



LE MAG

du Club des Sports de Manigod

No 7



■ Portrait p.32

Skicross avec Terence Tchiknavorian

■ L'Événement p.26

Le CS Manigod change de local !

■ Fin prêt p.64

Prép' mental d'acier

■ Atelier p.72

En visite chez Vola



LOCATION SKI SAISON



LOCATION MATÉRIEL DE SPORTS D'HIVER

- Skis
- Snowboards
- Raquettes
- Randonnée
- Marche nordique
- Trail
- Textile
- Bagagerie
- Peluches
- Souvenirs

VALETMONT MERDASSIER

 **Col de Merdassier**, 184 Passage du centre
 04.50.02.48.22

VALETMONT CROIX-FRY

 **Col de la Croix-Fry**, 7082 Rte du Col de la Croix-Fry
 04.50.32.64.51

NOUVELLE BOUTIQUE

VALETMONT.fr
Mon shop à Manigod

AU PIED DES PISTES DE LA CROIX-FRY
CONSIGNE À SKIS

"à la journée ou à la saison,
 c'est vous qui choisissez"

Par ici pour réserver



Édito

Bien chez soi

"Être bien chez soi", tous les experts du bonheur vous le diront, c'est une notion essentielle pour la réussite de chacun d'entre nous. Pour une association sportive aussi. C'est désormais le cas pour le Club des Sports de Manigod, qui intègre ses nouveaux locaux pour le début de saison.

Il aura fallu attendre 50 ans pour que le Club parvienne à trouver un espace à la hauteur de ses ambitions. Il aura jusque-là navigué entre locaux trop petits ou vétustes, faute de mieux. Ce n'était pas l'envie qui manquait, mais le lieu. Le projet d'un bâtiment communal rondement mené a permis de répondre à notre demande.

La crise du logement est une réalité à Manigod, même pour une association. Pourtant ce n'est pas un caprice que de vouloir être bien logé, mais une nécessité pour un club des sports.

Pour les entraîneurs, avoir de la place pour farter, affûter les skis, organiser les réunions, c'est essentiel. S'asseoir derrière un bureau sur lequel ne viennent pas s'empiler les lots pour la tombola, les dossards des coureurs, les dossiers d'archives, ça soulage.

En compétition, tout est déterminant pour un athlète dans sa quête de victoire, ou simplement pour sa progression : sa préparation, son entourage, son mental, son matériel bien sûr, mais de petites choses, moins visibles, peuvent aussi faire la différence. Un espace de vie où il se sent bien accueilli pour se préparer, se changer ou échanger avec son coach, ça compte.

Quant à l'image que véhicule un local flambant neuf, elle est plus conforme à nos aspirations et reflète un certain dynamisme. Sans être forcément un signe

extérieur de richesse, il est plus aisé de recevoir des partenaires dans un lieu chaud, sain et bien rangé que dans un réduit sans radiateur. Mieux vaut faire envie que pitié selon l'adage.



Un déménagement attendu depuis tant d'années, c'est toujours un moment d'euphorie, entre le stress de l'organisation et l'envie de poser ses valises. On prépare son cocon, on se projette, on façonne son "chez soi". Les parents qui ont pris le pinceau, la scie ou le marteau pour participer aux travaux d'aménagement sont repartis avec le sentiment d'être acteurs du monde associatif. Ils peuvent, avec les entraîneurs, dirigeants et tous ceux qui ont contribué à ce résultat, être fiers du travail accompli.

Ce nouveau local sera, pour reprendre le slogan de Manigod, notre "espace de liberté".

