015, les participants ont exprimé leur inquiétude concernant l'extinction du ski de compétition régional et son manque de reconnaissance. Le Président de Swiss-Ski Urs Lehmann a écouté la frustration des athlètes et promis de s'occuper de la question. Peu après, une réunion a eu lieu avec des représentants de différentes associations régionales et des sportifs intéressés, dont Dominik et Stephan Bischof. C'est ainsi qu'a vu le jour la Swiss Regio Cup durant l'hiver 2017, une série composée de plusieurs courses, organisées par différentes associations régionales. Depuis, Swiss-Ski incite les athlètes à continuer le ski de compétition. La devise: «Trop jeune pour arrêter? Nous le pensons aussi!»

Dominik Bischof avait 17 ans lorsqu'il s'est retiré de l'OSSV. Il lui était devenu trop difficile de concilier son apprentissage de mécanicien sur machines agricoles et le sport de compétition. Sa motivation n'était plus suffisante pour assumer l'effort nécessaire à l'entraînement, mais elle l'était pour participer à des courses régionales. Durant son époque active, il était obligatoire de participer à des courses régionales lorsqu'il n'y avait pas de course FIS. «Nous étions souvent mis au défi par les coureurs régionaux», se souvient-il en riant. C'était énervant. Mais lorsque Dominik Bischof est devenu lui-même skieur régional, la situation s'est inversée et il a cette fois mis lui-même les skieurs FIS à rude épreuve. Sans la pression de la performance, il est devenu meilleur et plus rapide que jamais. Il a décroché le titre de champion suisse amateur, mais a manqué de peu le podium de la Swiss Regio Cup cette année. Il a terminé 4^e derrière Mike Oesch, Stefan Schneeberger et Marc Gehrig, tous d'anciens athlètes de Swiss-Ski.

Stephan Bischof se retire petit à petit, mais reste fidèle à son rôle de papa en accompagnant son fils lors des courses. Dominik, quant à lui, officie comme représentant des athlètes auprès de Swiss-Ski depuis le début de la Swiss Regio Cup. Il participe à la planification des courses, est actif dans les groupes WhatsApp en lien avec la série et participe aux différentes réflexions.

TOUJOURS AU DÉPART À 85 ANS

«Je me fiche que l'on puisse dire de moi que je ne parviens pas à lâcher l'affaire», dit-il. Les coureurs de la Regio ont une certaine réputation, estime-t-il. Ils courent après des rêves inassouvis, ont une ambition insatiable et continuent de skier à un âge avancé. «Quand quelqu'un skie à 85 ans, je me dis peut-être aussi que c'est un peu beaucoup. Mais si tu peux encore le faire, alors fais-le», estime Dominik Bischof. Et c'est justement de cela dont il s'agit dans la Swiss Regio Cup: une communauté intergénérationnelle et passionnée de



Dominik Bischof est champion suisse amateur de slalom géant. Photo: MÀD

sports de neige. Les skieurs se connaissent depuis de nombreuses années et des amitiés se créent. Boire une bière ensemble après la course est devenu une belle tradition. «Et sans l'une ou l'autre combinaison 'fromage' au départ, ce ne serait pas la même chose», sourit Dominik Bischof.

Avec la Swiss Regio Cup, Swiss-Ski a non seulement pour objectif de promouvoir le ski de compétition au niveau régional, mais aussi de faire baisser le taux «d'abandon», surtout chez les U16. De nombreux athlètes qui arrêtent le sport de compétition (quel que soit leur niveau) perdent également le contact avec leur ski-club. «Avec la Swiss Regio Cup, nous voulons donner aux jeunes, après leur période OJ ou FIS,

l'occasion de continuer à pratiquer leur passion avec leurs amis dans une ambiance détendue», explique Adrian Albrecht, responsable du sport de loisirs chez Swiss-Ski. De quoi permettre de renforcer la communauté et les ski-clubs. En tant qu'athlète, Dominik Bischof reconnaît également cette valeur ajoutée de la Swiss Regio Cup: «Qui prendrait la relève au sein du comité ou deviendrait entraîneur si tout le monde s'arrêtait d'un coup?» Les courses régionales possèdent un grand potentiel pour maintenir l'attractivité des ski-clubs même après le temps passé en sport de compétition. Et ce, dans l'espoir qu'aucun ski-club ne se retrouve en difficulté comme celui des Bischof.

