

# SNOW ACTIVE

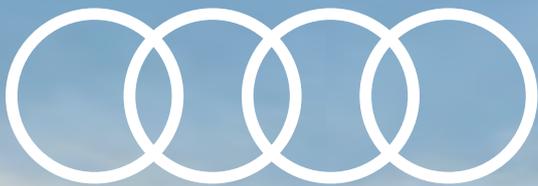


Le magazine officiel  
de la Fédération

**SWISSKI**

FÉVRIER 2025

MATHILDE GREMAUD DANS LA LUMIÈRE · LE VÉTÉRAN DU SKICROSS · RAST ET MEILLARD: RIVALES ET AMIES



## 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.

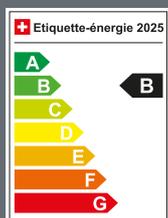
### Audi Q4 e-tron Edition Swiss-Ski dès CHF 369.-/mois

avantage prix Swiss-Ski de 17,3% 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.-
Bonus membre Swiss-Ski 3%*	- 1940.-
<b>Votre prix spécial</b>	<b>55 410.-</b>
<b>Votre avantage prix</b>	<b>11 490.-</b>
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 CO<sub>2</sub>/km, cat. B. Offre de leasing: Calculs de prix selon le tableau ci-dessus, premier versement: CHF 13 850.-. 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 CO<sub>2</sub>/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 74 240.-, bonus Premium CHF 2440.-, remise MemberPlus CHF 8160.-, Bonus membre Swiss-Ski de 3% CHF 2150.-, prix d'achat au comptant CHF 61 490.-, premier versement: CHF 15 380.-. Mensualité de leasing: CHF 409.-/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 31.3.2025 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 et Bonus membre Swiss-Ski offre valable uniquement pour les membres de la fédération Swiss-Ski.



## L'AUTRE VISAGE DE LA FÊTE: CE QUE RÉVÈLENT DES MONDIAUX À DOMICILE

Cet hiver est spécial. C'est un grand hiver de Mondiaux pour Swiss-Ski. Les athlètes de toutes les disciplines se battront bientôt pour décrocher des médailles. Les Mondiaux de biathlon sur la neige de Lenzerheide et le show de freestyle programmé en Engadine proposeront autant de scènes à nos athlètes pour prouver l'étendue de leur talent devant leur public. Mais qu'est-ce qui peut bien rendre des Mondiaux si particuliers, surtout quand ils se déroulent à domicile?

Après le titre olympique, une médaille aux Mondiaux est le rêve de chaque sportive ou sportif. C'est l'apogée d'une carrière, un moment qui reste gravé dans les mémoires. Mais décrocher une médaille devant son public revêt une signification encore plus profonde. La pression est plus forte, les attentes sont plus élevées et les émotions décuplées. Triompher devant sa famille, ses ami.e.s et une nation en liesse ne signifie pas seulement écrire l'histoire, c'est aussi une manière pour les athlètes de rentrer dans les cœurs. Mais un tel rendez-vous s'accompagne aussi de risques: la déception associée à une occasion ratée peut être aussi marquante qu'un succès.

Pourquoi donne-t-on tant d'importance aux Mondiaux? Pourquoi des carrières entières, des plannings de saison et les émotions d'une nation de sports d'hiver comme la Suisse reposent-elles sur ces quelques jours? C'est en raison de leur valeur symbolique. Les Championnats du monde incarnent l'essence du sport: l'aspiration à l'excellence, le dépassement des limites et lien unique qui réunit les athlètes, leurs fans et leur pays. En Suisse, on sait particulièrement bien fêter nos champion.ne.s du monde. Rares sont les endroits où les montagnes enneigées occupent une place aussi importante dans les cœurs des gens. Chaque médaille est une fierté collective et nous rappelle pourquoi nous aimons tant les sports d'hiver et voir notre petit pays briller à ce point. Les Mondiaux sont

une scène où l'on vibre ensemble. L'espace d'un instant, tous les tracas du quotidien s'effacent pour laisser place à un moment de communion rempli d'espoir.

Même si, au fond, nous n'y sommes pour rien: ce sont les athlètes qui décrochent le titre mondial.

Mais alors, que reste-t-il de la devise olympique: l'important, c'est de participer? Est-ce vraiment vrai? Pour beaucoup d'athlètes, oui, certainement. Pour d'autres, seul le podium compte. Pour certain.e.s, seule la victoire compte. Et puis, il y a celles et ceux qui ne seront jamais de la partie, car les places sont limitées. Celles et ceux qui ne se qualifient pas resteront dans l'ombre, malgré leur travail acharné et leurs grands rêves. D'autres doivent renoncer aux Mondiaux à cause d'une blessure. Et puis, il y a ces destins qui brisent le cœur. Ces athlètes qui avaient tout le potentiel du monde, mais n'ont jamais eu leur chance parce que la vie en a décidé autrement.

Des Mondiaux à domicile, c'est tout cela à la fois: l'espoir, la pression, la joie et la déception. Ce sont de véritables montagnes russes émotionnelles, un miroir de la passion qui nous anime sur les pistes comme en dehors. Sans oublier que c'est aussi dans les moments de fête que nous pensons aux absent.e.s et aux histoires des athlètes qui auraient dû être là.

Alors, laissons cet hiver nous inspirer. Croisons les doigts, exultons lorsque nos athlètes triomphent, et soutenons-les même quand ça ne fonctionne pas. Car des Mondiaux à la maison représentent bien plus qu'une compétition. C'est un événement qui rassemble, transporte et reste gravé dans toutes les mémoires, aussi bien du public que des athlètes.

Je vous souhaite des Mondiaux inoubliables!

LIA NÄPFLIN, *Rédactrice en chef*

## IMPRESSUM

# SNOW ACTIVE

Le magazine officiel de la Fédération Swiss-Ski,  
paraît quatre fois par an  
Édition de février 2025, 59<sup>e</sup> 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

Ines Häfliger, Peter Birrer, Benjamin Steffen, Sandro Anderes,  
Monique Misteli, Stephan Bögli, Ruedi Flück

### 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

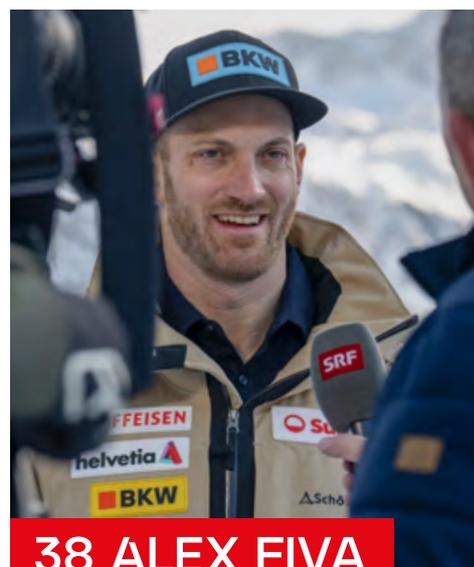
CHF 49.– pour une année, CHF 89.– pour deux ans (TVA incluse)

### IMPRESSION AVD Goldach AG

### TRADUCTIONS Syntax Traductions SA

### COPYRIGHT Swiss-Ski

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



**38 ALEX FIVA**



**54 ANDRÉ KIESEWETTER**

18 GRAND PRIX MIGROS

22 MÉLANIE MEILLARD  
ET CAMILLE RAST

34 MÉDECIN D'ÉQUIPE  
WALTER KISTLER

*Notre ski-club*

44 PRATI DI PILLOW

*Mon domaine skiable*

46 NICOLAS MICHEL

*Hommage*

50 SOPHIE HEDIGER



14 VALERIO GROND

*Qu'est-il devenu?*

58 MATTHIAS SIMMEN

62 TERRAIN GLISSANT



6 MATHILDE GREMAUD



28 BERENICE WICKI



# LE DIFFICILE EXERCICE DES PROJECTEURS

**MATHILDE GREMAUD A GAGNÉ LE GÉNÉRAL  
DE LA COUPE DU MONDE, UN TITRE OLYMPIQUE,  
UN TITRE MONDIAL ET ABORDE LES  
MONDIAUX DE FREESTYLE EN ENGADINE  
DANS LA PEAU DE LA FAVORITE. MAIS ELLE  
SE POSE BEAUCOUP DE QUESTIONS ET  
DEVINE COMMENT ENCORE PROGRESSER:  
EN APPRENANT À MIEUX SE CONNAÎTRE.**



*Toujours plus haut, toujours plus loin, au point de tout rafler: Mathilde Gremaud, une génie sur les skis.*

Quand Mathilde Gremaud a remporté le classement général de la Coupe du monde de freestyle en mars 2024, sa mère lui a confié après une interview qu'elle trouvait très agréable de voir que sa fille savait désormais qui elle est et ce qu'elle veut.

Justement, qui est-elle? Mathilde Gremaud est née le 8 février 2000 et a grandi à La Berra, dans le canton de Fribourg.

Grand talent du ski, elle ne s'est pourtant jamais intéressée aux compétitions de ski alpin. Ses premières expériences de freestyle, elle les a vécues avec son cousin. Elle se souvient avoir réalisé son premier front flip avec des skis de slalom «Fischer». Sa première compétition de freestyle remonte à l'hiver 2013/14. La gagnante chez

les filles? Mathilde Gremaud. Seule participante dans la catégorie des filles? Mathilde Gremaud. Le prix? Une valise de voyage. Mathilde en a profité pour la remplir de tricks observés chez les garçons.

A 17 ans, elle remporte sa première victoire en Coupe du monde à Québec. «La Liberté» s'interroge alors: «Où s'arrêtera la skieuse du SC La Berra?» Deux jours plus tard, elle déclare dans le même journal: «J'arrive très bien à gérer la pression.»

Jusqu'où peut aller un grand talent qui gère très bien la pression et gagne déjà au plus haut niveau à 17 ans? La réponse arrive très vite: un an plus tard, elle décroche la médaille d'argent aux JO. La suite est connue: un titre olympique en 2022, un

titre mondial en 2023 et la victoire au général de la Coupe du monde en 2024. Elle est arrivée au sommet. Mais on peut toujours progresser.

### **ELLE GARDE LES YEUX OUVERTS QUAND ELLE VISUALISE**

En décembre 2024, Mathilde s'entraîne au Corvatsch, là où elle a scellé son grand globe de cristal neuf mois plus tôt, et où les Mondiaux auront lieu trois mois plus tard. La favorite? Mathilde Gremaud. on peut toujours progresser. Mais cette position, elle l'aime autant qu'elle la redoute.



**«MA FAMILLE ET MON  
ENTOURAGE M'ONT  
AIDÉE À CE QU'IL ME  
SOIT POSSIBLE DE  
CONSACRER TOUTES  
MES PENSÉES  
AU SPORT.»**

*Mathilde Gremaud*

Justement, qui est-elle?  
Que veut-elle?

Elle ne souhaite pas échapper à sa vie de sportive d'élite. D'ailleurs, la vie d'athlète de haut niveau n'est pas toujours la vie de rêve que l'on imagine, admet Mathilde. Cela inclut beaucoup de choses. Beaucoup de voyages, beaucoup de stress, beaucoup de pression. Mais la Fribourgeoise est consciente de son talent et de son amour du ski. Elle trouve aussi un certain confort, une sécurité, dans son quotidien de sportive d'élite.

Peu de sportives et de sportifs suisses savent montrer de manière aussi marquante et nuancée à quel point elles ou ils perçoivent clairement l'incertitude de leur chemin.

«J'aurai bientôt 25 ans, ce n'est pas si vieux, mais je vis cette vie depuis près de dix ans», dit-elle en cette mi-décembre 2024. Il y a des jours avec un peu de pression, d'autres où elle est immense, et parfois, elle disparaît complètement, «cela dépend si cette pression vient de moi-même, des autres ou de personne». Mais elle parvient bien à la gérer, en tout cas le jour de la compétition. Elle skie généralement sans pression, car comme elle le dit elle-même: «Je ne peux plus rien changer.» Elle s'est entraînée, le plus possible, le mieux possible. Si elle est assez forte pour gagner, elle gagne; si elle a mal à la hanche, elle a mal. «Je ne peux plus rien influencer», répète-t-elle. Et c'est justement la recette... de son succès.

Mais il y a aussi d'autres ingrédients: avant un concours, elle ne ferme jamais les yeux lorsqu'elle visualise ses figures. Elle imagine toujours ses tricks à l'avance, à chaque occasion, mais toujours les yeux ouverts. Sa justification: «Il est presque impossible qu'il n'y ait rien qui te dérange. Tu ne peux jamais être totalement calme. Tu as beau être prête et chercher à te mettre dans ta bulle. Mais il y a toujours quelque chose qui t'en sort: un départ reporté, un appel.» Si elle fermait les yeux pour visualiser, elle se donnerait une fausse illusion de tranquillité.



Qui est-elle? Que veut-elle? Mathilde Gremaud ne s'en cache pas: «Ces questions sont trop compliquées.»

L'approche mentale de Mathilde Gremaud avant un concours est tout aussi pragmatique: elle ne se dit pas qu'elle doit battre les autres, mais elle ne peut pas les laisser la battre. «Je ne dois pas être meilleure qu'elles, mais elles ne peuvent pas être meilleures que moi.» Une philosophie qui lui a permis de monter sur le podium lors de chacune des neuf compétitions de Coupe du monde l'hiver dernier.

Mais il y a aussi eu des moments où elle s'ennuyait dans une chambre d'hôtel en se demandant ce qu'elle faisait là. Dans ces instants, peu lui importait d'être capable de très bien gérer la pression le jour d'une compétition. L'ennui est aussi une source d'épuisement, tout comme la question de la raison à tout ça.

### «ASSEYEZ-VOUS ET ÉCOUTEZ-MOI»

Aux JO 2022, Mathilde Gremaud décroche le bronze en big air, suivi une semaine plus tard de l'or en slopestyle. Entre les deux, il y a eu un grand vide. Elle ne prenait plus aucun plaisir à skier. Elle le dit elle-même: «Je voulais tellement cette première médaille, c'était une telle récompense, que mes sentiments ont explosé. Et puis il y a eu un grand crash.» Christoph Perreten, Chef Ski freestyle chez Swiss-Ski, se souvient d'une Mathilde «émotionnellement instable, comme sur des montagnes russes entre excitation et doutes». Pourtant, ajoute-t-il, «elle arrivait toujours à performer au moment où il le fallait». «Lors de chaque compétition, elle se retrouvait au sommet de la vague.» Elle arrive très bien à gérer la pression. Mais il y a toujours une certaine gêne. Et parfois un crash mental.

Peu après les JO, elle a lancé un cri du cœur à ses parents: «Asseyez-vous et écoutez-moi». Elle leur a expliqué comment elle fonctionnait, pour leur permettre de mieux comprendre ses réactions. Beaucoup de gens étaient là au moment du titre olympique, mais Mathilde avait l'impression que personne ne la connaissait vraiment. «Mes parents en savaient peut-être davantage sur

mon caractère que moi-même. Ils auraient en tout cas pu le décrire, alors que moi pas.» Elle voulait surtout expliquer où elle avait besoin de soutien, et pourquoi.

C'est peut-être cette prise de conscience qui rend Mathilde Gremaud si forte. Elle précise avoir formulé la plupart de ses réflexions toute seule. «Mais ma famille et mon entourage m'ont aidée à ce qu'il me soit possible de consacrer toutes mes pensées au sport.» Pour d'autres domaines qui ne l'inspirent guère, comme la politique ou la mode, elle se tourne vers ses sœurs: «Ce n'est pas que je manque d'intérêt. Mais peut-être de temps pour m'informer.»



*«Je ne dois pas être meilleure qu'elles, mais elles ne peuvent pas être meilleures que moi.» L'approche de Mathilde Gremaud avant une compétition.*

Cette lucidité, mêlée d'incertitude, reflète ses pensées profondes: parfois, elle se demande si le sport est devenu trop grand et trop important dans sa vie, mais elle est aussi parfaitement consciente que tous ces succès n'auraient pas été possibles si le sport avait eu moins d'importance.

Et maintenant, où cela va-t-il la mener, après une carrière qui l'a déjà portée au sommet?

Quand sa mère lui a dit qu'elle trouvait formidable de voir Mathilde enfin connaître qui elle était et ce qu'elle voulait, elle a répondu : «C'est super cool à entendre... mais aussi effrayant. Dans le sport, j'ai le contrôle. Pour le reste... pas tellement.»

Mathilde utilise des mots durs : «pour le reste... pas tellement.» Le tout dans un mélange de suisse allemand avec un accent romand et des touches d'anglais. Elle dit «scary» pour dire effrayant. Elle évoque son «bag of tricks» à remplir. Ou encore parle de «huere Stress» selon les codes suisses alémaniques. La Romande est devenue parfaitement bilingue après avoir fréquenté le gymnase sportif d'Engelberg.

### «TROP DIFFICILE, TROP BÊTE, TROP DANGEREUX»

Son ancien entraîneur national, Dominik «JP» Furrer, explique qu'avec Mathilde, leurs échanges portaient rarement sur le ski. Ils parlaient plutôt de «Dieu, du monde et de sa vie». L'entraîneur met en avant la façon dont Mathilde Gremaud interagissait avec les autres, «la délicatesse, la calme qu'elle dégage». En même temps, elle n'a jamais regardé à gauche ou à droite, «elle suivait son propre chemin sans se soucier des normes et sans se demander ce que la société impose». Selon «JP» Furrer, d'autres auraient fait tout un plat de sa relation avec la championne du monde autrichienne de VTT Valentina Höll. Mais ça n'a pas été le cas de Mathilde Gremaud.