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX

SOMMAIRE

Édito..... 3	Que sont-ils devenus ?.... 56
<i>Bien chez soi</i>	<i>Elliott Baralo en skicross</i>
Plein cadre 6	Vocation 60
Club flash..... 14	<i>Le métier de technicien avec Lorris Gay</i>
L'événement..... 26	Fin prêt 64
<i>50 ans d'attente pour un nouveau local</i>	<i>Gérer la pression en compétition</i>
Portrait..... 32	Évasion..... 68
<i>Rencontre avec Terence Tchiknavorian</i>	<i>Louison au pays des bisons</i>
Ma saison..... 40	Atelier 72
<i>Les JO de Roméo</i>	<i>Vola ou le fart made in Haute-Savoie</i>
Promo 2023-2024 44	Rétro..... 78
On en parle..... 46	<i>Serraval, village pionnier des sports d'hiver</i>
<i>Le handisport dans les Aravis, la suite !</i>	J'y étais..... 84
Et aussi 52	
<i>Hugo Desgrippes et Léo Anguenot, le duo gagnant</i>	



Hotel**** Restaurant - Spa - Piscine



Une authentique Maison de Famille
Isabelle et Eric, les enfants de Marie-Ange Veyrat



Location de Chalets Individuels



CHALET-HÔTEL *****
Le Croix-fry
La Table de Marie-Ange Veyrat



+33 (0)450 44 90 16 hotelchaletcroixfry.com

Plein cadre



Jour de course vue du ciel







Matéo, ou plutôt l'aiglon de Manigod

Club flash



BILAN DE SAISON EN ALPIN : DE BEAUX RÉSULTATS EN COURSES !

Les saisons se suivent et se ressemblent, malheureusement... Après un hiver 2022-2023 marqué par le manque de neige et des conditions d'entraînement difficiles, nous étions plein d'espoir pour la nouvelle saison ! Un début plutôt correct avec de belles vacances de Noël, mais jamais de grosses chutes de neige, des températures dignes d'un mois d'avril et surtout peu de possibilités de tracer dans notre station. Une bonne entente avec l'ESF et Labellemontagne nous a permis d'assurer une partie de nos séances sur les pistes avec de la neige artificielle.

des solutions. Mais pour les petits (U8-U10), cet enchaînement de saisons commence à peser lourd... Très peu de ski « fun » avec de la poudreuse, des bosses et des chutes, de la neige glacée le matin ou alors de la soupe l'après-midi quasiment toute la saison. Cela commence à avoir des conséquences sur les bases techniques que nous devons développer à cet âge-là, mais également sur la motivation. Heureusement, nous pouvons compter sur les coaches et les parents



pour se déplacer d'un domaine à l'autre et trouver de meilleures conditions. Mais globalement, tous les jeunes et coaches aimeraient pouvoir tracer davantage sur notre Grand Crêt, sauter les barres rocheuses du Petit Chamois ou encore descendre la piste noire du Grand Choucas à toute vitesse... Un peu de positif quand même : nous réalisons une belle saison en termes de résultats !

Pour le groupe Grand Prix. Léo Paccard, Joris Collomb et Thibault Perrillat ont obtenu le Test Technique. Lou Baldassi, Cyprien Paccard, Thomas Jossierand, Léo Bertin et Eloi Veyrat le Cycle Préparatoire et peuvent désormais commencer à enseigner. Alec Blanc Garin et Eloi Veyrat ont quant à eux réussi l'Eurotest.

Pour le reste, nous avons pu compter une fois de plus sur nos voisins de La Clusaz et du Grand Bornand, qui nous ont accueillis pour tracer avec nos grandes catégories. Encore une fois : merci à eux ! Certes, nous avons pu assurer tout le volume de ski pour tout le monde, mais à quel prix ? Pour les grands qui participent à des compétitions nationales, nous arrivons toujours à trouver

Pour les jeunes en FIS, Roméo Rogue a participé aux Jeux Olympiques de la Jeunesse en Corée. Il est également triple vice-champion de France UI8 en Slalom, Géant et Super G. Il gagne le classement général du Ski Chrono National Tour UI8. Il intègrera le groupe Elite du comité Mont Blanc la saison prochaine (voir *Ma Saison*). Alexis Bernard réalise une saison plutôt correcte en termes de point FIS, il poursuivra la saison prochaine au sein du groupe interdistrict. Titouan Gangnard a pris la décision d'arrêter son parcours au sein du groupe interdistrict après deux saisons passées en FIS. Il se projette maintenant sur le DE de ski alpin et va intégrer le groupe Grand Prix du Club.