La Swiss Regio Cup a été relancée cette saison, avec encore plus de courses et plus de possibilités de partager la fièvre de la course et la passion du ski de compétition. Pour la première fois, la série a débuté en décembre déjà, avec un joli succès de fréquentation lors des journées d'entraînement et de la course d'ouverture sur la neige

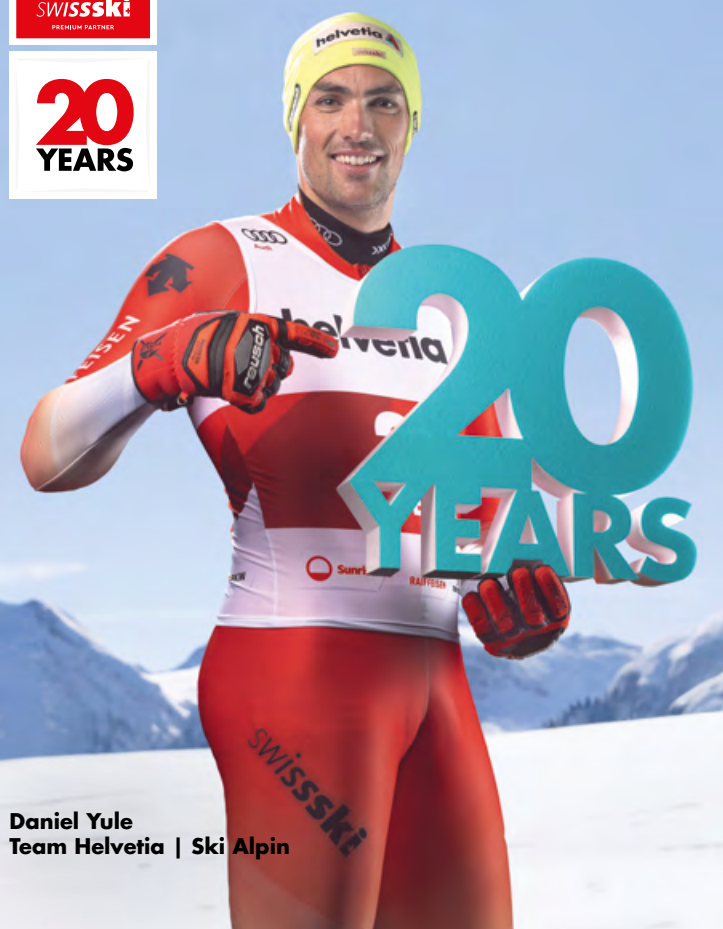
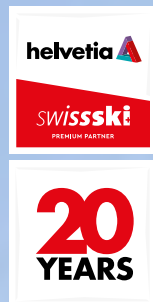
de Davos. Dominik Bischof a été le tout premier à s'inscrire pour le début de saison. Six associations régionales proposent également des possibilités d'entraînement supplémentaires, lesquelles sont largement utilisées. Dominik Bischof s'entraîne, par exemple, tous les mardis soirs de l'hiver à Ebenalp-Horn. Il compte bien retrouver le podium de la Swiss Regio Cup à la fin de la saison. La prime, qui comprend une réduction pour un abonnement de remontées mécaniques, lui permettrait d'économiser le coût des forfaits journaliers pour participer aux courses régionales. Le ski reste certes un hobby coûteux, mais Dominik Bischof relativise: «D'autres s'achètent des vélos onéreux ou jouent au golf. Nous, nous continuons simplement à disputer des courses de ski et avec beaucoup de plaisir.»