Cela ne signifie pas pour autant qu'elle ne réfléchit pas aux normes présumées et aux définitions sociales. Mais elle sait, au milieu de cette confusion, pourquoi elle ne ferme jamais les yeux quand elle pratique la visualisation : tu ne peux jamais être totalement calme, ni sur la piste ni dans la vie. Avant une compétition, il lui est aussi arrivé de se demander : dois-je m'élancer avec toutes mes émotions, même celles qui n'ont rien à voir avec le ski ? Ou mettre ses sentiments en sourdine et skier en mode «volume down» ?

Un jour, à Aspen, elle a appelé son père pour la sortir d'une mauvaise passe : elle lui a confié ne pas avoir confiance ce jour-là, que ça lui semblait «trop difficile, trop bête, trop dangereux». Son père lui a répondu qu'elle devait s'amuser sur les skis. Et que si ça ne marchait pas ce jour-là, elle n'avait qu'à se dire : «Aujourd'hui, je suis une machine.» Mathilde s'est dit qu'elle allait essayer. «Finalement, je n'ai pas pu mettre tous ses sentiments de côté, mais au début, ça m'a aidé.» Elle a retenu la leçon de son papa : tout ne peut pas toujours être amusant ou facile.

Et si elle continue d'apprendre, où cela la mènera-t-il ? Si la skieuse du SC La Berra parvient à maîtriser non seulement son sport, mais aussi le reste ? Cela passera peut-être par une transformation pour passer d'une skieuse à une véritable personnalité. «Pour devenir meilleure sur la neige, je dois mieux me connaître. Et pour progresser autant que skieuse, je dois avancer dans mon développement personnel.»

Cette prise de conscience répond au vœu profond de son ancien entraîneur, «JP» Furrer : «J'aimerais que l'on voie son potentiel dans une vision d'ensemble : comme une grande athlète, trilingue, mais aussi comme une femme forte qui se moque de ce que la société impose.» Lors d'une récente visite à Mathilde et Valentina dans le cadre d'un reportage vidéo, l'entraîneur a été impressionné par la simplicité avec laquelle les deux jeunes femmes vivent.

### LA QUESTION DE L'IMAGE, LA PEUR DE L'ARROGANCE

Mathilde Gremaud ne sait toutefois pas encore dans quelle mesure elle est prête à partager cette simplicité avec le monde extérieur. Elle continue de s'entretenir régulièrement avec «JP» Furrer. Elle sait qu'il y a des gens qui pensent qu'elle pourrait mieux se vendre : sa vie, ses valeurs, ses succès. Qu'il y a une sorte de déséquilibre, lorsque Andri Ragettli, 4<sup>e</sup> aux JO, compte 660 000 abonnés.e.s sur Instagram, tandis qu'elle, championne olympique, en a 73 200. Mais que révèlent vraiment ces chiffres ? De l'engagement ? De l'ingéniosité ? De la vanité ? Des souvenirs ? Mathilde Gremaud se

souvent qu'on lui avait souvent dit, enfant, que tout ce qui avait trait au sport était facile pour elle. Quoi qu'elle entreprenne, elle le maîtrisait. Et elle ne savait jamais quoi répondre, comment réagir. Devait-elle se tenir, de peur de paraître arrogante ?

Et voilà qu'elles réapparaissent, ces pensées complexes qui viennent troubler la clarté. Qui rendent difficile d'assumer ce que l'on est et d'accomplir ce dont on est capable sans culpabilité. Mathilde Gremaud ne s'en cache pas : «Être sous les projecteurs, ce n'est pas toujours ce qu'il y a de plus cool... mais cela peut vraiment beaucoup apporter.»

Veut-elle chercher à mieux «vendre» son potentiel ? Veut-elle s'exposer au-delà du sport, avec... tout le reste ? Qui est-elle ? Que veut-elle ? Mathilde Gremaud ne s'en cache pas : «Ces questions sont trop compliquées.» Elle rigole. Et répète : «Trop compliquées ! Et pour l'instant, trouver des réponses n'est pas ma priorité. La saison commence, il y a beaucoup de choses à faire.» Mais oui, elle sait qu'elle ne devra pas oublier ces questions.

*Texte: BENJAMIN STEFFEN*

# Heureusement, Alexis Monney doit juste porter notre logo.



Et pas nos solutions  
d'électromobilité en prime.

[bkw.ch/neige](http://bkw.ch/neige)

Nous réalisons  
des espaces où  
il fait bon vivre.





Valerio Grond fait partie de l'élite mondiale en sprint Photos: KEYSTONE-ATS

# LE SPRINTTEUR D'INSTINCT

**AU COURS DES 25 PROCHAINS MOIS, VALERIO GROND AURA L'OPPORTUNITÉ DE S'INSCRIRE DANS L'HISTOIRE DU SPORT DE NEIGE DE NOTRE PAYS. SON MEILLEUR AMI AU SEIN DE L'ÉQUIPE SUISSE DE SKI DE FOND POURRAIT ÉGALEMENT Y CONTRIBUER.**

Le vendredi 13 décembre 2024 aura porté chance à l'équipe de ski de fond de Swiss-Ski. Lors de la Coupe du monde à Davos, elle a pu fêter deux podiums ce soir-là. Le finish de Valerio Grond restera notamment dans les mémoires. Après la dernière descente vers le stade d'arrivée, le Davosien pointait encore à la 4<sup>e</sup> place. Grâce à un dépassement bien réfléchi et un virage final superbement négocié, il est toutefois parvenu à prendre le 2<sup>e</sup> rang, synonyme de podium. Une joie immense et surtout partagée s'en est suivie. En effet, Valerio Grond et son coéquipier Janik Riebli ont pu célébrer leur deuxième podium en Coupe du monde en sprint en équipe, après la 3<sup>e</sup> place décrochée en janvier 2023 à Livigno.

Les deux fondeurs ne partagent pas uniquement leurs émotions sur la piste, mais sont également de bons amis en marge des compétitions disputées en commun. Ainsi, ils partagent leur chambre lors des déplacements et sont tous deux fans du HC Davos. Si les deux sprinteurs ne sont que rarement présents au stade, ils ne ratent quasiment aucune diffusion en direct des matchs du HCD sur MySports, la chaîne de sport de Sunrise, et ce, où qu'ils se trouvent dans le monde avec l'équipe de ski de fond. «Janik est la personne avec laquelle je passe le plus de temps sur l'ensemble de l'année», déclare Valerio Grond. «Nous nous entendons très bien et sommes sur la même longueur d'onde».

## **PROGRESSION GRADUELLE À L'ÉCHELON JUNIOR**

Valerio Grond a lui-même porté brièvement les couleurs du HC Davos, où il a joué dans la relève, avant de passer au ski de fond. «Il paraît que je ne voulais pas être séparé de mes frères et de ma sœur, qui pratiquaient le ski de fond. C'est en tout cas ce que raconte ma mère», dit-il avec un clin d'œil. Valerio est le troisième de quatre enfants. Il a deux frères aînés et une sœur cadette.



Un moment fort: Valerio Grond (à d., à côté du vainqueur Johannes Høsflot Klæbo) a réalisé son premier podium en Coupe du monde en mars 2024.



Un duo gagnant sur et hors de la piste: Janik Riebli (à g.) et Valerio Grond.

Pour l'athlète de 24 ans, il est important de vivre une vie en dehors de sa routine de sportif d'élite. En sus de sa passion pour le HC Davos, celle-ci consiste notamment en ses études d'économie à l'UniDistance Suisse. Ce cursus pouvant être accompli entièrement en ligne, il est parfaitement conciliable avec le ski de fond.

Valerio Grond a signé son premier grand coup sportif il y a sept ans, alors qu'il fréquentait encore le Gymnase sportif de Davos, où son père occupe le poste de vice-recteur. Lors des Championnats du monde juniors à Conches en 2018, il décrochait le bronze en sprint à la surprise générale. Il a ensuite gravi les étapes à un

rythme bisannuel: l'argent en 2020 et l'or en 2022, dans la catégorie U23 cette fois, et ce, malgré des attentes plus élevées après son succès à Conches et des problèmes de dos récurrents. Aujourd'hui encore, il doit veiller à ne pas surcharger son dos afin d'éviter tout incident. Ses problèmes dorsaux l'ont parfois fortement affecté ces dernières années. Si le volume d'entraînement moins important a eu un impact sur ses performances dans les courses de distance, Valerio a toutefois pu renouer avec l'élite mondiale plus rapidement en sprint grâce à son physique puissant.

### LE TACTICIEN NORTHUG COMME MODÈLE

Une autre caractéristique a permis à Valerio Grond de s'établir parmi les meilleurs sprinteurs du monde: son instinct de course dans les duels homme à homme. «Cette aptitude, on l'a ou on ne l'a pas. Nous avons constaté très tôt déjà que Valerio faisait preuve d'intelligence et de tactique lors des sprints», déclare Edi Zihlmann. Le Chef de la relève du domaine nordique de Swiss-Ski était présent à Lygna (NOR) en tant que responsable de délégation lorsque le jeune homme a décroché le titre mondial U23 en 2022. Il était placé à l'endroit même où «Valerio a dupé la concurrence en finale».

Valerio n'est quasiment jamais impliqué dans des situations délicates ou confuses, dans lesquelles les bris de bâton ou les chutes sont toujours possibles. Il anticipe bien plutôt les brèches afin de se positionner idéalement pour la dernière ligne droite au moment décisif, comme il l'a démontré en décembre 2024 lors du sprint en équipe à Davos et comme son idole Petter Northug le pratiquait à la perfection à l'époque. «Enfant, il m'agaçait, car il était toujours derrière et dépassait tout le monde au final», explique Valerio Grond. «Ce n'est que plus tard, lorsque je suis devenu fondeur moi-même, que je me suis rendu compte à quel point Northug agissait de manière intelligente et tactiquement brillante».

C'est la personnalité atypique du Norvégien treize fois Champion du monde qui le fascinait, explique-t-il, dont la nature est bien différente de celle du concurrent principal de longue date de Dario Cologna. Face à des personnes qui ne le connaissent pas bien, Valerio Grond peut même paraître un peu timide. Le Davosien dit de lui-même: «Avec des personnes familières, je suis très ouvert. Mais je ne suis pas quelqu'un qui cherche l'attention ou qui sort des blagues à chaque occasion». En compétition, toutefois, il n'hésite pas à laisser libre cours à ses émotions, qu'il s'agisse de joie ou de déception.

### EPREUVE DE PATIENCE ET OBJECTIF CLAIR

Le 3 mars 2024 à Lathi, lorsqu'il a fait son entrée dans le cercle des médaillés en Coupe du monde, les émotions ont été particulièrement fortes pour Valerio Grond. Il n'était que le treizième Suisse à y parvenir en individuel au plus haut niveau. Janik Riebli, son ami et partenaire en sprint en équipe, avait réalisé cette performance 14 mois plus tôt. Nombreux étaient donc les observateurs à penser que ce ne serait qu'une question de semaines avant que le Grison ne décroche, lui aussi, un podium en élite. Valerio Grond en est conscient: «Lorsque nous sommes tous les deux en forme, savoir lequel est meilleur, c'est comme jouer à pile ou face». Or, malgré



plusieurs participations à des finales de sprint (top 6), ce golfeur et chasseur passionné a dû faire preuve de patience. «Je me suis souvent demandé quelle pièce du puzzle pouvait bien manquer. Le podium à Lathi a donc été un véritable soulagement», avoue Valerio Grond. La fin de saison approchant, il a abordé la compétition en Finlande de façon plus décontractée et en se mettant moins de pression. «Cela a probablement été la clé du succès».

Valerio Grond a finalement terminé la saison de Coupe du monde de sprint 2023/24 à la 7<sup>e</sup> place. Durant la préparation en vue de cet hiver, il a mis un accent particulier sur l'entraînement de la technique de la double poussée, afin de réduire l'écart avec la concurrence dans ce domaine. Valerio Grond est bien conscient que les 25 prochains mois pourraient être les plus palpitants de sa carrière, avec les Championnats du monde qui débutent fin février à Trondheim, dans la patrie du ski de fond, les Jeux Olympiques une année plus tard à Val di Fiemme, à un jet de pierre de la frontière suisse, et les Mondiaux 2027 à Falun (SWE).

En sus des sprints individuels, des sprints en équipe sont également au programme de ces événements. Aux JO, ce sera en style skating, soit la technique dans laquelle Valerio Grond et son coéquipier Janik Riebli ont décroché deux podiums en Coupe du monde lors des trois derniers événements. «Rien ne serait plus beau que de remporter une médaille avec Janik lors d'un grand événement. C'est notre objectif».

Texte: ROMAN EBERLE

# GRAND PRIX MIGROS

SWISSKI

LA PLUS GRANDE  
COURSE DE SKI  
POUR ENFANTS DU  
MONDE, DEPUIS 1974



**80 À 100**

*auxiliaires*

*par journée de course*

**54**

*nationalités au  
départ*

**3158**

*médailles remises*

*Rangs 1 à 10*

# 6500

*enfants et adolescents  
par année*



**MINIRACE**  
4 à 7 ans

15 %

**GPM**  
8 à 16 ans

85 %

# 10

*courses de qualification*

- LES DIABLERETS**  
12 janvier
- OBERSAXEN**  
19 janvier
- ADELBODEN**  
26 janvier
- HOCH-YBRIG**  
1<sup>er</sup> février
- LES CROSETS**  
8 février
- SÖRENBERG**  
16 février
- AIROLO**  
22 février
- LENZERHEIDE**  
9 mars
- GRINDELWALD-  
WENGEN**  
16 mars
- RIEDERALP**  
30 mars

**1**  
*Finale*

**DAVOS**  
3 au 6 avril

# 74

*enfants par  
course de  
qualification  
participent à la  
finale*

*Les 4 premiers par catégorie*

# Le restaurant pano- ramique de Glacier 3000 s'auto-alimente en énergie solaire



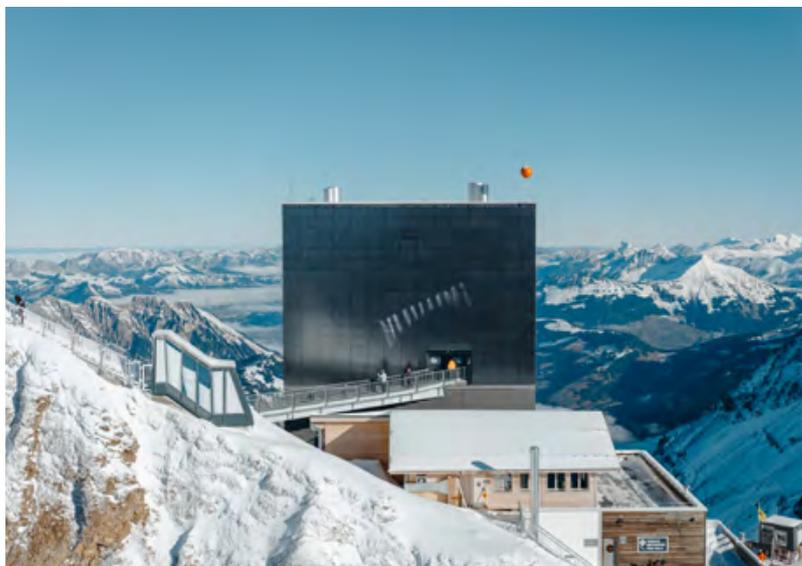
Vous vous en souvenez peut-être: il y a deux ans, le restaurant panoramique de Glacier 3000 aux Diablerets a connu un incendie dévastateur. Le bâtiment conçu par l'architecte vedette tessinois Mario Botta vient d'être reconstruit et rouvert, avec une grande installation solaire.

## MALGRÉ LA MÉTÉO

Construire une façade solaire à près de 3'000 mètres d'altitude représente un défi incroyable. «À cette altitude, les vents peuvent souffler jusqu'à 260 km/h», déclare Valentin Bieber, qui a dirigé le projet chez Solstis SA (une société du groupe BKW). «Si une tempête est trop forte, la télécabine ne circule pas. Parfois, nous ne pouvions pas monter sur le chantier ou nous devions le quitter précipitamment.» Comme les modules solaires y sont exposés à d'énormes forces, des fixations très solides ont été posées, avec trois à quatre fois plus de points d'ancrage pour braver les forces de la nature. «Les panneaux solaires fabriqués en Suisse sont en double verre», ajoute Valentin Bieber. «C'est pourquoi ils supportent mieux les grandes variations de température et la grêle.»

## LE SOLEIL D'ALTITUDE EST PARTICULIÈREMENT INTENSE

Les installations photovoltaïques en plaine et dans les régions alpines sont différentes. Cela concerne, d'une part, la résistance du matériau aux intempéries évoquée et, d'autre part, la production d'énergie plus élevée. En effet, le soleil brille plus intensément à 3'000 mètres d'altitude et presque aucune pollution atmosphérique ne diminue son rayonnement. Au total, 594 panneaux solaires ont été installés sur une surface de 655 mètres carrés sur la station supérieure du Scex Rouge. «Pour une bonne année, nous prévoyons environ 100 mégawattheures d'énergie solaire», dit Bernhard Tschannen, CEO de Glacier 3000. «C'est l'équivalent de la consommation d'électricité annuelle d'environ 24 ménages. Ainsi, le restaurant Botta et les installations de montagne peuvent quasiment s'auto-aprovisionner en électricité.»