Texte: LIA NÄPFLIN

Plus d'infos sur la Swiss Regio Cup: www.swiss-ski.ch/fr/events/sport-de-compétition-regional

Annonce

Notre engagement



Daniel Yule
Team Helvetia | Ski Alpin

helvetia.ch/swiss-ski

20 ans.
Partenariat.
 **Solide.**

Depuis 20 ans, en collaboration avec Swiss-Ski: Helvetia – votre partenaire fiable pour des performances de pointe.

simple. clair. helvetia 
Votre assureur suisse

SUR LA NEIGE ET AU-DELÀ

La liste est longue. Surtout compte tenu de la diversité. Pas moins de dix hommes et deux femmes du ski-club Bannalp-Wolfenschiessen se sont déjà distingués au plus haut niveau international.

Suisse centrale et un trio dans celui de l'Association nidwaldienne de ski. Le ski-club Bannalp-Wolfenschiessen mise particulièrement sur la promotion de ses talents. Ses responsables s'efforcent également de faire découvrir les sports de neige à un maximum de filles et de garçons lors du «Snow-day» organisé à Bannalp.

LES ANCIENNES GLOIRES DU SKI-CLUB

Les skieurs alpins Adolf Mathis (1964) et Erika Reymond-Hess (3^e du slalom des JO 1980), le fondeur Christian Stebler (2006), les spécialistes du combiné nordique Walter Hurschler (1984), Andreas Hurschler (2002 et 2006) et Seppi Hurschler (2002, 2006, 2010) ainsi que les biathlètes Daniel Niederberger (2002) et Ivan Joller (2014) ont tous représenté la Suisse aux JO.

Erika Reymond-Hess est la plus prolifique de ces athlètes avec six médailles d'or aux Mondiaux (slalom, géant et combiné en 1982; combiné en 1985; slalom et combiné en 1987). Annemarie Hess-Waser a également remporté une médaille internationale (bronze en slalom aux Mondiaux 1958). Lors des Championnats du monde du Conseil international du sport militaire (CISM), Arnold Nöpflin (médaille d'or en individuel et par équipe en 1977, ainsi que plusieurs podiums), Konrad Gabriel (qui faisait partie de l'équipe suisse victorieuse en 1977) et Georg Niederberger (médaille d'or en 1991) se sont distingués en «triathlon» (slalom géant, ski de fond et tir).

Aujourd'hui, deux membres du cadre C de Swiss-Ski sont les figures de proue du ski-club Bannalp-Wolfenschiessen: le skieur Joel Lütolf et le seul sauteur à ski actif en ce moment, Lean Niederberger. Un autre athlète figure dans le cadre du centre national de performance, un autre dans celui de l'Association des sports de neige de

KERMESSE ET LOTO

Les membres du ski-club Bannalp-Wolfenschiessen participent aussi activement à la vie du village. Ils organisent ainsi chaque automne un loto avec l'«Alpina Cheerli» et tiennent toujours la buvette lors de l'«Älplerchilbi». Un tournoi de jass est organisé chaque année au sein du club. Et les Wolfenschiessen organisent chaque hiver, en plus des courses alpines et nordiques du club, une «course aux points» en ski alpin. Celle-ci fait désormais partie du Jochpass Trophy et propose donc une course dans la catégorie Masters. Pour la mise en place, ils peuvent notamment compter sur le soutien du ski-club Stans.

En outre, les Wolfenschiessen organisent à tour de rôle avec d'autres ski-clubs nidwaldiens les Championnats OJ cantonaux de ski alpin, les Championnats de ski de fond d'Unterwald ainsi que la Schneenacht, une soirée de gala incluant l'Assemblée des délégués de l'Association nidwaldienne de ski. De même, ils proposent chaque hiver un cours de ski de fond pour adultes et chaque été la course de montagne de Bannalp, dont la 35^e édition a eu lieu cette année.



Le ski-club Bannalp-Wolfenschiessen est un regroupement de deux clubs et s'engage largement en faveur des sports d'hiver dans la région. Photos: MAD

ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

Si la relève possède un groupe d'entraînement à la fois en ski de fond et en snowboard, les skieurs alpins se répartissent en quatre groupes afin de couvrir tous les niveaux et de s'adapter aux différentes ambitions: Piccolo (débutants), Multis (enfants qui aiment skier mais qui ne veulent pas participer à des courses ou des slaloms), Animation/groupe de course (participation à des courses de ski) et groupe d'entraînement Nidwald (enfants qui participent à des courses à points mais qui ne font pas partie des cadres de l'Association nidwaldienne de ski). Ce dernier groupe est une communauté d'entraînement avec d'autres clubs nidwaldiens.

Indépendamment de leur discipline, les enfants se rencontrent régulièrement pour des entraînements communs durant l'été ou en salle. Ils participent aussi à deux petites courses de montagne dans



Il propose une offre complète basée sur le ski, le snowboard, le ski de fond, le saut à ski et de nombreuses activités à côté des pistes.



La relève n'est pas la seule à s'adonner aux joies de la neige, les adultes en profitent aussi. L'une des offres du club est une randonnée à ski en commun.



le cadre de la Wolfenschiesser Cup (à travers les gorges de l'Aasch et sur la Wissiflue) ainsi qu'à une course de vélo de montagne (Grafenort - Äschi/St-Joder). Les adultes se lancent quant à eux chaque hiver sur une douzaine de randonnées à ski de différents niveaux. «Nous insistions beaucoup sur la promotion de la camaraderie et de la convivialité», explique le Président du club Marcel Blättler.

UNE FUSION À L'ORIGINE

Le ski-club Bannalp-Wolfenschiessen existe officiellement depuis le 23 juin 2001. Il est né de la fusion entre les ski-clubs Wolfenschiessen (fondé le 25 janvier 1935) et Bannalp (fondé le 2 avril 1939). Sur un total de 550 membres, 32 étaient membres des deux ski-clubs. Wolfenschiessen en a apporté 304 (80 membres actifs et d'honneur et 224 membres passifs et donateurs). Bannalp comptait quant à lui 278 membres (92 membres actifs et d'honneur et 186 membres passifs et donateurs).

Aujourd'hui, le nombre de membres s'élève à 487. Près d'un cinquième sont des enfants et des adolescents. Il faut encore ajouter 70 monitrices et moniteurs, «dont certains sont plus ou moins actifs», comme le précise Marcel Blättler, et environ 190 membres passifs. «Quant aux autres membres, il est difficile de dire à quel point ils sont encore actifs.» Mais le Président du club sait que le ski-club Bannalp-Wolfenschiessen compte pas moins de trois membres nés en 1937. Personne n'a plus de 87 ans.

Ces dernières années, le nombre de membres est resté plutôt stable. Une petite augmentation a été enregistrée il y a bientôt trois ans en raison de la dissolution du ski-club Dallenwil. Marcel Blättler est présent depuis 2017; il a d'abord été élu vice-président, avant de reprendre la présidence du club quatre ans plus tard. Il s'est mis à disposition pour cette fonction «car il n'y avait pas d'autre candidat. Mais aussi parce que mes trois enfants sont actifs au sein du ski-club et que j'ai estimé que cet engagement était bienvenu.»

SWISSSKI



RÉSERVEZ
VOTRE
BILLET!
tickets.swiss-ski.ch



VIVEZ NOS SWISS-SKI-STARS LORS DES ÉVÉNEMENTS EN SUISSE

MARCO ODERMATT • LARA GUT-BEHRAMI • MATHILDE GREMAUD
NIKLAS HARTWEG • NADINE FÄHNDRICH • LENA HÄCKI-GROSS
GREGOR DESCHWANDEN • NICOLAS HUBER
U. V. M.

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER





L'ancien skieur est devenu entraîneur: Sandro Viletta fait partie du staff d'entraîneurs du gymnase sportif de Davos depuis 2023. Photos: PHILIPP SCHMIDLI

CHAMPION OLYMPIQUE, FAN DE SKI, ENTRAÎNEUR

SANDRO VILETTA A PRIS SA RETRAITE EN 2018, À L'ÂGE DE 32 ANS. MAIS IL EST RESTÉ FIDÈLE AU SKI ALPIN ET S'OCCUPE DÉSORMAIS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE DES JEUNES TALENTS AU GYMNASSE SPORTIF DE DAVOS.