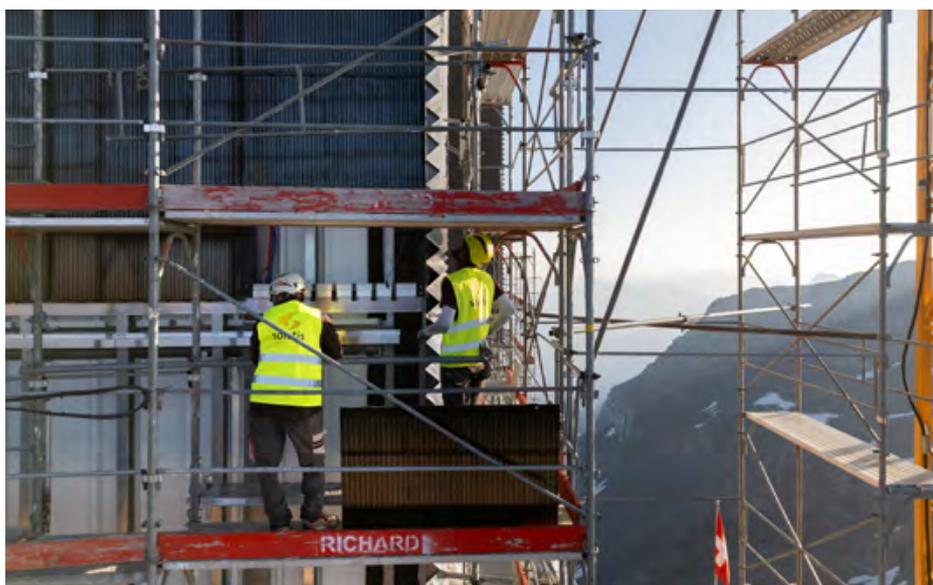
## UNION DES FORCES LORS DE LA PLANIFICATION ET DE LA RÉALISATION

Outre Solstis SA, Enerpeak AG a également participé à l'installation de la façade solaire. Elle a clarifié la faisabilité et d'autres bases. Bernhard Tschannen: «Je suis ravi que les modules solaires aient été installés sur la façade. Ainsi, la vue sur les Alpes bernoises, valaisannes et vaudoises n'est pas davantage affectée.» En plus du restaurant et de la vue, en fonction de la saison d'innombrables sentiers de randonnée ou pistes de ski vous attendent sur le glacier, de même que le Glacier Peak Walk, un pont suspendu spectaculaire entre deux sommets.

«En vue d'une éventuelle pénurie d'électricité l'hiver, nous voulions devenir plus indépendants sur le plan énergétique», résume Bernhard Tschannen. «Il était donc logique d'intégrer l'énergie solaire dans la reconstruction du restaurant. Montez nous rendre visite.»

## UN ENGAGEMENT POUR PLUS DE DURABILITÉ

Que ce soit dans les sports d'hiver, dans les domaines du bâtiment, de l'énergie et des infrastructures ou sur le plan social, le groupe BKW s'engage à différents niveaux pour plus de durabilité. Grâce à son réseau et à son expertise, il s'efforce de trouver des solutions pour maintenir la prospérité et protéger l'environnement en toute harmonie dans des espaces de vie agréables.



# L'ÉQUILIBRE ENTRE AMITIÉ ET RIVALITÉ



Les deux techniciennes Camille Rast et Mélanie Meillard se connaissent et se tirent la bourre depuis leur plus jeune âge. Photos: KEYSTONE-ATS

## LE LIEN ENTRE MÉLANIE MEILLARD ET CAMILLE RAST VA AU-DELÀ DE LEUR CARRIÈRE EN COUPE DU MONDE DE SKI ALPIN. SUR LES PISTES COMME DANS LA VIE, ELLES RELÈVENT LES DÉFIS AVEC HUMOUR ET HONNÊTÉTÉ.



### UN PAS APRÈS L'AUTRE

Après les années OJ, leurs chemins se séparent. Mélanie Meillard semble toujours garder une longueur d'avance. Lorsqu'elle passe au CNP, Camille Rast reste d'abord dans le canton et s'entraîne avec Ski Valais. Quand Mélanie est intégrée dans le cadre C, Camille rejoint à son tour le CNP. Ce modèle se répète jusqu'aux débuts en Coupe du monde: Mélanie Meillard dispute son premier slalom en décembre 2015, Camille Rast son premier géant en novembre 2016.

Camille explique que «Mel» était son modèle à l'époque. «Elle m'a montré le chemin vers la Coupe du monde.» En tant que sportives individuelles, chacune suit sa propre trajectoire. Un an de différence ne change pas grand-chose. Ce qui compte davantage que la comparaison avec les autres, c'est de se concentrer sur son propre développement. Surtout lorsque le corps ralentit et qu'il devient impossible de se mesurer.

Les blessures et les pépins physiques obligent les deux femmes à redéfinir leurs propres limites. Car peu de choses ne peuvent autant ralentir les parcours que la santé. C'est dans de tels moments que l'on comprend que la compétition ne se joue pas seulement sur la piste, mais aussi en soi. Et c'est exactement ce que Camille Rast et Mélanie Meillard ont vécu à la même époque, lorsque leurs corps ne se contentaient pas de les ralentir, mais leur ont clairement dit stop.

Mélanie Meillard lutte pendant quatre ans contre sa blessure au genou, qui nécessite deux opérations, car un tendon de donneur doit finalement être remplacé par l'un des siens. Camille Rast subit également une rupture du ligament croisé en 2019, avec déchirure du ligament interne; elle avait déjà dû composer auparavant avec une mononucléose et une dépression. Des moments difficiles pour toutes les deux. Mais leur amitié n'en a pas été affectée. Au contraire: cela les a motivées à revenir ensemble sur la piste.

C'est cette connexion profonde, ce sentiment d'être comprises. La confiance inébranlable de pouvoir toujours compter l'une sur l'autre, autant dans les moments heureux que lors des crises plus profondes. Les amies ne partagent pas seulement des instants, mais des univers tout entiers. L'univers de Camille Rast et Mélanie Meillard est particulièrement singulier: celui du ski alpin.

«Cam» et «Mel», comme elles s'appellent, s'affrontent depuis leurs premières courses OJ. Un an les sépare: Camille est née en 1999 et Mélanie en 1998. Dans un premier temps, elles concouraient dans la même catégorie tous les deux ans, et c'était généralement Mélanie qui était la plus rapide. Elles ont toujours été rivales, mais l'amitié est venue plus tard.

Il y a eu des périodes où elles se détestaient. Elles expliquent aujourd'hui que cela remonte aux années OJ, quand la compétition était particulièrement féroce. Mais elles corrigent très vite: «Nous avons toujours été amies, d'une certaine manière», résume Mélanie Meillard. Séparer l'ambition sportive des sentiments personnels n'est pas facile, surtout durant l'adolescence. Toutes deux sont authentiques et ne font pas semblant. Il en a toujours été ainsi.



*Mélanie Meillard possède un excellent touché de neige et est très rapide sur le plat. Quand elle se fait confiance, tout est possible.*

## «NOUS AVONS TOUJOURS ÉTÉ AMIES, D'UNE CERTAINE MANIÈRE.»

*Mélanie Meillard*

### ORDRE ET CHAOS TEMPORAIRE

Depuis deux ans, Camille Rast et Mélanie Meillard font partie du même groupe d'entraînement en Coupe du monde. Et toutes les deux skient désormais sans douleur. Elles partagent souvent une chambre, dans laquelle Mélanie se montre clairement la plus disciplinée des deux. «Alors que j'ai déjà préparé mon sac pour le lendemain, elle n'a même pas encore déballé le sien», raconte-t-elle en riant. Camille acquiesce et ajoute: «En général, Mel est un peu plus organisée que moi.» Mais quand Camille est prise d'un besoin irrésistible de ranger, elle nettoie tout d'un coup. Même les crèmes de Mélanie se retrouvent alors triées par taille.

Les deux techniciennes partagent également depuis deux ans le même serviceman, Jan Šauperl. «Elles sont toutes les deux très directes et c'est ce que j'apprécie chez elles», confie-t-il. Chacune sait parfaitement ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas. Elles passent souvent par le local à skis, mais presque toujours seules, ce qui, selon Jan Šauperl, est dû à leurs horaires différents à la physiothérapie.

Si Camille est une bricoleuse qui aime comprendre chaque détail et savoir comment les choses fonctionnent mécaniquement et physiquement, Mélanie ne se perd pas dans les détails et s'intéresse davantage à la solution. «Elles sont si différentes», sourit leur serviceman. Mais il insiste sur le lien

profond qui les unit: «Elles sont contentes l'une pour l'autre et se soutiennent dans les moments difficiles.» Souvent, il n'est même pas nécessaire de parler, leur soutien est évident, calme et naturel, comme c'est le cas entre des amies.

### DES LARMES DE JOIE PLUTÔT QU'UNE DÉFAITE

Et parfois, leur soutien se manifeste par des larmes, comme en novembre dernier, lorsque Camille Rast monte sur un podium pour la première fois de sa carrière en Coupe du Monde à Gurgl. C'est d'abord sur les joues de Mélanie Meillard que les larmes coulent. Des larmes de joie. «Je savais qu'elle y arriverait cette saison», dit cette dernière, qui a elle aussi connu les joies d'un podium en 2018 grâce à sa 3<sup>e</sup> place lors du City Event à Oslo.

Longtemps, elles se sont prises dans les bras à Gurgl en pleurant. Dans ces moments-là, il n'y a guère de mots que d'autres pourraient comprendre. Camille Rast et

Mélanie Meillard sèche leurs larmes, se chuchotent des phrases à l'oreille; des mots que seules elles comprennent et qui reflètent toutes ces années d'amitié et de rivalité. «Elles gèrent vraiment bien la situation. Et franchement, c'est plutôt spécial d'avoir une telle amitié dans l'équipe», estime Jan Šauperl, visiblement ému alors qu'il assiste à ce moment au côté de ses athlètes.

Plutôt que de laisser cette concurrence les séparer, les deux jeunes femmes savent aussi miser sur l'humour pour détendre l'atmosphère. Elles rient ensemble, se lancent des paris, se soutiennent et se poussent l'une l'autre. Ainsi, Camille doit maintenant offrir un vol en classe affaires à Mélanie, résultat d'un pari, puisque c'est elle qui a été la première à monter sur le podium cette saison. Si les deux amies montent encore toutes les deux sur le podium cet hiver, un autre pari devra être honoré: elles devront un vol en classe affaires à leur entraîneur Denis Wicki. Ce dernier lorgne déjà sur un vol long-courrier vers les États-Unis pour les finales de Coupe du monde aux États-Unis.

## «NOUS SOMMES COMME UN VIEUX COUPLE.»

*Camille Rast*

«Je trouve qu'on est vraiment drôles», déclare Camille Rast en éclatant de rire. Mélanie ajoute en souriant: «Tu insistes bien sur le fait que TU nous trouves drôles.» L'humour est la clé pour maintenir l'équilibre entre amitié et ambition sportive. «Mais je suis quand même plus drôle que toi», taquine Camille. Mélanie répond immédiatement en lui donnant un petit coup de pouce dans l'épaule.

### ELLES SE CONNAISSENT TROP BIEN

Les petites taquineries font partie de leur dynamique. Camille Rast dit même: «Nous sommes comme un vieux couple» Il arrive qu'il y ait des frictions, mais elles sont rapidement résolues. «On passe tellement de temps ensemble, il est inutile de traîner ces trucs», explique Mélanie Meillard. Deux

*Camille Rast brille par sa confiance en elle, sa puissance et ses qualités techniques, en particulier dans les pentes les plus raides.*



personnalités bien distinctes avec un besoin d'harmonie. Ça aussi, Camille Rast et Mélanie Meillard l'ont appris avec les années: il n'y a pas d'amitié sans une communication honnête. Au temps des OJ, tout était encore différent. «Aujourd'hui, on se connaît tout simplement trop bien», ajoute Camille. «On voit tout de suite quand quelque chose ne va pas.» Elles savent donc qu'elles peuvent compter l'une sur l'autre. Mais tout comme un vieux couple, leur amitié vit aussi de leurs différences.

Elles détaillent les particularités de l'autre comme si c'était une évidence. Quand Mélanie commence déjà à préparer le souper juste après le dîner, Camille préfère bricoler sur l'un de ses VTT. Mélanie opte toujours pour un look sportif élégant, tandis que Camille couvre un large éventail de styles, du baggy aux tops à paillettes. Mais toutes deux partagent le fait d'avoir un trop grand nombre de vêtements. Mélanie range ses tenues selon la saison, tandis que Camille utilise sa chambre d'enfant chez ses parents comme dressing. Mélanie vit avec son fiancé dans un appartement, tandis que Camille vient d'acheter un chalet et le rénove.

### TOTALEMENT DIFFÉRENTES, MAIS ENSEMBLE

Bien que leurs carrières se ressemblent, les styles de vie, personnalités et qualités sur la piste de Mélanie Meillard et Camille Rast sont différents. La première a un touché de neige exceptionnel. Dans son

cas, tout se joue dans la tête: quand elle croit en elle, tout semble possible. De son côté, la seconde a bâti cette confiance en elle avec une première victoire en Coupe du monde en slalom, en décembre à Killington. «J'ai une confiance totale en Mel et ses capacités, elle montera aussi sur le podium cette saison», déclare Camille, qui impressionne par sa force et sa technique.

La skieuse de Vétroz répond même aux questions qui étaient destinées à Mélanie Meillard, ce qui ne semble absolument pas déranger cette dernière. Au contraire: cela ressemble à une entente tacite entre elles, comme si elles pouvaient parler l'une pour l'autre. Et si elles le pouvaient, elles skieraient probablement ensemble. Car leurs styles sont opposés, voire complémentaires: Mélanie Meillard est rapide sur le plat, Camille Rast l'est dans les pentes raides. «Ce serait parfait si on pouvait skier

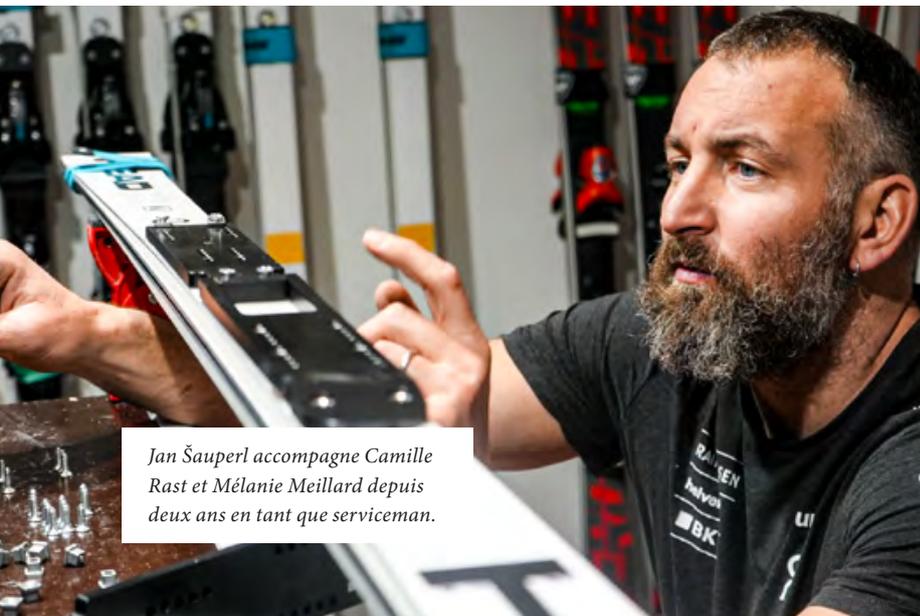
ensemble», plaisante Camille. «Tu crois que ça donnerait un bon résultat? Je pense plutôt que ce serait un chaos total», répond Mélanie. «Mais tu as un peu raison, je crois», ajoute-t-elle.

Mélanie Meillard et Camille Rast ne sont pas des meilleures amies, mais de bonnes amies. Elles savent à quel point il est précieux d'avoir quelqu'un à ses côtés qui nous met au défi et nous comprend, sur la piste comme en dehors. Cette combinaison d'amitié et de compétition a des avantages et des inconvénients. Elle motive, ouvre des perspectives, mais peut aussi créer des frictions. «On verra si on est encore amies quand cet article sera publié», sourit Camille. Mélanie lui donne un nouveau coup de poing dans l'épaule et lâche: «Qu'est-ce que tu peux être bête, parfois.»

Texte: LIA NÄPFLIN



Une dernière gorgée bien méritée: Camille Rast célèbre comme il se doit sa 3<sup>e</sup> place en slalom à Gurgl.  
Photos: LIA NÄPFLIN



Jan Šauperl accompagne Camille Rast et Mélanie Meillard depuis deux ans en tant que serviceman.