En guise de motivation, un petit haut-parleur est placé sur le rebord de la fenêtre. Celui-ci crache du rock *made by AC/DC*, «T.N.T.», tandis qu'un jeune athlète soulève des poids. L'homme en survêtement qui l'observe attentivement lui dit: «C'est bien, Fabio! Et maintenant, directement en haut!»

Cet observateur dans la salle de musculation s'appelle Sandro Viletta, ancien champion olympique de ski. Depuis août 2023, il fait partie de l'équipe d'entraîneurs du gymnase sportif de Davos, où il transmet son savoir et reste ainsi lié au sport qu'il aime toujours autant.

SON IDOLE DE JEUNESSE: MICHAEL VON GRÜNIGEN

Sandro Viletta était un athlète qu'aucun coach n'avait besoin de pousser. Il en faisait souvent plus que nécessaire, car il était convaincu d'une chose: «Plus je fais d'efforts, plus je m'améliore.» Au début de sa carrière, personne ou presque ne maîtrisait la notion de la gestion de l'effort. «Avec le recul, j'aurais souhaité que quelqu'un me freine de temps en temps», dit-il.

Mais rembobinons le film. Sandro Viletta grandit dans le village engadinois de La Punt Chamues-ch. Il découvre le ski dans sa plus tendre enfance et se révèle travailleur, persévérant et déterminé. Le jeune talent qui essaie d'imiter le géantiste de l'Oberland bernois Michael von Grünigen devient un skieur prometteur, puis un athlète qui parvient à percer au plus haut niveau. En 2006, il fait sa première apparition en Coupe du monde à Levi, mais le plaisir est de courte durée. Son premier slalom s'arrête après quelques portes, il est éliminé.

Cinq ans plus tard, il gagne sa première course à Beaver Creek. Même si ce succès en super-G restera le seul, sa signification est énorme pour le Grison. En effet, Beaver Creek est bien plus qu'un simple site de compétition pour lui. Il ne s'est jamais senti aussi à l'aise que sur cette piste d'Amérique du Nord.

«UN TRIOMPHE FACE AU GRATIN»

Malgré le penchant pour AC/DC, Sandro Viletta est l'antithèse du «haut-parleur». Ce n'est clairement pas le bon client si l'on cherche des titres à sensation. Mais un jour, le 14 février 2014, il se retrouve plus que jamais au centre de l'attention. Ce vendredi-là, il bat toutes les stars du ski aux JO de Sotchi et remporte la médaille d'or en super-combiné.

Le «Tages-Anzeiger» commente le lendemain: «C'est un triomphe face à tout le gratin.» La NZZ se penche quant à elle sur la «consécration tardive d'un surdoué». Et précise plus loin: «Chez les juniors, Sandro Viletta était le meilleur du monde dans sa volée. Or à un moment donné, il n'y avait plus que lui-même qui croyait en lui.»



Marc Berthod est le directeur sportif du gymnase sportif de Davos. C'est lui qui a fait appel aux services de son ancien compagnon de route.



En tant que coach athlétique, Viletta apprécie particulièrement la possibilité de ne pas seulement observer le développement des jeunes talents, mais d'y contribuer activement.



Sandro Viletta savoure le moment. Lorsqu'il est accueilli à l'aéroport et qu'il ressent plus tard la fierté à son égard dans sa commune natale de La Punt, il comprend que cela a valu la peine de ne jamais baisser les bras et de lutter contre ses douleurs chroniques au dos. En voyant à la télévision les médailles d'or remises aux champion(ne)s olympiques, il lui arrive encore plus tard de se faire une réflexion: «Moi aussi, je fais partie de ceux qui l'ont fait.»

Depuis, tout le monde lui parle du plus grand triomphe de sa carrière. Il est champion olympique et le reste. Même après sa retraite, Sotchi 2014 a bien sûr une grande valeur pour lui. Mais sur le plan purement émotionnel, sa victoire en Coupe du monde à Beaver Creek a été encore un peu plus intense. Ce jour-là, il était parti avec le dossard n°30 alors que tous les favoris avaient déjà terminé leur course. Et il les a tous battus.

LA RETRAITE APRÈS UNE BLESSURE GRAVE

En 2014, il s'imagine que les choses vont vraiment commencer pour lui. Il a 28 ans et se sent dans la force de l'âge. Mais la suite du chemin ne sera pas aussi rose qu'il l'envisage, en raison notamment de nombreux coups du sort dus à des blessures. Sandro Viletta se déchire deux fois le ligament croisé, d'abord du genou droit en 2016, soit peu avant les Mondiaux de St-Moritz, puis du genou gauche en 2018. A cela s'ajoutent des problèmes chroniques au dos, qui le pousseront à prendre la décision d'arrêter le ski, à 32 ans.

Sandro Viletta annonce sa retraite peu avant Noël 2018. «Je manque de confiance. Ce sont mes skis qui ont glissé avec moi la dernière fois et pas moi avec les skis»,



Sandro Viletta s'est retiré du sport de compétition en 2018. Le Grison est entré dans l'histoire en devenant champion olympique du combiné à Sochi en 2014. Photo: KEYSTONE-ATS



20 histoires représentant
20 années de partenariat
entre Helvetia et Swiss-Ski

HELVETIA – UN FIDÈLE COMPAGNON DE ROUTE

Quand Sandro Viletta a montré qu'il avait le potentiel pour devenir un coureur de Coupe du monde, il a été contacté par un sponsor. Helvetia Assurances cherchait justement à collaborer avec un jeune athlète ambitieux et talentueux, que la compagnie d'assurance a trouvé chez le Grison. C'est ainsi que Sandro Viletta est devenu le tout premier skieur suisse à skier avec le logo d'Helvetia sur le casque. «Pour moi, c'était un coup de chance qu'Helvetia vienne vers moi», dit-il. «Notre partenariat a vraiment été excellent durant toutes ces années. Nous nous sommes très bien entendus.» Le skieur skiait régulièrement avec des clientes et clients de son sponsor et se livrait à des séances d'autographes ou assistait à d'autres événements d'Helvetia. Leur coopération a pris fin à la retraite du skieur en 2018.

explique-t-il lors de sa conférence de presse d'adieu. Bien sûr, il s'est battu pour faire son retour. Mais à un moment donné, il a dû se rendre à l'évidence que ça n'avait plus de sens.

Malgré cette douleur, le positif l'emporte toujours sur le négatif. «Si quelqu'un m'avait dit, quand j'étais junior, que je deviendrais champion olympique et que je gagnerais une course de Coupe du monde, c'est évident que j'aurais tout de suite signé», sourit Sandro Viletta.

BERTHOD ENGAGE VILETTA AU GYMNASSE SPORTIF

Après sa retraite, il tient à rester en contact avec le ski. Il suit une formation d'entraîneur professionnel, puis intègre le staff d'encadrement des géantistes de Coupe du monde de Swiss-Ski et engrange une expérience précieuse durant deux ans. Jusqu'à ce que Marc Berthod, un vieux compagnon de route, se manifeste. Ce dernier est à la fois consultant ski alpin à la télévision suisse et directeur sportif du gymnase sportif de Davos. Il l'engage à l'été 2023 comme entraîneur athlétique de la relève. Sandro Viletta signe un contrat à 80%, tout en continuant à travailler à temps partiel pour

Swiss-Ski en Coupe d'Europe. S'il apprécie ce travail avec des «garçons cool», il n'est pas du genre à traîner les pieds. Sandro Viletta explique tout sur un ton factuel.

«Son profil nous convient parfaitement», dit Marc Berthod, «il a un bon œil et sa propre histoire lui permet d'apporter beaucoup aux talents. Sandro a tout connu dans sa carrière, des hauts et malheureusement aussi des bas. Il sait de quoi il parle.» Marc Berthod poursuit: «Le travail physique constitue un pilier important du développement des talents. Nous avons donc besoin des entraîneurs appréciés dans ce domaine. Des entraîneurs comme Sandro.»