## MAIN PARTNER



## PREMIUM PARTNER



## GOLD PARTNER



## SILVER PARTNER



## EVENT PARTNER



## MEDICAL PARTNER



## TIME 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 AG

## FOUNDATION

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



*Berenice Wicki (22 ans) est l'une des snowboardeuses suisses les plus prometteuses. Photo: FABIO STURM*

### ENFANT, QUELLE ÉTAIT TA PLUS GRANDE PASSION?

Le sport. J'aimais pratiquer tous les sports possibles et c'est encore un peu le cas aujourd'hui. Je monte à cheval depuis très longtemps, comme ma mère. J'ai aussi fait du karaté pendant longtemps, joué au tennis, fait de la danse... J'avais vraiment l'impression d'avoir une centaine de hobbies.

### DE QUOI AVAIS-TU PEUR QUAND TU ÉTAIS PETITE?

Je ne pense pas avoir eu de véritables peurs. Je n'aimais pas trop les trajets en voiture, parce que j'étais toujours malade.

### ENFANT, DE QUOI RÉVAIS-TU?

J'ai voulu très tôt devenir snowboardeuse professionnelle. Je rêvais du mode de vie que je mène aujourd'hui: voyager avec mon snowboard et participer à des compétitions avec une équipe. Ce rêve est venu très tôt.

### ET DE QUOI RÊVES-TU AUJOURD'HUI?

Toujours la même chose. Mes ambitions sont plus grandes maintenant, tout est plus sérieux. Mais mon rêve n'a pas changé: pouvoir faire ce que j'aime le plus. Et en ce moment, c'est le snowboard.

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

Mes parents m'ont beaucoup influencée. Mes deux frères aussi. Chacun d'eux a façonné une part de ma personnalité. Mes parents m'ont transmis l'envie de travailler dur et sans mes frères, je n'aurais jamais commencé le snowboard.

### QU'EST-CE QUI TE MET EN COLÈRE?

Mon grand frère peut me mettre très en colère. Quand il croit tout savoir mieux que tout le monde. Mais parfois, il a raison... et ça me met quand même en colère.

### QU'EST-CE QUI TE FAIT PLEURER?

Pleurer est un peu exagéré, mais ce qui me rend triste, c'est l'injustice dans le monde. Voir le nombre de gens qui souffrent de la faim. Et ce qui me met aussi extrêmement en colère et m'attriste, c'est notre société de gaspillage et de surconsommation.

### QUAND AS-TU PLEURÉ POUR LA DERNIÈRE FOIS?

Le 24 décembre, après le décès de ma coéquipière et amie Sophie Hediger.

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

Je n'essaie pas d'impressionner les gens. Je préfère rencontrer les gens tout simplement et qu'ils m'apprécient en tant que personne, sans avoir besoin de les impressionner. Je mentionne rarement que je fais du sport de compétition, même si ça vient souvent rapidement dans la discussion.

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

De nouveau, la surconsommation. En particulier de viande, qui est très répandue sur la planète et surtout en Suisse.

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

Je ne dirais pas forcément ça. Je suis très autocritique, il est souvent plus facile de voir ses erreurs de l'extérieur. Surtout au moment où elles se produisent, cela peut être difficile. Mais avec un peu de recul, on peut aussi se montrer plus objectif et analyser ses propres erreurs. Sur le plan sportif, je suis très autocritique, mais aussi ailleurs. La manière dont j'aborde les autres, dont je me comporte avec les autres, mon apparence, mon comportement en général. Je trouve qu'il est très important de se remettre en question.

## L'ESPOIR ARGOVIEN DU SNOWBOARD

Berenice Wicki est l'une des snowboardeuses les plus prometteuses de Suisse. L'Argovienne de 22 ans a signé des résultats impressionnants dès son plus jeune âge. En 2017, elle a été sacrée championne du monde junior à Laax et a fait ses débuts en Coupe du monde la même année. Lors des JOJ d'hiver 2020, elle a décroché la médaille de bronze avec une 3<sup>e</sup> place à Leysin. Elle a participé pour la première fois aux JO en 2022 à Pékin, où elle a terminé 7<sup>e</sup> en half-pipe et a ainsi décroché un diplôme olympique. De retour chez elle, soit dans sa colocation près de Laax ou chez ses parents à Ennetbaden, elle retrouve l'environnement où elle a grandi avec ses deux grands frères. Berenice Wicki n'a pas seulement grandi sur un snowboard, mais également sur le dos de son poney Gulliver, âgé de 23 ans, qui a toujours été à ses côtés. En 2023, elle est montée sur son premier podium de Coupe du monde à Calgary, avec une 3<sup>e</sup> place qui a prouvé une fois de plus qu'elle figurait parmi les meilleures. Connue pour son style unique et son approche innovante, Berenice Wicki continue d'impressionner avec de nouveaux tricks qui établissent de nouvelles normes dans le monde du snowboard. Son talent et sa détermination peuvent lui permettre de viser haut lors des Mondiaux en Engadine en mars prochain.



*Championne du monde junior en 2017, médaillée de bronze aux JOJ en 2020, première participation et 7<sup>e</sup> place aux JO en 2022 à Pékin, premier podium en Coupe du monde en 2023: les succès de Berenice Wicki n'ont pas tardé. Photo: WENDELIN GAUGER*

**«JE PRÉFÈRE AVOIR UNE CONVERSATION DIFFICILE, MAIS QUE CE SOIT RÉGLÉ. JE SUIS UNE PERSONNE ASSEZ DIRECTE ET JE N'HÉSITE PAS À ABORDER LES CONFLITS QUAND C'EST NÉCESSAIRE.»**

*Berenice Wicki*

**DE QUOI N'AIMES-TU PAS PARLER?**

Cela dépend de la personne avec qui je suis. Par exemple, avec ma famille, je n'aime pas trop parler de snowboard. C'est vraiment lié à la personne.

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

Le mensonge, très clairement. Les petites omissions peuvent parfois être justifiées, mais seulement si l'on est sûr qu'elles ne blessent personne. C'est important d'être honnête avec les gens.



### QU'ÉVITES-TU DE FAIRE?

Ranger ma chambre et écrire des e-mails. Il y a tellement de choses que je préfère faire. C'est pourquoi j'aime repousser ces tâches et faire d'abord tout ce qui me plaît le plus. Et à la fin de la journée, je n'ai généralement plus le temps pour ça.

### EVITES-TU LES CONVERSATIONS DIFFICILES?

Non. Je préfère avoir une conversation difficile, mais que ce soit réglé. Je suis une personne assez directe et je n'hésite pas à aborder les conflits quand c'est nécessaire.

### QUELLES LIBERTÉS SONT IMPORTANTES POUR TOI?

Logiquement, il est très important pour moi de pouvoir décider moi-même de ce que je veux faire et dans quoi j'investis mon temps et mon énergie. J'accorde également de l'importance à pouvoir manger ce que je veux. Je ne pourrais par exemple pas pratiquer un sport basé sur des catégories de poids.

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

J'aimerais bien être un oiseau. Ce serait super si je pouvais voler, c'est une grande forme de liberté. Ou peut-être aussi un chat, car ils sont indépendants. Ils sortent et entrent quand ils veulent. Et en fait, j'aime aussi les chiens et les chevaux. Je n'aimerais

pas être un chien. Ou peut-être que si... enfin non. Si tu es un chien ou un cheval et qu'on te donne un bel endroit pour vivre, ça peut être sympa. Mais, oui, ça dépend des gens autour.

### AS-TU UN TALENT CACHÉ?

L'équitation, sans hésitation. Mon lien avec les animaux est une part importante de ma vie.

### QUEL IMPACT LE SUCCÈS A-T-IL SUR TOI?

Je pense qu'il ne change personne en profondeur. Le succès est subjectif, en fin de compte. Beaucoup de personnes peuvent dire que j'ai du succès, mais je n'ai pas encore atteint mes objectifs. Je crois que l'appétit vient en mangeant et que chaque succès donne envie de plus. Ou dès que tu as atteint un objectif, tu en as déjà un autre en tête. Cela dépend beaucoup de la personne.

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

Quand tu as du succès, tu es nettement plus au centre de l'attention. Ce qui peut donner l'impression que le succès t'a changé. Parce que tu dois dire non à certaines choses ou à certaines personnes. Mais j'ai l'impression que ça ne concerne que les personnes qui ne sont pas si proches de toi. Tu ne changes pas vis-à-vis de tes parents, de tes frères et sœurs ou de tes amis de toujours.

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

C'est une bonne question. Je pense que c'est dû au fait que l'on n'est jamais vraiment rassasié. Avec l'ambition qui caractérise la plupart des sportives et sportifs, on ne considère une victoire que comme une étape. On ne peut jamais tout réussir en même temps et atteindre la perfection. Une défaite, en revanche, est ressentie comme un revers. Et de tels sentiments négatifs peuvent être plus intenses que les sentiments positifs.

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

Il y a quelques jours, j'ai essayé pour la première fois de faire des motifs artistiques sur du café avec de la mousse de lait. Au départ, c'était censé être un cœur, mais au final, cela ressemblait plutôt à une tortue.

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

Il y a beaucoup de choses. J'aimerais savoir jouer un instrument, idéalement du piano. Etre meilleure en beach-volley et en tennis aussi. Et puis j'aimerais savoir mieux cuisiner. Ma liste est longue...

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

J'en suis encore très loin. Mais une routine quotidienne, voire mensuelle, me conviendrait parfaitement. Nous, les snowboardeuses, sommes très dépendantes de la météo et vivons au jour le jour et devons rapidement réagir. Ça peut être fatigant. Mais les aspects positifs l'emportent clairement dans ma vie.

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

C'est très difficile. Je souhaite que les personnes qui me sont chères restent en bonne santé. Je souhaite qu'il n'y ait pas de guerre dans le monde. Et je souhaite pouvoir inspirer les gens avec ma passion du snowboard.

*Propos recueillis par: LIA NÄPFLIN*

# «NOUS SOMMES CONVAINCUS QUE CE PARTENARIAT AVEC MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG SERA UNE RÉFÉRENCE NON SEULEMENT POUR SWISS-SKI, MAIS ÉGALEMENT POUR L'ENSEMBLE DU MONDE DU SKI.»

## MONTANA X SWISS-SKI: ENSEMBLE POUR L'EXCELLENCE DANS LE SKI DE COMPÉTITION

Précision, vitesse et technique parfaite: le ski de compétition est une discipline exigeante où aucun compromis n'est permis. MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG et Swiss-Ski collaborent étroitement depuis plusieurs années afin d'offrir aux athlètes suisses les meilleures conditions en compétition. Un exemple emblématique de ce partenariat est la machine à affûter les skis de fond CRYSTAL CC RACE, spécialement développée pour répondre aux exigences les plus élevées du sport de haut niveau.

## LE SWISS-SKI TECHNOLOGIECENTER, MOTEUR D'INNOVATION

La collaboration avec le Swiss-Ski Technologiecenter a joué un rôle clé dans le développement de la CRYSTAL CC RACE. Les connaissances des athlètes professionnels suisses de ski de fond et des servicemen ont directement servi au processus de conception. L'objectif était de concevoir une machine capable de fournir des résultats précis et constants au plus haut niveau, que ce soit en compétition ou à l'entraînement.

## DE L'IDÉE À LA PERFECTION

Le développement de la CRYSTAL CC RACE a été un véritable travail d'équipe. La machine a été perfectionnée pas à pas à travers des ateliers, des phases de test et aussi grâce à des retours provenant directement du circuit de Coupe du monde. Un accent particulier a été mis sur sa polyvalence: la machine est capable de poncer des structures adaptées à une grande variété de conditions de neige et de températures. En parallèle, la priorité a été donnée à la simplicité d'utilisation afin de faciliter le travail des équipes techniques, même dans le contexte stressant des compétitions.

## DES STRUCTURES PARFAITES POUR UNE PERFORMANCE MAXIMALE

La CRYSTAL CC RACE combine une précision technologique de pointe avec des décennies d'expérience dans l'entretien des skis. Elle permet aux servicemen d'effectuer des ajustements rapides et précis, créant ainsi les conditions idéales pour des performances optimales sur le parcours de ski de fond. Quelles que soient les conditions – neige poudreuse fraîche, neige artificielle particulièrement dure ou traces glacées – la machine

fournit la structure optimale. Pour les athlètes de Swiss-Ski, cela se traduit par un avantage compétitif décisif. «Quand nous développons ici une structure de ski de fond, nous pouvons la mesurer précisément grâce à nos équipements de laboratoire. Chaque fois qu'un serviceman revient, nous sommes en mesure de reproduire exactement la même structure qui a été performante. C'est ce qui caractérise notre centre technologique», explique Daniel Züger, CEO de Swiss-Ski Technologiecenter AG.

## UN PARTENARIAT TOURNÉ VERS L'AVENIR

Le partenariat entre MONTANA et Swiss-Ski va au-delà d'une simple collaboration: c'est un moteur d'innovation. L'échange constant de connaissances, d'expériences pratiques et d'expertise technologique aboutit à des solutions qui bénéficient aussi bien au sport professionnel qu'aux amateurs motivés. En plus du ski de fond, cette coopération étroite joue également un rôle central dans d'autres disciplines du ski de compétition.

MONTANA et Swiss-Ski établissent de nouveaux standards en partageant un objectif commun: atteindre des performances maximales pour l'élite suisse du ski. Et une chose est certaine: cette success story se poursuivra sur les pistes de ski de fond et au-delà.



Matthias Herger,  
Directeur technique

La collaboration entre MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG et Swiss-Ski revêt une importance capitale pour nous, car elle crée une synergie entre un équipement de haute qualité et des performances sportives de premier ordre. MONTANA fournit des technologies et des produits innovants, conçus spécifiquement pour répondre aux exigences du ski de

compétition. De son côté, Swiss-Ski apporte son expertise et l'expérience de ses athlètes pour atteindre des performances d'excellence. Ce partenariat renforce non seulement la compétitivité du ski suisse à l'échelle mondiale, mais contribue également à son développement à long terme et au succès de Swiss-Ski au niveau international.



Crystal CC Race



**MONTANA**

THE WORLD OF EXCELLENCE

ski & board service machines | rental systems | skins



**Daniel Züger, Directeur de Swiss-Ski Technologiecenter AG**, insiste sur l'importance stratégique de cette coopération: «En compagnie de MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG, nous avons des ambitions élevées pour développer des technologies et des machines novatrices adaptées aux besoins spécifiques des sports d'hiver. Notre objectif est non seulement de faire passer les performances de nos athlètes à un niveau supérieur grâce à ces innovations, mais aussi de leur donner un avantage concurrentiel décisif au plus haut niveau des sports d'hiver internationaux.

Cette collaboration avec MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG nous permet de tirer parti d'une expertise exceptionnelle en matière de développement de machines et de technologie des matériaux. Nous voulons repousser les limites du possible, que ce soit en matière de préparation des skis, d'optimisation de la glisse et du comportement en virage ou encore du développement de solutions

technologiques durables pour les sports d'hiver. Avec cette initiative, nous adoptons une approche globale qui conjugue performance, précision et durabilité.»

Daniel Züger ajoute: «Nous sommes convaincus que ce partenariat sera non seulement bénéfique pour Swiss-Ski, mais aussi pour l'ensemble du monde du ski. L'innovation naît de la collaboration, et avec MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG, nous pouvons compter sur un partenaire qui partage nos visions et s'engage à explorer de nouvelles voies avec nous.»

**Roger Wachs, Chef service ski nordique chez Swiss-Ski**, ajoute: «Avec MONTANA SPORT INTERNATIONAL AG, nous avons conçu une nouvelle machine opérationnelle dès la saison 2024/25. Elle a été spécialement développée pour répondre aux exigences du ski nordique: compacte, légère et facile à transporter. Malgré sa taille, elle offre une précision exceptionnelle dans la préparation des skis, un atout majeur en compétition. Grâce à cette innovation, nous sommes parfaitement équipés pour soutenir nos athlètes de manière optimale.»



Swiss-Ski Technologiecenter



Roger Wachs,  
Chef service ski nordique

Swiss-Ski et Montana:  
une coopération qui fait glisser  
les athlètes de Coupe du monde!



Des machines Montana en action

# LE MÉDECIN QUI ESPÈRE TRAVAILLER COMME CHAUFFEUR DE BUS



*Walter Kistler, médecin-chef de Davos Sports & Health, œuvre depuis 2008 auprès de Swiss-Ski. Sa prochaine mission: les Mondiaux de biathlon à Lenzerheide. Photo: STEPHAN BÖGLI*

Le Dr Walter Kistler s'occupe de la prise en charge médico-sportive des athlètes de Swiss-Ski depuis plus de 16 ans. Il officie désormais comme médecin de l'équipe de biathlon et vivra ainsi pour la première fois des Championnats du monde en Suisse, qui plus est dans sa région. Walter Kistler espère cependant que son rôle à Lenzerheide sera avant tout celui d'un «homme à tout faire» et non celui de médecin à proprement parler.

Du 12 au 23 février, les Championnats du monde de biathlon offriront aux athlètes suisses une opportunité unique, celle de concourir dans un environnement familier et local. Parmi ces conditions avantageuses, on peut notamment mentionner l'encadrement médical assuré par Walter Kistler. Du haut de ses 57 ans, il est directeur et médecin-chef du département de médecine sportive Davos Sports & Health, à l'hôpital de Davos. Cette structure fournit des prestations médicales et physiothérapeutiques au Centre national de performance de Davos, mais aussi dans des lieux voisins, comme Lenzerheide.

Ces Championnats du monde de biathlon ne sont donc pas un simple événement local pour le médecin, mais bien une compétition planétaire dans «son» canton. «Toute la logistique et les préparatifs en sont grandement facilités», explique-t-il. En parallèle de ses fonctions auprès de Swiss-Ski, Walter Kistler est également médecin d'équipe du HC Davos et médecin de course lors du «Davos Nordic», une étape de la Coupe du monde de ski de fond. A Lenzerheide, il pourra s'appuyer sur un réseau expérimenté et une infrastructure médicale familière: «Il n'y aura pas besoin de se demander en amont ce qu'il faut emporter ou comment optimiser la collaboration médicale sur place.» En revanche, toute l'équipe sera nettement plus sous le feu des projecteurs lors de ces Mondiaux en Suisse. «En cas d'incident, même médical, l'exposition est bien plus grande lors de Mondiaux en Suisse qu'à n'importe quel autre endroit.»

Tout le monde partage le même objectif: que Walter Kistler ait le moins de travail possible en tant que médecin durant ces joutes. Cela lui permettrait de se rendre utile autrement au sein de l'équipe tout au long de ces Championnats du monde, par exemple en tant que chauffeur de bus ou coursier de matériel, selon les besoins du staff d'entraîneurs. Durant les courses, il sera généralement présent dans la zone de départ pour accompagner les athlètes lors des derniers préparatifs en compagnie de la physio de l'équipe. Grâce à une liaison radio, il pourra également coordonner les échanges entre les entraîneurs sur le pas de tir ou sur le parcours.

Un enjeu central pour Walter Kistler est la prévention des infections, en particulier pour les athlètes d'endurance que sont les biathlètes. Si une activité sportive (modérée) renforce les défenses immunitaires, les entraînements et compétitions de haut niveau, menés à la limite des capacités, peuvent affaiblir les défenses des sportives et sportifs d'élite.

Le médecin insiste donc sur l'importance d'une alimentation équilibrée, des compléments alimentaires (comme la vitamine D ou l'échinacée) et de la vaccination

contre la grippe. De plus, un catalogue de mesures d'hygiène instauré bien avant la pandémie de Covid-19 est appliqué. Les Mondiaux en Suisse impliqueront inévitablement davantage de contacts personnels, notamment en raison de la présence accrue des proches et des médias. «Tout le monde connaît désormais très bien depuis cinq ans les principales mesures de prévention», explique le médecin grison. «Ces recommandations s'appliquent non seulement aux sportives et sportifs d'élite, mais aussi aux amateurs et, plus largement, à toutes les personnes souhaitant traverser l'hiver sans microbes.»

Texte: ROMAN EBERLE

**«EN CAS D'INCIDENT,  
L'EXPOSITION EST  
BIEN PLUS GRANDE  
LORS DE MONDIAUX  
EN SUISSE QU'À  
N'IMPORTE QUEL  
AUTRE ENDROIT.»**

*Dr Walter Kistler*

# Bienvenue au Swiss-Ski-Stübli, là où nos champions sont célébrés



*Souvenirs des Championnats du monde 2023 à Méribel: Jasmine Flury, gagnante de la descente, Corinne Suter, médaillée de bronze, et Urs Lehmann, Président de Swiss-Ski, rayonnent lors de la fête en l'honneur des médaillées. Photo: KEYSTONE-ATS*

S'il y a bien une chose qui unit la Suisse et l'Autriche, c'est l'amour du ski alpin, mais aussi cette rivalité passionnée qui pousse chacune à vouloir dépasser l'autre. Que ce soit pour les médailles, la fondue, la raclette ou le Kaiserschmarrn (un plat sucré), la concurrence entre les deux pays est omniprésente. Mais une première aura lieu aux Championnats du monde de ski alpin à Saalbach: les deux nations seront co-hôtes de la «Home of Snow», où sera situé le Swiss-Ski-Stübli.

Positionnée juste à côté de l'aire d'arrivée, la «Home of Snow» sera ouverte de 9h à minuit, et «en cas de médailles, on espère une ambiance survoltée et faire 'cabane' comble»,

promet Valérie Hari. Elle coordonne ce projet unique avec Annalisa Gerber, Responsable Relationship chez Swiss-Ski. Du 3 au 16 février 2025, les deux femmes accueilleront les visiteurs à Saalbach pour leur offrir des moments inoubliables.

Au menu, concocté par le chef étoilé Daniel Lehmann: raclette du Valais AOP, fondue valaisanne classique et bien d'autres bonnes choses à déguster durant la journée. Le soir, place à la fête sur la piste de danse: entre les morceaux d'accordéon et les classiques d'après-ski, le «Stübli» vibrera à n'en

pas douter. Et comme l'ont montré les précédentes éditions des Championnats du monde, la délégation suisse est plutôt douée dans cet exercice.

## UN SLALOM PARALLÈLE GASTRONOMIQUE

Car même en dehors des pistes, la compétition continue. Surtout en matière de spécialités culinaires. «Le Kaiserschmarrn est aux Autrichiens que la fondue est aux Suisses», résume Christian Scherer, directeur général de Ski Austria. Le gagnant? «Ex-aequo, égalité», plaisante-t-il. Diego Züger, co-CEO de Swiss-Ski, rigole: «Espérons que notre fondue remportera la mise. Mais, je dois avouer que nous irons aussi goûter un Kaiserschmarrn. C'est l'un de mes plats préférés.»

La «Home of Snow» ne se limite pas à un lieu pour les fans, athlètes et officiels. Cet endroit symbolise une collaboration inédite entre Swiss-Ski et Ski Austria. «C'est une occasion unique de faire progresser ensemble le ski de compétition», souligne Diego Züger. L'idée de cette coopération est née lorsque l'Autrichienne Cornelia Hütter est venue célébrer sa médaille de bronze en Super-G à la «House of Switzerland» lors des Mondiaux 2023. Une collaboration autrefois impensable, selon le co-CEO de Swiss-Ski: «C'est d'autant plus agréable que cela soit devenu une réalité.»

## UN STÜBLI EMPREINT DE SUISSITUDE

Bien sûr, les Suissesses et les Suisses auront droit à leur propre espace dans la «Home of Snow»: le Swiss-Ski-Stübli. Fidèle aux traditions, cet espace recrée l'atmosphère chaleureuse d'un chalet alpin. Petit-déjeuner, déjeuner, dîner ou célébrations de médailles: tout est pensé pour offrir une expérience authentique.

Malgré cette amitié naissante, la rivalité sportive reste bien présente. «La coopération s'arrête sur les pistes. Là, nous voulons être les meilleurs», confie Diego Züger avec un clin d'œil. La «Home of Snow» est plus qu'un simple lieu de rencontre, il symbolise l'avenir des sports d'hiver. On y célèbre avec tradition, charme et un brin de compétition ce qui unit la Suisse et l'Autriche. Et qui chante le meilleur yodel? La réponse tombera lors de la première célébration des médailles.

SWISSSKI



Bienvenue  
au «Stübli»



Plus d'informations  
sur l'événement  
[swiss-ski.ch /  
stuebli](http://swiss-ski.ch/stuebli)

# Championnats du monde de ski alpin à Saalbach du 4 au 16 février 2025

SPONSOR PRINCIPAL



Sunrise

RAIFFEISEN

helvetia

■ BKW

SPONSORS OFFICIELS



OCHSNER  
SPORT

FOURNISSEURS



KUHN  
RIKON  
SWITZERLAND





Alex Fiva considère ses succès comme un «effet secondaire agréable». Photo: STEPHAN BÖGLI

# IL PRÉFÉRERAIT FAIRE DU SKICROSS PAR 30°C

A 39 ANS, ALEX FIVA EST UN «ANCIEN» DU CIRCUIT QUI TIENT TÊTE À LA NOUVELLE GÉNÉRATION. PORTRAIT D'UN GRISON NÉ EN CALIFORNIE, PASSIONNÉ DE SKICROSS ET ADEPTE DES BAINS QUOTIDIENS DANS LE LAC DE THOUNE.



Fiva évolue à domicile lors de la Coupe du monde de skicross à Arosa. Photos: KEYSTONE-ATS



**«J'AI DIT À MA  
FAMILLE: ENCORE  
DEUX SAISONS AU  
MAXIMUM, PUIS CE  
SERA TERMINÉ.»**

*Alex Fiva*

Ce feu! Cette envie! Cette volonté! Et puis ces émotions! Le 13 décembre 2024, Alex Fiva monte sur le podium à Val Thorens. Il lève ses skis en signe de triomphe, rayonne de bonheur et passe un bras autour des épaules d'un adversaire. Pour la première fois depuis trois ans, Fiva gagne à nouveau une course de Coupe du monde. Lui, le vieux loup du cirque blanc.

Ce succès, il le partage avec Adam Kappacher, de huit ans son cadet, mais cela n'altère en rien sa joie. C'est un message fort qu'envoie Fiva: celui d'un vétérinaire qui se sent jeune, en pleine forme et toujours compétitif, comme si la fin de sa carrière n'était pas encore d'actualité. Mais il corrige rapidement: «J'ai dit à ma famille: encore deux saisons au maximum, puis ce sera terminé.»

#### **UNE SEULE DEVISE: TOUT DONNER**

Alex Fiva a fêté ses 39 ans en janvier et il n'exagère pas lorsqu'il affirme vivre pour son sport. Depuis qu'il est devenu père, ses priorités ont certes évolué. Mais une fois qu'il chausse ses skis et que le portillon de départ s'ouvre, il entre dans sa bulle et s'en tient à sa devise: tout donner. Avec ses 92 kg, cet ancien joueur de football américain ne recule devant aucun duel sur la piste et n'hésite pas à utiliser ses coudes pour défendre sa position. «Si je commence à calculer les risques, j'ai déjà perdu», dit-il.

Mais cela ne lui ressemblerait pas. Il n'est en effet pas du genre à avoir peur des duels. Et il s'est fait une réputation d'athlète aux opinions bien tranchées. Mais nous y reviendrons plus tard.

L'histoire d'Alex Fiva commence aux Etats-Unis, plus précisément à Newport Beach, une ville du sud de la Californie située au bord de l'océan Pacifique. Un électricien norvégien y a rencontré une Grisonne qui y travaillait comme jeune fille au



La famille dans l'aire d'arrivée: «L'harmonie à la maison est extrêmement importante», dit Alex Fiva. Photo: STEPHAN BÖGLI

pair. Ils deviennent parents d'un fils avec lequel ils déménagent à Parpan, près de Lenzerheide, et qui dira des années après: «Mon cœur est grison.»

## IL A SKIÉ AVEC VILETTA ET JANKA CHEZ LES JUNIORS

Alex y découvre le ski dès son plus jeune âge. Depuis la fenêtre de sa chambre, il observe «sa» montagne. Enfant, il skie avec témérité et utilise volontiers les rochers comme tremplins. Il partage notamment les pistes avec deux futurs champions olympiques, Sandro Viletta et Carlo Janka, ses coéquipiers, nés comme lui en 1986. Mais Fiva emprunte une autre voie et décide de se tourner vers le skicross, séduit par l'affrontement direct sur la piste. Hansueli Aerne, alors entraîneur du cadre régional OJ de Mittelbünden, se souvient d'un athlète particulièrement doué: «Personne d'autre que lui ne parvenait à accélérer sur les vagues comme il le faisait.»

En 2007/2008, il participe à sa première saison de Coupe du monde. Mais cette saison-là ne compte pas encore vraiment pour lui, car elle n'a pas grand-chose à voir avec ce qu'il fait aujourd'hui. Il prépare

lui-même ses skis, paie lui-même ses vols et son hébergement. Quant aux plans d'entraînement, en particulier les plans sur mesure, ils lui sont étrangers. Avec son coéquipier Armin Niederer, il s'entraîne dans une étable transformée en salle de musculation improvisée. «On soulevait des poids sans vraiment savoir quoi faire», se souvient Alex Fiva. «Jusqu'à ce que l'on comprenne que structurer notre entraînement nous aiderait bien plus.»

## UNE NETTE PRÉFÉRENCE POUR L'ÉTÉ

Le débutant talentueux devient un athlète qui se fraie sa place jusqu'à l'élite mondiale. Il remporte sa première victoire en Coupe du monde en 2012 à St-Johann (AUT), décroche un titre mondial en 2021 à Idre Fjäll (SWE), juste après avoir fêté ses 35 ans, et ajoute une médaille d'argent olympique à sa collection un an plus tard à Pékin.

Après son titre de champion du monde, on lui demande si ce ne serait pas le moment idéal pour mettre un terme à sa carrière. Fiva répond par la négative. Rebelote après Pékin. Fiva n'y songe pas encore. Pour Fiva, le skicross est bien plus

qu'une chasse aux trophées: c'est sa grande passion. Et un succès a aussi l'avantage de rendre la recherche de sponsors un peu moins difficile.

Un seul détail le dérange dans son sport: les températures hivernales. S'il pouvait choisir, il ferait en sorte de «skier sur de la neige chaude. Par 30 C». Il rit lui-même à cette idée: «J'aime nettement plus l'été que l'hiver. C'est sans doute là que s'exprime le Californien en moi.» Mais il a aussi un rituel lorsqu'il est chez lui dans l'Oberland bernois. Il se baigne tous les jours dans le lac de Thoune. Lorsque les températures sont glaciales, il limite le plaisir à quelques minutes. Et là, même le froid ne le retient pas. Après un entraînement en salle de musculation, il compare l'expérience à un bain de glace qui accélère la régénération.

## SA FEMME GERE AUSSI SA RÉÉDUCATION

Le profond attachement d'Alex Fiva au skicross explique aussi pourquoi il ne se résigne pas après un pépin de santé. En décembre 2022, il se déchire un ligament croisé lors de la deuxième course de la saison et doit se préparer à une pause de plusieurs mois. A peine la mésaventure se produit-elle



Pour Fiva, le skicross est bien plus qu'une chasse aux trophées: c'est sa grande passion. Photo: STEPHAN BÖGLI

qu'il se dit: «Je n'arrêterai certainement pas de cette manière.» Il se bat pour revenir, notamment grâce au grand soutien de son épouse Regula. Pendant la longue phase de rééducation, la physiothérapeute est un soutien solide, qui veille notamment à ce que son mari s'en tienne strictement aux plans de renforcement. «Elle a veillé à ce que je fasse les exercices correctement», dit Fiva. «Elle a joué un rôle énorme dans mon retour en Coupe du monde.»

En 2019, le couple a accueilli une fille, Nalani, suivie deux ans plus tard par un fils, Leif. Pour Alex Fiva, la famille passe avant tout. Et elle aura aussi son mot à dire sur le moment où il mettra un terme à sa carrière sportive. «L'harmonie à la maison est extrêmement importante», dit-il, «si ce n'est pas le cas, cela se répercute immédiatement sur mes performances.»

Alex Fiva jongle entre de nombreux rôles. Il travaille depuis plus de 20 ans comme informaticien pour la même entreprise à Coire, et le déménagement dans l'Oberland bernois, dans la région d'origine de sa femme Regula, n'y a rien changé. Son

taux de travail annuel s'est stabilisé entre 40 et 45%, bien qu'il ait toujours son ordinateur portable avec lui, même en hiver, quand il enchaîne les étapes sur le cirque blanc. Et puis il y a sa fonction de porte-parole des athlètes, qui représente les intérêts de ses collègues du freestyle auprès de la Fédération internationale de ski et de snowboard (FIS). Fiva est également un interlocuteur important pour les jeunes athlètes de son équipe.

Il participe à des réunions et, à ce niveau également, il fait parler son expérience et il est connu pour ne pas mâcher ses mots. Cela correspond à la description qu'en fait Hansueli Aerne, l'ancien entraîneur de Fiva chez les jeunes: «Alex est une personnalité qui ose exprimer ses opinions.»

### LES MONDIAUX DE ST-MORITZ POUR COURONNER L'HIVER

Alex Fiva a bien commencé l'hiver et a su maîtriser les douleurs dorsales qui l'ont régulièrement gêné par le passé. Il monte désormais en puissance en vue du mois de

mars, date du grand rendez-vous de la saison: les Mondiaux de St-Moritz. Les médailles seront décernées le 22 mars et bien sûr, ce serait la consécration ultime pour Fiva de décrocher un nouveau titre mondial. Mais il ne se fait pas de film dans son esprit. Même si une victoire sur ses terres serait un rêve, il vit trop dans le présent pour se projeter autant dans le futur.

Et pourtant, le jour viendra où il se retirera de la Coupe du monde. Et après? A quoi ressemblera sa vie sans compétition? Il veut voyager, par exemple à Oman. Il veut profiter du quotidien et il a déjà prévenu sa femme qu'il prendrait un ou deux kilos: «Je me promènerai peut-être avec un bidon», dit-il en éclatant de rire. Mais si Alex Fiva aime manger, il aime aussi bouger. L'histoire du bidon restera donc sans doute une blague.