Il possède certes encore un appartement à Besenbüren, en Argovie, depuis 2016. Mais passe à nouveau ses journées dans les montagnes. En semaine, Viletta habite généralement à Davos jusqu'au jeudi, puis il retrouve La Punt Chamues-ch.

La qualité de vie de l'Engadine, «son» Engadine, est pour lui imbattable. Chaque année, il ressent la même fascination lorsque les mélèzes se parent à nouveau de leur robe d'automne dorée. Et les longues heures passées à marcher dans une vallée latérale, à pied ou à vélo, lui permettent de recharger ses batteries.

AUJOURD'HUI SPECTATEUR ET FAN

En hiver, les retransmissions des courses de ski le retiennent à la maison. «Je ne me débarrasserai probablement plus de ce virus», dit-il. «Ce qui se passe sur le cirque blanc m'intéresse énormément.» Sandro Viletta est fasciné par Marco Odermatt, tout comme par Lara Gut-Behrami. Il se réjouit de chaque succès suisse. Il est à la fois spectateur et fan. Un seul besoin l'a quitté: celui de dévaler lui-même les pistes en compétition.

Sandro Viletta est un grand fan de sport qui n'aime pas seulement les courses de ski, mais aussi le football, en particulier le Bayern Munich. Et dans la vie de tous les jours, il a trouvé sa vocation en tant que coach athlétique. Il a ainsi l'occasion de travailler avec des jeunes qui ont l'ambition de percer. Il aime à la fois observer leur évolution et avoir lui-même un rôle à jouer: «A leur âge, un travail ciblé permet de réaliser de grands progrès. J'essaie de leur donner des conseils sur la voie à suivre, afin de trouver l'équilibre idéal pour obtenir un effet optimal.»

Si un jour l'un de ses élèves actuels parvient à percer, il l'observera de loin. Et savourera en silence.

Texte: PETER BIRNER

Annonce

T U R N

c o n f i d e n t l y



NOVA 14

PERFORMANCE CARVING FOR EXPERT SKIERS

Inspirés des modèles de course, les NOVA 14 présentent une forme innovante et sont adaptés aux skieuses de niveau expert qui veulent attaquer les virages à pleine vitesse avec un engagement total. Le noyau en bois renforcé avec du titanal apporte de l'énergie à chaque mouvement, tout en offrant un carving fluide et contrôlé à chaque virage.

Photo: © Louis Garner

rossignol.com

POURQUOI N'Y A-T-IL PAS DE COURSE FÉMININE À WENGEN?

«C'est toujours toi contre toi-même», déclare Gary Bernasconi, préparateur physique des athlètes d'aérials, en page 16 de ce numéro de «Snowactive».

Vraiment? Toujours? Sais-tu vraiment toujours qui tu es?

«Je suis moi-même! Il n'y a pas de deuxième version de moi», disait la biathlète Lena Häcki-Gross en 2022 lors d'une interview avec «CH Media», dans laquelle elle évoquait ses troubles alimentaires pour la première fois.

Et pourquoi n'y a-t-il pas de deuxième édition de la descente féminine du Lauberhorn à Wengen?

«Lorsque nous nous rencontrons par hasard, elle s'en réjouit énormément», déclare Claudia Müller à propos de Lena Häcki-Gross en page 6 de ce numéro. «Elle aime dire aux gens que j'ai été sa première coach. Je dis alors que c'était il y a tellement longtemps et que cela ne vaut plus la peine d'en parler».

Qu'est-ce qui vaut la peine d'en parler et pendant combien de temps?

Lorsque Sandro Viletta, Champion olympique du combiné alpin en 2014, suit les cérémonies de remise des médailles aux JO à la télévision, il pense parfois: «Je fais,

moi aussi, partie de celles et ceux qui y sont parvenus» (p. 62). Certes, c'était il y a bien longtemps déjà, mais il vaut encore toujours la peine de le mentionner.