Texte: PETER BIRNER

Ricola S'ASSOCIE AVEC FIERTÉ À **Swiss**ski



**POUR UNE SAISON  
PLEINE DE CHAMPIONS  
SUISSES**



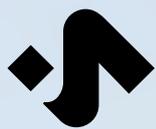
SPORTSZONE.CH

SPORTSZONE

SPORTSZONE.CH

SPORTSZONE.CH

SPORTSZONE.CH



# Sweet Protection

We create superior protection inspiring people to push their boundaries.



30% de réduction sur ta commande Sweet Protection

SNOWACTIVE25

Code valable jusqu'au 13 avril 2025

SPORTSZONE.CH

SPORTSZONE



# DE JEUNES TESSINOIS S'ENGAGENT EN FAVEUR DE L'INCLUSION SUR LA NEIGE

L'association Prati di Pillow a été fondée au début de l'année passée. Son objectif est de permettre à des jeunes gens en situation de handicap ou à celles et ceux qui n'en n'ont pas les moyens financiers de vivre des journées de ski ou de snowboard inoubliables.

L'idée générale flottait depuis longtemps déjà. Elle a été concrétisée début avril 2024. Un groupe de jeunes passionnés de sports de neige a lancé le projet en créant un ski-club particulier, avec un nom non moins particulier. Les Tessinois ont appelé leur club «Prati di Pillow».

En italien, «prati» signifie les prés, tandis que le nom anglais «pillow» signifie coussin. L'orientation du club en fait son originalité. Il s'agit, en effet, d'encourager l'intégration sociale et l'inclusion via le ski alpin et le snowboard. Ce projet pédagogique permet à des enfants en situation de handicap de pratiquer ces deux sports d'hiver très populaires. Les enfants valides sont, eux aussi, les bienvenus.

Fin janvier, le ski-club et des jeunes âgés de 8 à 12 ans ont vécu un grand moment, avec la première des quatre journées de ski prévues cette saison. Un week-end est programmé à la mi-février, tandis qu'un camp d'une semaine se tiendra en Léventine début mars, la «settimana bianca», pour terminer l'hiver en beauté.



Un groupe de jeunes Tessinoises et Tessinois s'engage pour l'inclusion dans les sports d'hiver au travers de l'association «Prati di Pillow». Photo: MÀD

## UN CLUB AVEC DES OBJECTIFS CONCRETS

A 26 ans, Rudi Kolb-Alves est l'une des forces motrices au sein du club. Portugais d'origine, il est en train de terminer son Master en sciences sociales. Lorsqu'il évoque Prati di Pillow, l'on perçoit sa passion et sa détermination à soutenir des gens qui, pour des raisons les plus diverses, n'ont pas encore eu l'occasion de pratiquer le ski ou le snowboard. Parmi ces personnes, certaines ne disposent pas des moyens financiers pour pouvoir se payer des séjours à la neige. «Ces sports sont plutôt coûteux. Malgré tout, chacune et chacun devrait pouvoir accéder au ski et au snowboard».

Epaulée par de nombreuses et nombreux bénévoles, l'association s'est fixée des objectifs concrets, qu'elle entend réaliser avec les participantes et les participants.

Contacts sociaux: écouter, éveiller la compréhension, échanger les expériences, respecter les avis des autres, tolérance et patience sont certains des éléments de ce volet.

Responsabilité: il s'agit d'un domaine protéiforme que l'association veille à promouvoir. Mettre la table lors du camp de ski, être soigneux et ordonné, nettoyer les locaux communs: tout cela fait partie de ce domaine, tout comme l'encouragement de la responsabilité par la sensibilisation sur les conséquences et les risques.



**Sensibilité environnementale:** développer la prise de conscience des impacts des activités hivernales sur l'environnement afin que cela contribue à une attitude respectueuse de l'environnement.

**Inclusion et autodétermination:** les responsables de l'association attachent beaucoup d'importance à la cohabitation harmonieuse d'un groupe hétérogène. Elles et ils soulignent également «vouloir contribuer à l'épanouissement du potentiel et renforcer l'estime personnelle».

Les jeunes sont pris en charge par des encadrantes et encadrants titulaires d'une formation (Jeunesse+Sport ou PluSport). Il est veillé à ce que les groupes comptent quatre à six participantes et participants.

Afin que la vision de Rudi Kolb-Alves et son équipe puisse se concrétiser, Prati di Pillow est tributaire de soutiens financiers. Le club peut compter sur le soutien de «inclusione andicap ticino», une organisation caritative qui s'engage en faveur des droits des personnes en situation de



*Promotion de la pensée inclusive: l'association a pour but de permettre à des enfants avec ou sans handicap de pratiquer le ski et le snowboard. Photos: PHILIPP SCHMIDLI*

handicap au Tessin. Fondation dont le but est de permettre à des personnes en situation de handicap de pratiquer des activités sportives, «Just for Smiles» a également promis son aide. En outre, plusieurs sponsors issus de l'économie privée sont également impliqués.

Le ski-club vit son premier hiver, mais Rudi Kolb-Alves réfléchit d'ores et déjà à élever la limite d'âge, qui est aujourd'hui de douze ans. «Nous faisons tout afin que ce projet soit couronné de succès».

*Texte: PETER BIRRER*

# SON BASTION DU TÉLÉMARK

*Thyon fait partie des 4 Vallées, le plus grand domaine skiable de Suisse.  
C'est ici que le spécialiste de télémark Nicolas Michel a pratiquement grandi  
sur des skis. Dès qu'il le peut, il revient skier sur «ses» pistes.*

Avec ses 62 kilomètres de pistes, 11 remontées mécaniques et un panorama impressionnant allant de la vallée du Rhône au Cervin, en passant par la Dent Blanche et le Mont-Blanc, Thyon a tout pour séduire. Thyon forme même le plus grand domaine skiable de Suisse en partenariat avec les célèbres stations de Nendaz, Verbier, La Tzoumaz, Veysonnaz et Bruson: les 4 Vallées.

C'est sur ces pistes que le spécialiste de télémark Nicolas Michel (30 ans) a fait ses premiers virages dans cette discipline.

Le Valaisan vient de rentrer de l'entraînement à Pinzolo, en Italie. Les joues encore rougies par l'air frais, les cheveux ébouriffés par le casque, il est assis dans sa chambre d'hôtel, détendu, en ce lundi soir, et sourit à la caméra de son ordinateur portable. «L'entraînement s'est très bien passé: la neige était belle et la météo parfaite.» Mais rien ne vaut Thyon. «Thyon, c'est chez moi», affirme-t-il avec un grand sourire.

Nicolas Michel a fait ses premières descentes à ski sur les pistes de Thyon. Ses parents l'ont mis sur des skis quand il avait à peine 2 ans et le poussaient pour qu'il glisse. «J'ai commencé à skier avant de savoir marcher», se souvient-il. Depuis, il a passé chaque minute libre de ses hivers sur la neige de Thyon.

## UN VILLAGE ENTRE MONTAGNES ET TOURISME HIVERNAL

Thyon, situé dans la partie francophone du Valais, appartient à la commune de Vex, à seulement 20 minutes en voiture de Sion. La première remontée mécanique y a vu le jour en 1949. Peu à peu, des immeubles d'appartements de grande taille ont vu le jour, puis des chalets individuels ont été construits sur les prairies alpines. Aujourd'hui, Thyon compte 191 habitants permanents, mais entre décembre et avril, le village accueille principalement des touristes. En 2023, la station a enregistré plus de 159 000 nuitées (hôtellerie et parahôtellerie). Principalement des Suisses, mais aussi des touristes d'Allemagne, de Belgique, du Royaume-Uni et des Pays-Bas.

Malgré son intégration dans les 4 Vallées en 1976, le domaine skiable a peu changé, explique Nicolas Michel. Les pistes, principalement bleues et rouges, restent facilement accessibles depuis le parking. Les remontées mécaniques ont été modernisées, notamment avec un télésiège menant à l'Éthérolla (2450 m), mais les pistes n'ont pas fondamentalement changé et même deux restaurants de montagne ont gardé leur caractère authentique et sont parfois encore gérés par les mêmes personnes. L'un sert des pizzas et des pâtes, l'autre de la fondue, des croûtes au fromage et des spätzli. Michel s'y arrête selon l'humeur et son estomac: «On mange très bien dans les deux bistrot.»

## DU SKI ALPIN À SA VÉRITABLE PASSION

Originaire de Vex, Nicolas Michel a exploré presque toutes les variantes de sports de neige: snowboard, freeski, et enfin ski alpin, où il a débuté en compétition entre les piquets. Mais tout a changé lors d'une semaine de ski scolaire en quatrième primaire. C'est là que Michel a vu pour la

première fois les skis de télémark. Or, il explique avoir toujours voulu essayer ce qui est associé à la neige. Le déclic a eu lieu à ce moment-là chez le garçon de 10 ans.

«Avec le télémark, on ressent mieux la neige, on est plus libre sur les skis et il faut faire preuve de davantage de finesse», explique-t-il. Le Valaisan avait le talent pour rêver d'une carrière en ski alpin, mais il voulait suivre une autre voie, car le ski alpin s'accompagne de nombreux sacrifices. Ou selon ses mots: «Il n'y a plus de place pour autre chose.» Plutôt que de passer ses journées dans un centre d'entraînement, il a choisi une formation de menuiserie et une maturité professionnelle dans le Bas-Valais, puis des études en ingénierie du bois à Bienne. Outre ses projets professionnels et la sensation de glisse, Nicolas Michel a surtout été impressionné par le bon esprit qui règne entre les spécialistes de télémark et les équipes: «Même si l'on s'affronte durant les courses, nous sommes comme une grande famille en dehors de la piste.» Il a donc porté son choix sur ce sport.

## UN LIEU BIEN CONNU DU TÉLÉMARK

En 2007, les Championnats du monde de Telemark ont été organisés à Thyon, un événement marquant pour la discipline en Suisse. C'est là que Bastien Dayer, un pionnier suisse du Telemark, a remarqué Nicolas quand il était ouvrier et l'a intégré à l'équipe. Nicolas Michel a disputé des courses au niveau junior avant de faire ses débuts en Coupe du monde à l'âge de 15 ans.

Aujourd'hui, Thyon s'est fait un nom sur la scène du télémark au point de devenir une destination reconnue de ses adeptes. Selon lui, cela est principalement dû au fait que des athlètes connus et à succès sont originaires de la région, à l'image de l'athlète FIS la plus prolifique de tous les temps: Amélie Wenger-Reymond, dont le palmarès affiche 11 titres mondiaux, 34 globes de cristal et 133 victoires en Coupe du monde.



*En 2018, Nicolas Michel a remporté le globe de cristal du classement général de la Coupe du monde. S'il a ensuite été contraint à deux longues pauses à cause de blessures au genou, il est aujourd'hui de retour en Coupe du monde. Photos: FIS*



*Le spécialiste de télémark Nicolas Michel (30 ans) est chez lui sur les pistes de Thyon. C'est là qu'est née sa passion pour ce sport.*



*Le domaine skiable de Thyon est connu pour mettre en valeur le télémark. La station valaisanne accueillera les finales de la Coupe du monde au mois de mars. Photos: THYON 4 VALLÉES*

Elle a largement contribué au développement et à la professionnalisation de ce sport. Son club de télémark, Mouch'paba, est également basé à Thyon.

Quand Nicolas Michel trouve le temps entre les courses de Coupe du monde, son travail à plein temps d'ingénieur du bois à Grindelwald et son domicile à Nyon, au bord du lac Léman, il se rend dès que possible sur «ses» pistes.

Il n'a pas de piste favorite. Son point de départ est l'Éthérolla, d'où il a accès à toutes les autres pistes. Michel skie en grande partie à Thyon même et se déplace occasionnellement sur les autres pistes des 4 Vallées. La plupart du temps avec ses skis de télémark. Quand il a des envies de changement, il échange ses skis de télémark contre un monoski. «C'est tout le contraire du télémark et pourtant, c'est pareil», résume-t-il. Car les deux sont une question d'équilibre. Et il adore ça.

Quand il regarde le barrage de la Grande-Dixence, la vallée du Rhône, la Dent Blanche ou le Cervin, Nicolas Michel se sent chez lui: «Ici, j'ai un petit monde à moi.» Et pourtant, il n'est jamais bien seul. Il croise toujours quelqu'un qu'il connaît, que ce soit dans la file du télésiège ou au bistrot. Car Thyon reste sa maison.

Texte: MONIQUE MISTELI



## THYON

*Cantons: VALAIS*

*Altitude: 2450 M*

*Remontées mécaniques: 11*

*Nombres de pistes: 8*

*Kilomètres de piste: 62 À THYON,  
410 AU TOTAL POUR LES 4 VALLÉES*

### FINALES DE COUPE DU MONDE DE TÉLÉMARK:

*Du 27 au 29 mars 2025,*

*Thyon accueillera les finales de*

*la Coupe du monde de télémark. Le programme comprend*

*une course féminine*

*et masculine dans les disciplines*

*Classic, Sprint et Sprint parallèle,*

*ainsi que la remise des globes de cristal.*

SWISSSKI



RÉSERVEZ  
VOTRE  
BILLET!

[tickets.swiss-ski.ch](https://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

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

# ELLE AIMAIT LA LIBERTÉ

**Le 23 décembre, Sophie Hediger a perdu la vie dans une avalanche à Arosa, à seulement 26 ans. Hommage à une jeune femme qui dégageait une légèreté contagieuse.**

Quand on fait du snowboard, on laisse des traces: sur la piste, dans le half-pipe, sur les tremplins ou dans la poudreuse. Ces traces sont temporaires, nivelées par les machines, emportées par le vent ou effacées par le soleil. Sophie Hediger, elle, a laissé d'innombrables traces avec sa planche; cette planche qui représentait tout son univers.

Mais Sophie a surtout laissé des marques indélébiles, gravées dans le cœur des nombreuses personnes qu'elle a côtoyées. Le destin peut prendre des vies, mais il n'efface pas les souvenirs.

«Elle avait ce don d'inspirer les autres par sa joie et son énergie, et d'illuminer son monde avec son sourire éclatant», peut-on lire dans l'avis de décès. Son papa, Franz Hediger, la physiothérapeute de longue date du Snowboardcross Team, Karin Luchsinger, et son ancienne manager, Daniela Gisler, parlent de cette jeune femme et athlète qui restera pour toujours dans leurs mémoires.

## LE «CHARME DE SOPHIE»

Karin Luchsinger insiste souvent sur le «charme de Sophie» et partage une anecdote pour l'illustrer: au retour d'un camp d'entraînement en Australie, le Snowboardcross Team rate sa correspondance à Istanbul. Que faire? Où dormir? On fait la queue au guichet. Sophie, elle, passe directement devant tout le monde. Quelques instants plus tard, tout est réorganisé.

Un épisode qui illustre parfaitement qui était Sophie: elle ne se laissait jamais abattre par les difficultés ou les déceptions.

Vol raté? Tant pis. Comment pouvons-nous rentrer chez nous au plus vite?

Ligament croisé déchiré? Vraiment pas cool... Mais bon, je pourrai enfin passer plus de temps avec mon chien!

Éliminée lors d'une course? Oui, c'est décevant. Mais pas grave, on continue. Nouvelle course, nouvelle opportunité.

Son attitude positive l'a aussi aidée à faire face à la maladie de sa mère, Corinne, et à son décès en juin 2024. «J'ai toujours vu Sophie comme quelqu'un qui ne se plaignait pas», dit Daniela Gisler, son ancienne manager. «Elle souffrait, bien entendu, mais elle était fataliste et acceptait que des choses terribles arrivent, même à nous.»

## L'INSPIRATION DE TANJA FRIEDEN ET DE SON TITRE OLYMPIQUE

Sophie n'avait que 7 ans, une petite fille de Horgen, au bord du lac de Zurich, quand elle a vu à la télévision Tanja Frieden devenir championne olympique de snowboardcross en 2006 à Turin. Cet exploit et cette médaille d'or l'ont inspirée: elle voulait aussi faire du snowboardcross au plus haut niveau.

Par hasard, sa famille a également acheté un appartement de vacances à Arosa en février 2006. Un lieu qui allait devenir aussi essentiel pour ses ambitions sportives que cette inspiration olympique.

Sophie a rejoint le club de snowboard zurichois Iceripper, tout comme son frère Noah et sa sœur Chloé. Les enfants Hediger passaient de plus en plus de temps dans la neige grisonne, soit avec leurs parents à Arosa, soit avec Iceripper à Sedrun. Sophie aspirait à devenir sportive d'élite. Passant au secondaire, elle a intégré l'école de ski de Stams (AUT). Mais la célèbre école tyrolienne n'était pas son univers. Elle a rapidement été en froid avec l'encadrement, qu'elle jugeait (trop) sévère, et a découvert le mal du pays.

«Sophie n'aimait pas qu'on lui dicte tout et qu'on veuille la contrôler», explique son papa Franz. «Elle avait besoin de liberté, de sentir qu'elle avait son mot à dire.» Après avoir elle-même provoqué son expulsion de Stams, elle est revenue près de chez elle et s'est épanouie à la United School of Sports.



Sophie avait besoin d'espace et de liberté. C'était son côté insouciant, enveloppée de légèreté. Adolescente, elle brillait déjà sur la planche, «mais elle donnait souvent davantage d'importance aux soirées qui suivaient les compétitions qu'aux courses elles-mêmes», se souvient Karin Luchsinger, sa physio. «Elle adorait s'amuser et faire des blagues.»

## TOUJOURS EN MOUVEMENT

«Pendant un certain temps, elle a eu l'impression que tout lui tombait dessus», déclare son papa Franz. Mais Sophie a mûri et s'est développée petit à petit pour devenir une athlète professionnelle. Elle a trouvé l'amour dans le cadre de l'école de recrues pour sportifs d'élite: Dario Wüthrich, hockeyeur professionnel, qui défend aujourd'hui les couleurs du HC Ambri-Piotta en National League. Sa discipline sportive a eu une influence positive sur Sophie. Depuis 2022, elle peaufinait sa condition physique au centre OYM de Cham. «Suivre ses progrès était quelque chose de passionnant», selon Karin Luchsinger.

Sophie était toujours en mouvement, de préférence à l'air libre, dans la nature, à la montagne ou sur le lac. Elle avait d'ailleurs passé son brevet de bateau et prenait autant de plaisir à la pratique du wakeboard que sur sa planche de snowboard. «Le sport, le mouvement, le côté ludique, c'était son ancrage, sa constante», confie Daniela Gisler. Cette dernière ajoute dans un sourire: «En revanche, la paperasse et les tâches administratives ne l'intéressaient pas.» Cela ne facilitait pas le travail de sa manager lorsqu'elle avait besoin d'un rendez-vous ou tout simplement d'une réponse. «Mais je n'ai jamais pu lui en vouloir. Et Sophie me transmettait aussi un peu de sa légèreté.»

Franz Hediger ne trouvait pas non plus toujours drôle l'insouciance de sa fille. Lorsqu'il a mis une voiture de fonction à la disposition de Sophie, trois amendes sont arrivées à la maison le même jour. «Même si elle n'avait jamais roulé à tombeau ouvert, elle avait quand même commis trois excès de vitesse», se souvient-il. «Je lui ai

dit que je lui reprendrais la voiture à la prochaine amende.» Sophie a également eu l'un ou l'autre problème avec l'administration fiscale.

Elle avait certes obtenu un diplôme de commerce, mais elle avait toujours dit qu'elle ne s'imaginait pas travailler un jour à plein temps dans un bureau. «Elle n'était clairement pas faite pour ce genre de travail», explique son papa. «J'irai même plus loin: elle n'était pas faite pour vivre entre quatre murs.» Daniela Gisler dit presque la même chose en d'autres mots: «Le monde de Sophie, c'était la nature; et la nature, c'est dehors.»

Horgen, au bord du lac de Zurich et proche de la grande ville. Arosa, son atmosphère villageoise dans un cadre montagneux. Sophie aimait passer son temps entre ces deux lieux que tout oppose. Où qu'elle se trouvait, elle aimait être en compagnie d'autres personnes, dans la bonne humeur. Avec elle, il valait mieux éviter de se plaindre ou répandre de mauvaises ondes. Sophie était une bâtisseuse de ponts, qui se liait d'amitié avec d'autres sportives et sportifs bien au-delà de la scène du snowboard. Elle aimait prendre soin des autres, et pas seulement à la porte d'embarquement d'un aéroport. «Elle commandait

toujours les repas pour un jeune coéquipier qui ne parlait pas très bien anglais», raconte Karin Luchsinger. «C'est quelque chose qui résume bien Sophie.»

Sophie s'était affirmée comme leader au sein de son équipe. Elle avait remporté plusieurs médailles internationales chez les juniors, et même l'or aux Universiades de Lake Placid en janvier 2023. Au cours de l'hiver 2023/24, elle avait percé en Coupe du monde, en signant ses deux premiers podiums à St-Moritz et en Géorgie.

Sophie rêvait de disputer une deuxième fois les JO à Milan Cortina en 2026, quatre ans après Pékin en 2022; idéalement avec Dario en tant que membre de l'équipe nationale de hockey sur glace. Et avec un titre olympique à la clé, comme Tanja Frieden 20 ans plus tôt, déjà dans le nord de l'Italie. La boucle aurait ainsi pu être bouclée.

Mais la vie en a décidé autrement.

Ride in peace, Sophie!

Texte: PHILIPP BÄRTSCH



Sophie Hediger célèbre son premier podium de Coupe du monde le 26 janvier 2024 à St-Moritz. Photos: STEPHAN BÖGLI



*Les Rising Stars de la saison 2024/2025, âgé-e-s de 17 à 23 ans*

*1ère rangée de gauche à droite: Adrien Vaudaux (freeski) | Noémie Wiedmer (snowboardcross) | Alessia Laager (biathlon)*

*2e rangée de gauche à droite: Elena Sanna Stucki (ski alpin) | Anna Dietrich (skicross) | Anouk Andraska (freeski)*

*3e rangée de gauche à droite: Ilan Pittier (ski de fond) | Martino Conedera (moguls) | Yanick Wasser (saut à ski) | Luc Roduit (ski alpin)*

# **Sunrise Rising Stars - Rêver grand, réaliser de grandes choses**



Les Rising Stars du Freeski,  
Anouk Andraska et Adrien  
Vaudaux, au Big Air de Coire

## BIEN PLUS QU'UN SIMPLE SOUTIEN

L'engagement de Sunrise va bien au-delà d'un soutien financier et symbolique. Les jeunes talents bénéficient d'expériences inspirantes et de précieuses occasions d'apprendre. Voici quelques points forts de cette initiative:

- Des formations sur les médias avec Jann Billeter, afin que les athlètes soient préparés pour gérer leurs relations avec le public.
- Ateliers avec des grands noms du sport suisse comme Lara Gut-Behrami, Simon Ammann et Andri Ragetli ainsi que son manager Marius Cadalbert sur des thèmes tels que la résilience, la force mentale, la planification de carrière et les médias sociaux.
- Des expériences collectives, parmi lesquelles une visite à l'Openair de Zurich, un concert d'Apache au Hallenstadion de Zurich et un match de football à Bâle.



## GRANDIR ENSEMBLE

Grâce à ce programme de soutien complet, Sunrise consolide non seulement les ambitions sportives des jeunes talents, mais aussi leur force mentale et leur esprit d'équipe, ce qui constitue la base de leurs succès futurs.

Avec son initiative «Sunrise Rising Stars», Sunrise s'engage en faveur de la nouvelle génération d'athlètes suisses de sports d'hiver. L'objectif est de soutenir les jeunes talents sur la voie du succès et de leur offrir des conditions optimales pour leur développement sportif et personnel.

## EN QUOI CONSISTE CETTE INITIATIVE ?

Pour la troisième fois déjà, Sunrise soutient une équipe de dix athlètes très prometteurs faisant partie de la relève de Swiss-Ski en leur offrant:

- **Des moyens financiers:** chaque Rising Star reçoit une somme de CHF 10 000 ainsi que des primes supplémentaires en fonction de leur performance.
- **Du sponsoring:** un casque au design uniforme, symbolisant l'esprit d'équipe et la cohésion.

*Des aperçus passionnants  
du monde des Rising Stars:  
regardez maintenant les  
vidéos des temps forts:*



# DU TREMPLIN À LA TABLE DE MASSAGE

**ANCIEN CHAMPION DE SAUT  
À SKI DE LA RDA, ANDRÉ  
KIESEWETTER EST AUJOURD'HUI  
LE PHYSIOTHÉRAPEUTE DE  
L'ÉQUIPE SUISSE ET VISE UN  
OBJECTIF QU'IL N'A PAS ATTEINT  
EN TANT QU'ATHLÈTE.**

Plus que quelques heures avant de remonter sur le tremplin. Dans une salle de sport près du grand tremplin du Titlis à Engelberg, les sauteurs suisses se préparent pour le dernier concours de Coupe du monde avant la Tournée des Quatre Tremplins. La compétition obwaldienne fait office de répétition générale.

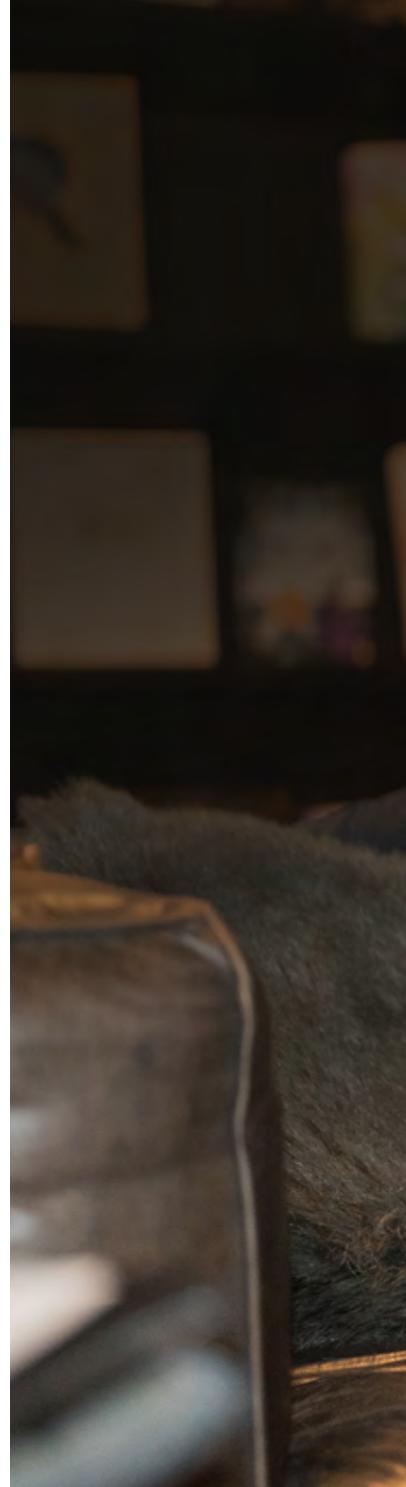
Sur le sol, certains s'étirent avec des rouleaux de fascia, d'autres font le grand écart. Le physio de l'équipe suisse André Kiesewetter a pris place au milieu de la salle. Il masse les cuisses, pousse les genoux vers

la poitrine, fait craquer les articulations des épaules avec des gestes ciblés. Il explique: «Des muscles souples sont des muscles puissants», affirme-t-il.

Depuis huit ans, André Kiesewetter accompagne les sauteurs à ski suisses en tant que physiothérapeute. Peu de gens comprennent ce sport de manière aussi holistique que lui. Son lien avec le saut à ski remonte loin: il a lui-même été sauteur à une époque où le sport était encore politisé. Aujourd'hui, il transmet aux athlètes le savoir qui lui manquait à l'époque.

## **LE SUCCÈS EXIGE DU TRAVAIL ACHARNÉ**

Pour l'équipe suisse, André Kiesewetter est bien plus qu'un physio: il est le lien entre les sauteurs et l'entraîneur en chef Rune Velta. Il est là pour soutenir les athlètes après une mauvaise performance et prête une oreille attentive à leurs préoccupations. C'est un homme de l'ombre, un pilier discret pour les sauteurs actifs. Quand on l'interroge sur son passé, il se montre





André Kiesewetter a réalisé le rêve de l'homme: voler. Photos: SANDRO ANDERES

d'abord hésitant. «Mon époque est révolue», répond-il. Mais il parle avec une vivacité qui donne l'impression qu'il a quitté le tremplin hier.

André Kiesewetter a grandi à Lauscha, en Thuringe, une petite ville de l'ex-RDA. Les hivers y étaient rudes et enneigés. Enfant, il regardait les sauteurs s'élancer depuis le tremplin situé devant la maison familiale, réalisant pour quelques secondes le rêve universel de voler. Il a alors commencé à rêver d'une carrière de sauteur à ski.

A 7 ans, il a fait ses premiers sauts et s'est peu à peu attaqué aux grands tremplins. Il a fréquenté le gymnase sportif et rejoint le club Motor Zella-Mehlis, l'un des clubs de sports d'hiver les plus performants d'Allemagne. Son entraîneur était Reinhard Hess, qui devint plus tard entraîneur national. André Kiesewetter a participé à sa première épreuve de Coupe du monde en 1987.

En RDA, il ne visait pas seulement des objectifs sportifs: il avait aussi une mission politique, celle d'être meilleur que les athlètes de la République fédérale. En tant

que sportif, il représentait tout un système politique. Une compétition ratée était une humiliation pour son pays. La pression de la performance était donc immense.

Un sauteur à ski performant doit repousser ses limites physiques et mentales, renoncer aux fêtes, à l'alcool ou à une alimentation trop riche. André Kiesewetter a vécu cette discipline et la transmet aujourd'hui aux sauteurs suisses. Le Vaudois Killian Peier le dit lui-même: «André insiste toujours sur le fait qu'un succès est le fruit d'un bon travail, pas seulement de la chance.»

## PIONNIER DU STYLE EN V

Dans son quotidien de physiothérapeute, André Kiesewetter est le premier à commencer la journée avec les athlètes et souvent le dernier à s'arrêter le soir. Il s'adapte aux besoins de chacun. Avec Gregor Deschwanden, il a travaillé pendant des années sur une posture corporelle plus droite. A 33 ans, le Lucernois est actuellement dans la forme de sa vie. «Gregor avait une position inclinée dans la phase d'élan, ce qui le ralentissait dans la trace», explique le physiothérapeute. «Aujourd'hui, il est plus droit, plus rapide et plus stable.»

André Kiesewetter lui-même a longtemps lutté pour trouver la bonne technique. C'était un puriste du style: il sautait avec élégance, mais pas loin. Puis, il a osé quelque chose de révolutionnaire. Il fut le premier sauteur allemand à écarter les skis au lieu de les garder parallèles, adoptant ainsi le style dit «en V».

Tout a commencé un jour lorsque son entraîneur, Reinhard Hess, lui a suggéré d'ouvrir les skis lors de l'impulsion, comme le faisait déjà le Suédois Jan Boklöv, inventeur du style en V. Lors de son premier essai, il a perdu le contrôle de ses jambes et chuté lourdement. D'autres atterrissages ratés ont suivi. Son corps devait s'adapter à des forces totalement nouvelles.

Aujourd'hui, le style en V est incontournable, mais à l'époque, il était mal vu. Les juges retiraient même des points aux athlètes qui l'adoptaient. Malgré cela, André Kiesewetter a persisté et a perfectionné la technique avec son entraîneur grâce

à un nouveau système de fixations et des séances en soufflerie. En 1989, il a remporté le premier concours de saut avec le style en V.

En 1991, il a disputé son premier concours de vol à ski en Slovénie. Assis sur le télésiège, il ne se sentait pas bien. Peu après, lorsqu'il s'est élancé, il a légèrement levé la tête après 40 mètres. Il s'est senti comme dans un ascenseur fonçant à toute vitesse au cinquième étage. Il a atterri à 196 mètres, établissant un nouveau record de distance. Mais comme sa main a touché la neige à l'atterrissage, le saut n'a pas été homologué comme record du monde.

## SON RÊVE OLYMPIQUE

En 1990, André Kiesewetter portait le maillot jaune de leader de la Coupe du monde et enchaînait les bonnes performances. Un avenir prometteur s'ouvrait devant lui. Mais il était parfois surmotivé, ne savait pas canaliser son énergie et se mettait des bâtons dans les roues. En 1991, une grave chute lui a presque coûté sa jambe et nécessité une longue rééducation.

Après une longue thérapie, il a tenté de revenir sur les tremplins. Mais il n'a pas réussi à retrouver l'élite mondiale. Ses pensées étaient dominées par la plus grande ennemie d'un sauteur à ski: la peur. En saut à ski, il ne maîtrisait plus les forces extérieures, mais était dominé par elles. En 1995, il a décidé de mettre un terme à sa carrière.



André Kiesewetter pousse le sauteur à ski Felix Trunz, qui simule le décollage.

André Kiesewetter s'est inscrit au bureau de chômage, dont le chef l'a reconnu et lui a trouvé une place dans une école de physiothérapie. Après avoir travaillé comme physio pour les handballeuses allemandes et dans une clinique de rééducation, il est retourné à ses racines et est devenu physio de l'équipe suisse en 2016.

Parfois, il se demande comment sa carrière aurait évolué sans cet accident. Mais il croit que tout arrive pour une raison. En tant que physio, il a trouvé un nouveau moyen de vivre sa passion. Aujourd'hui, André Kiesewetter freine parfois les athlètes qui en veulent trop et s'entraînent sans arrêt. Car il sait d'expérience que la force réside dans le calme.

L'ambition sportive est restée chez André Kiesewetter. N'ayant jamais pu participer aux JO, il met actuellement tout en œuvre pour qu'un sauteur à ski suisse monte sur le podium aux JO 2026 à Milan et Cortina d'Ampezzo. Ce serait pour lui un rêve devenu réalité.

Texte: INES HÄFLIGER



André Kiesewetter au travail avec Killian Peier.