Et la première édition de la descente féminine du Lauberhorn en 1947? En parle-t-on encore? C'était il y a si longtemps. «En tant que femme, je ne m'élancerai jamais sur la Tête de chien ou le Schuss du Hanegg», écrit la native de Wengen Lia Näpflin en page 42 à propos des passages légendaires du Lauberhorn. «Je m'en suis rendue compte à l'âge de 7 ans et malgré tout, l'on prétend dans le ski-club que tout cela n'est pas vrai. C'est un mélange entre espoir enfantin et le souhait de pouvoir réaliser le rêve de vivre la même reconnaissance et les mêmes défis que les hommes».

Pourquoi les femmes ne s'élancent-elles pas dans le Schuss du Hanegg, même si des femmes y sont parvenues dans le passé?

En mars 2025, Kitzbühel accueillera des courses féminines pour la première fois depuis 1961: deux super-G au niveau Coupe d'Europe. Le ski-club commence-t-il à prendre conscience que Wengen devrait organiser une nouvelle fois une descente féminine du Lauberhorn? Prétend-on toujours que cela n'est pas vrai?

«La date était libre et nous avons décidé de redonner une opportunité aux femmes», disait Michael Huber en octobre 2024 à la «Tiroler Tageszeitung» en évoquant les courses féminines prévues. Président du ski-club de Kitzbühel, Michael Huber dirige un comité de huit personnes, tous des hommes, selon les informations disponibles sur le site web du club (état: novembre 2024). «C'est un plaisir indescriptible», aurait-il déclaré. Il a trouvé une fenêtre dans le calendrier et se réjouit comme un enfant... ou comme lorsque Lena Häcki-Gross rencontre Claudia Müller.

Pourquoi mentionner que des super-G de Coupe d'Europe féminine se tiennent à Kitzbühel? Parce que ce n'est pas toujours «toi contre toi-même». Pas aussi longtemps qu'une opportunité est offerte aux femmes lorsqu'une date est libre par hasard.

Ainsi, le rêve des femmes de vivre la même reconnaissance que les hommes peut être exaucé. Ou annihilé.

S'il en est ainsi, il est peut-être plus judicieux que Wengen reste Wengen.

Texte: BENJAMIN STEFFEN

Benjamin Steffen travaille pour l'agence GECKO Communication ainsi que comme chroniqueur et auteur pour «Snowactive». Jusqu'au printemps 2024, ce journaliste sportif bernois travaillait pour la NZZ, pour laquelle il écrivait notamment sur le ski alpin.

TERRAIN

GLISSANT



**DIALED IN.
PRECISION FIT.**



ATOMIC HAWX PRIME 130 S BOA®

**// DÈS LA PREMIÈRE JOURNÉE
DE TEST, J'ÉTAIS CERTAIN QUE
BOA® JOUERAIT UN GRAND
RÔLE DANS LE SKI ALPIN. //**

BENNI RAICH
ATHLÈTE TESTEUR BOA®



BOA® FIT SYSTEM

DIALED IN.

Micro-ajustable, multidirectionnel, ajustement de précision maintien parfait.

LOCKED IN.

Le maintien accru du talon permet d'améliorer le transfert de puissance, la stabilité et le contrôle.

CONFIDENT.

Conçu et garanti pour être performant.

#GetDialedIn
BOAFIT.COM

PROFITEZ MAINTENANT DE FORFAITS DE SKI À PRIX RÉDUIT

«Rejoignez la Sunrise Speed Team et obtenez des forfaits de ski avec jusqu'à 25% de rabais»

CORINNE SUTER

Championne olympique de descente

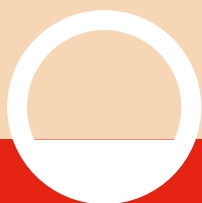
Up Mobile L

35.95

Uniquement pour les membres de Swiss-Ski au lieu de CHF 71.90/mois*



Scannez maintenant et commencez



Sunrise

* Conditions de l'offre: sunrise.ch