## AUX MONDIAUX DE BIATHLON EN TP

Les premiers Championnats du monde de biathlon en Suisse auront lieu du 12 au 23 février à Lenzerheide. Les billets sont disponibles sous [lenzerheide2025.ch](https://www.lenzerheide2025.ch). Pour des raisons écologiques et logistiques, il est recommandé au public de se rendre à Lenzerheide en transports publics. Les TP régionaux depuis Coire sont compris dans chaque billet. Avec les RhB: Coire - Tiefencastel (2<sup>e</sup> classe). En bus postal: Tiefencastel - Lantsch/Lenz Biathlon-WM ou Coire - Lenzerheide - Lantsch/Lenz Biathlon-WM. Les personnes se rendant aux Mondiaux en TP depuis leur domicile profitent en outre d'un rabais de 15% sur l'achat des billets pour les CM (code rabais «WM25»). Les navettes depuis Thusis (Park+Ride) et dans la région de vacances Lenzerheide sont également comprises dans le billet. Aucune place de stationnement n'est disponible pour le public à proximité de la Roland Arena, où se déroulent les Mondiaux. PBH



2

## 2 L'OR AUX MONDIAUX GRÂCE AU «HURRICANE»

Si les spécialistes alpins s'entraînent année après année pour devenir plus rapides et plus précis, les athlètes d'aériels tentent, eux, d'élargir continuellement leur répertoire de sauts. Pour des Championnats du monde en Engadine, l'équipe nationale d'aériels mise sur une arme secrète, le «Hurricane». Avec cette figure à couper le souffle, constituée d'un triple saut périlleux et de cinq vrilles, l'équipe espère décrocher le gros lot. Tenant du titre, Noé Roth est au centre de l'attention. Il fera tout ce qui est en son pouvoir pour émerveiller le public et remporter l'or avec cette figure unique en son genre. LNM



1

## 1 JEUNES ET BIENTÔT FÉRUS DE FREESTYLE

Durant les Mondiaux de freestyle en Engadine, Swiss-Ski propose un programme complet d'animations et de promotion de la relève afin d'encourager les jeunes dans le freestyle et d'éveiller l'enthousiasme pour ces disciplines. L'accent est mis sur trois projets: les Freestyle Gardens sur la Corviglia et à proximité du tremplin olympique, les journées de sports d'hiver pour les classes d'école locales et les Chall Challenges sur Instagram.

Dans les Freestyle Gardens, les débutantes et débutants ont la possibilité d'essayer différents éléments du freestyle: les vagues et les creux comme en skicross, les

champs de bosses inspirés des compétitions de moguls ou encore les rails et les kicks typiques du slopestyle. Les journées de sports de neige permettent aux classes d'école locales d'assister sur place aux Championnats du monde. Enfin, les Chall Challenges, une plateforme basée sur une app, donnent la possibilité aux fans de freestyle de présenter leurs aptitudes de manière ludique via des vidéos et de gagner de jolis prix. «L'objectif de ce programme est de permettre un premier contact avec le freestyle et d'enthousiasmer la prochaine génération pour ces disciplines dynamiques», déclare le responsable de projet Nikos Karpathakis, en charge des événements freestyle chez Swiss-Ski. LNM

Participe aux Chall Challenges ici: <https://chall.it/profile/SwissSki>

## UN ARBRE POUR CHAQUE POINT DE COUPE DU MONDE

Le partenariat de sponsoring de longue date entre Swiss-Ski et Helvetia Assurances se poursuit jusqu'à la fin de la saison 2029/30 au moins. Cette collaboration fructueuse atteignant alors les 25 ans, les deux partenaires se dirigent ainsi vers leurs «noces d'argent».

A l'occasion de la prolongation de son engagement, Helvetia combine son projet de forêts protectrices, en place depuis 2011, avec le partenariat Swiss-Ski. Suite à une proposition de Daniel Yule, toutes et tous les athlètes Swiss-Ski apportent une contribution à la forêt protectrice suisse depuis la Coupe du monde à Adelboden (11 et 12 janvier).

En effet, pour chaque point remporté en Coupe du monde dans les disciplines couvertes par Swiss-Ski, un arbre est planté dans une forêt protectrice en Suisse. Sur la base des chiffres de la saison 2023/24, Helvetia pense que le bilan de la saison de Coupe du monde en cours pourrait atteindre jusqu'à 30 000 points, ce qui signifierait qu'un nombre égal d'arbres serait planté dans les forêts protectrices suisses.

Les athlètes de l'équipe de sports d'hiver Helvetia issus des disciplines ski alpin, saut à ski et skicross attirent l'attention sur la campagne en faveur des forêts protectrices avec un casque spécialement décoré à cet effet. Huit sapins stylisés dans les couleurs d'Helvetia y sont représentés de chaque côté. REE



*Matthias Simmen discute avec Kein Einaste, entraîneur d'athlétisme suisse. Photos: NORDIC FOCUS*

# LA VOIX SUISSE DU BIATHLON

**PREMIER ATHLÈTE SUISSE À ÊTRE MONTÉ SUR LE PODIUM EN COUPE DU MONDE DE BIATHLON, MATTHIAS SIMMEN EST POURTANT PLUS CONNU DU GRAND PUBLIC AUJOURD'HUI QUE DURANT SA PÉRIODE ACTIVE. L'URANAIS VOIT SON TRAVAIL DE CONSULTANT TV COMME UN COMPLÉMENT IDÉAL À SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE, QUI L'AMÈNE À CÔTOYER DES SITUATIONS DE VIE DIFFICILES.**

Lorsque Matthias «This» Simmen revient de vacances, il arrive parfois qu'il manque de sommeil, comme ce fut le cas en décembre dernier après l'ouverture de la Coupe du monde à Kontiolahti. L'ancien biathlète de 52 ans avait fait le déplacement en tant que consultant pour la SRF, un poste qu'il occupe désormais de longue date, et avait pris une semaine de congé pour pouvoir être présent durant les neuf jours de compétition dans l'est de la Finlande. Et comme une grève a engendré des détours de dernière minute, il a dû se contenter de deux heures de sommeil avant d'atterrir à Zurich.

Matthias Simmen accepte ces péripéties avec une grande sérénité. Même si l'organisation est parfois compliquée, il ne souhaite en aucun cas se priver des moments passés en compagnie de la grande famille du biathlon, un environnement qu'il apprécie énormément. «Certains font du yoga, moi je commente des courses de biathlon.» Il considère les journées de Coupe du monde comme un véritable moyen de décompresser de manière active. C'est une distraction bienvenue dans un quotidien de travail stressant, grâce aux émotions positives en lien avec le sport.

Depuis l'été dernier, il occupe la fonction de chef adjoint au commissariat de la police fédérale (fedpol), où il lutte contre le terrorisme, l'extrémisme violent, le crime organisé ou encore les délits économiques. Avant cela, il avait été directeur du service asile et retour pour l'Office cantonal des migrations de Lucerne, après avoir aussi travaillé pour l'Office fédéral de la douane et de la sécurité des frontières (OFDF).

## ENTRE ÉGOÏSME, LIBERTÉ ET ENTHOUSIASME

Son rôle de consultant TV, qui nécessite plusieurs semaines d'absence pendant la saison de Coupe du monde, a toujours été un critère important dans ses engagements professionnels. Ces absences sont encore plus longues lors de compétitions telles que les prochains Championnats du monde, du 12 au 23 février à Lenzerheide. Et cela réduit fortement son quota de congés, ce qui nécessite des arrangements familiaux. «J'ai la chance de pouvoir compter sur le soutien



Matthias Simmen est consultant pour la SRF depuis 2012 (ici début décembre avec Beat Sprecher à Kontiolahti).



Matthias Simmen lors de ses débuts comme consultant pour Eurosport en 2011 (aux côtés du commentateur Sigi Heinrich).



Un moment historique: le 8 décembre 2006, Matthias Simmen devient le premier biathlète suisse à monter sur un podium de Coupe du monde (à droite, à côté du vainqueur Ole Einar Björndalen).



*Même après sa carrière active, Matthias Simmen apprécie toujours de faire partie de la famille internationale du biathlon.*  
Photo: NORDIC FOCUS

de ma femme. Je suis conscient que ça ne va pas de soi», déclare-t-il, en admettant sans détour qu'il agit parfois de manière égoïste au profit de sa passion du biathlon.

Il a rencontré sa femme Andrea en 2006, durant sa carrière active. Cette année-là, le 8 décembre, il a surpris tout le milieu du biathlon en prenant la 3<sup>e</sup> place d'un sprint à Hochfilzen, derrière les stars Ole Einar Bjørndalen et Michael Greis. Cette performance a marqué l'histoire du sport suisse, car il s'agissait du premier podium de Swiss-Ski en Coupe du monde de biathlon. A l'époque, le biathlon n'était même pas diffusé par la télévision suisse, et, en comparaison avec d'autres pays européens, la discipline passait relativement inaperçue

au sein de nos frontières. Après son exploit, il a par exemple dû expliquer à une journaliste de radio le format de compétition en biathlon.

«Cette 3<sup>e</sup> place me met du baume au cœur», a-t-il alors dit devant la presse. Du baume au cœur nécessaire, lui que l'on avait qualifié de «touriste olympique» après les JO 2002 à Salt Lake City, où il avait terminé 67<sup>e</sup> et 78<sup>e</sup>. Pourtant, sa qualification pour ces Jeux relevait de l'exploit, quand on sait qu'il n'avait commencé le biathlon que 18 mois plus tôt après, avoir fait la transition du ski de fond. Matthias Simmen, qui avait atteint le cadre B de Swiss-Ski en ski de fond, avait intégré des structures qui ne sont en rien comparables à celles

d'aujourd'hui. A l'époque, le biathlon en Suisse était organisé au sein d'une fédération indépendante qui luttait financièrement pour sa survie. Il n'y avait aucune possibilité de suivre des stages d'entraînement chez nous et Matthias Simmen devait payer lui-même son équipement. Rien de surprenant donc au fait qu'il dise aujourd'hui que l'intégration du biathlon dans Swiss-Ski (en 2004) a constitué un «moment clé pour ce sport en Suisse».

### UNE DÉCEPTION SPORTIVE EN GUISE DE TOURNANT

Un autre «moment clé» plus personnel a eu lieu lors de sa dernière saison en tant qu'actif. Après avoir manqué la qualification pour le départ en ligne à Fort Kent (USA), dans l'Etat du Maine, en février 2011, Matthias Simmen a été sollicité par hasard par le commentateur d'Eurosport de l'époque, Sigi Heinrich, pour venir le rejoindre dans la cabine et donner son avis sur la course (qui se déroulait sans lui) pendant la retransmission en direct. Ce même scénario s'est répété peu après à Oslo, et, après sa retraite, Eurosport l'a engagé définitivement comme consultant. Aujourd'hui, 14 ans plus tard, il continue de suivre la Coupe du monde

## LE FILM SUR LES MONDIAUX EN SUISSE

En amont des Championnats du monde de biathlon à Lenzerheide, la SRF s'est penchée sur l'évolution du biathlon en Suisse. Le film documentaire intitulé «Biathlon en Suisse, l'essor d'un sport» a été diffusé pour la première fois le 28 janvier. Outre Matthias Simmen, la SRF a interrogé Markus Regli, Selina Gasparin, Carola et Michael Hartweg, ainsi que les membres actuels de l'équipe, Elisa Gasparin et Sebastian Stalder.

de biathlon en tant que consultant TV et analyse les compétitions chaque week-end sur la SRF. Sa grande expertise, son caractère jovial et sa façon éloquente de s'exprimer en ont fait un chouchou du public suisse alémanique.

Que ce soit lors de son passage de la piste de ski de fond à la cabine des commentateurs, celui du ski de fond au biathlon ou, plus récemment, celui de l'Office des migrations à la police fédérale, Matthias Simmen est toujours animé par une grande curiosité et se lance toujours dans de nouvelles expériences. Il aime lire des journaux le week-end pour se tenir informé des développements politiques et sociaux. Et il aime relever des défis. «De préférence ceux pour lesquels je ne sais pas à quoi m'attendre. Oui, j'aime devoir me dépatouiller.» D'ailleurs: «Qui d'autre aurait l'idée folle de ne commencer le ski de fond professionnel qu'à l'âge de 20 ans?»

## DES TALENTS POUR LE CROSS

Ayant grandi à Realp, Matthias Simmen était membre d'un ski-club, mais il n'avait jamais envisagé de carrière en ski alpin. Pourtant, il s'est souvent distingué en courant des cross lors de sa formation en tant que garde-frontière, où il devançait même ses collègues au statut de sportif. C'est ainsi qu'on lui a suggéré de se lancer dans le ski de fond. Un choix qui allait s'avérer payant et le premier pas vers un podium historique en Coupe du monde de biathlon.

Trente ans plus tard, Matthias Simmen s'apprête à vivre un autre grand rendez-vous pour le biathlon suisse: il commentera les Championnats du monde à Lenzerheide au micro de la SRF. L'Uranais espère que cet événement permettra à la Suisse de devenir un acteur incontournable

du calendrier mondial du biathlon et qu'il incitera davantage de jeunes à se lancer dans ce sport. «L'objectif doit être de susciter l'intérêt et la curiosité auprès du plus grand nombre grâce à ces événements, afin de les amener à tester ce sport sur la neige.»

En espérant que la relève soit à son tour curieuse et prête pour de nouvelles expériences, une attitude dont Matthias Simmen a indéniablement su tirer parti tout au long de sa carrière.

Texte: ROMAN EBERLE

Annonce

[helvetia.ch/swiss-ski](https://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

Notre engagement

helvetia 

swisski  
PREMIER PARTNER

**20**  
YEARS



**Michelle Gisin**  
Team Helvetia | Ski Alpin

# DONNER DES IMPULSIONS, TRIER LES CRÈMES DE SOIN, TOUT SAVOIR MIEUX QUE LES AUTRES

Quelles tâches sont-elles le plus souvent laissées de côté? Ranger la chambre ou rédiger des e-mails, comme l'avoue la snowboardeuse Berenice Wicki en page 28 de cette édition de «Snowactive»?

Qu'en est-il de Camille Rast? La skieuse valaisanne est certes moins ordonnée que sa compagne de chambre Mélanie Meillard, mais quand l'envie de faire de l'ordre la prend, elle «range tout en un seul coup. Même les crèmes de soin de sa coéquipière sont triées selon leur taille» (p. 22). Camille Rast serait-elle tout le contraire de Mélanie Meillard, tout en étant pareille lorsque l'envie de ranger la prend?

«C'est tout le contraire du télémark et néanmoins pareil», déclare Nicolas Michel à propos du monoski (p. 46). Spécialiste de télémark, Nicolas Michel a grandi sur les pistes de Thyon. «J'ai mon petit monde à moi ici», dit-il.

Camille Rast, 25 ans, et Mélanie Meillard, 26 ans, se connaissent depuis les premières courses OJ. «Nous étions toujours amies, en quelque sorte», déclare Mélanie Meillard. Des amies, en quelque sorte? «Les amies ne partagent pas uniquement des moments, mais des univers entiers», peut-on

lire. «Les deux jeunes femmes se partagent un univers en particulier, celui de la Coupe du monde de ski alpin». Mélanie Meillard est rapide dans les passages plats, tandis que Camille Rast l'est dans les pentes raides. Dans leur univers, elles sont presque opposées, et néanmoins pareilles. Aussi rapide l'une que l'autre. Parfois même aussi ordonnée l'une que l'autre.

Les deux athlètes rappellent un peu le duo Daniel Albrecht et Marc Berthod: tous les deux nés en 1983, tous les deux Champions du monde juniors en 2003, de vrais faux-jumeaux. «Je pense qu'il visait plutôt la constance», déclarait Marc Berthod à propos de son coéquipier à la NZZ en 2017 lorsque les deux skieurs avaient pris leur retraite. «Mon objectif était de donner des impulsions». Par exemple, trier les crèmes selon leur taille?

Daniel Albrecht, pour sa part, a déclaré: «Les bons moments ne durent jamais assez longtemps. Même si quelque chose est génial, cela pourrait toujours être un tout petit peu mieux. L'on ne peut pas être sans cesse au top pendant cinq ans».

Peut-être en va-t-il de même avec les amitiés? L'on ne peut pas être toujours les meilleures amies pendant cinq ans, mais parfois simplement amies. En quelque sorte. Et avec les frères et sœurs, la situation est complètement différente... et néanmoins pareille. «Mon frère aîné a le don de m'énerver terriblement lorsqu'il pense tout savoir mieux que les autres», avoue la snowboardeuse Berenice Wicki. «Bien sûr, il a parfois raison et cela m'énerve encore davantage».

«Nous verrons bien si nous sommes toujours amies d'ici la parution de cet article», dit Camille Rast. Espérons qu'elle se trompe et que les belles choses durent.

Donc: quelles tâches sont-elles le plus souvent laissées de côté? Ranger la chambre? L'idée vous énerve déjà? Aucun problème. Une fois qu'une amie ou qu'un ami est pris par l'envie de faire des rangements, tout revient soudainement dans l'ordre.

Mais celles et ceux qui savent tout mieux que les autres vous le diront: les amies qui sont juste des amies trient les crèmes selon leur taille. Et les amies qui sont les meilleures amies rangent tout en bloc, tous les univers partagés et, si nécessaire, même le petit monde que l'amie ou l'ami garde pour soi.

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



CONQUEST CHRONO  
SKI EDITION

*Elegance is an attitude*  
**LONGINES**  


# COUP PARFAIT POUR LES MEMBRES DE SWISS-SKI

Rejoins l'équipe Sunrise et assure-toi  
les meilleures performances.

Up Home L

# 55.95

Uniquement pour les membres de  
Swiss-Ski au lieu de 99.90 CHF/mois.\*



Scannez maintenant  
et commencez



# Sunrise

\* Conditions de l'offre: sunrise.ch