Pour les UI6, Jérémy Blanc réalise un podium sur la première étape des Écureuils d'Or (3^e du Géant à Sainte Foy de Tarentaise). Bastien Chambe finit 4^e du Super G sur la deuxième étape des Écureuils d'Or au Grand Bornand et 10^e du Géant des finales

à Auron. Alban Demont termine 4^e du Géant de la première étape, 3^e du Super G et 4^e du Slalom au Grand Bo, et 9^e du Slalom des finales à Auron. Alice Dubourgeal (première année) décroche une 5^e place en Slalom lors de la première étape des Écureuils à Val d'Isère. Enfin en circuit de Bronze, une victoire pour Aroha Dénériaz en Slalom à Manigod.

Pour les UI4, des victoires et des podiums en circuit de Bronze pour William Reuge, Vasco Courouble et

Jeanne Le Coq, ainsi que de bons résultats en Coupe d'argent. Cinq jeunes ont pu participer aux Ben'J (championnat de France UI4) : Victoria Bernard (8^e en Slalom), Alix Bonnin, Izia Gaillard, Tana Dénériaz et Roméo Velasquez.

Pour les UI2, beaucoup de victoires et podiums lors des courses district (Julia Collomb-Paton, Olympe Veyrat, Philomène Pergod, Axelle Bonnin, Hélian Merino, Arnaud Andersson, Lauric Garberoglio, Arthur Jourdain).

Lors des finales Coupe d'argent UI2 à Avoriaz, nous avons eu une 3^e place pour Olympe Veyrat-Durebex en Combi Race, une victoire en Slalom et une 2^e place en Combi Race pour Arnaud Andersson.

Chez les UI0-U8, quelques podiums et des places dans les dix sur les courses district. Félicitations à tous nos jeunes !

■ ALEXIS GARIN

BILAN DE SAISON EN FOND : LE FOYER RECRUTE !

Après une bonne préparation physique réalisée durant l'été et l'automne, nous avons commencé les entraînements sur neige le 9 décembre sur le plateau de Beaugard. Malgré l'enneigement parfois capricieux, nous avons pu skier toute la saison à Manigod.



Comme les années précédentes, les enfants ont pris le départ de plusieurs courses : le Défis des Louveteaux sur le plateau des Glières, la Classic 74 à Joux plane, la Déboulée au Grand-Bornand et enfin la Finale des Foyers qui a eu lieu aux Glières. De beaux résultats dont un podium et plusieurs places d'honneur, bravo à tous !

La nouveauté ? Nos collégiens – 3 enfants en sixième et une élève de cinquième – ont pu intégrer le Club de la Clusaz pour les entraînements des mardis, ainsi que pour les courses régionales.



Merci à eux pour cette aide précieuse. De cette précédente saison, je retiendrai la belle progression de tous les enfants d'un point de vue technique, mais également leur engagement dans la pratique. Pour cet hiver, nous avons malheureusement dû nous résigner à rester un foyer, c'est-

à-dire de ne pas entraîner les enfants au collège, pour différentes raisons (financières, difficulté à recruter des enfants...). Cette décision entraîne donc la perte d'une partie de nos effectifs, qui rejoignent la Clusaz.

Nous leur souhaitons une bonne continuation et avons hâte de les croiser sur les pistes. Si tu es né(e) entre 2015 et 2018, tu peux intégrer notre groupe et venir apprendre, te perfectionner et découvrir la compétition en t'amusant !

■ LAURIE GIRAUD

Club flash

MERCI !

Notre station va, pour la première fois depuis les années 80, débiter une saison hivernale sans ses deux pisteurs secouristes emblématiques : Philippe Josserand et Christian Bibollet ! Vous les connaissez forcément. S'ils ne vous ont pas secouru, vous les avez certainement vus sécuriser les pistes, faire de la prévention auprès des skieurs, monter sur un pylône ou rencontrés autour d'un café... Et toujours avec le sourire.



Ce sont des inséparables. Tous deux nés en 1964, moniteurs de ski (deux saisons à La Giettaz pour Christian et une saison à Manigod pour Philippe), ils sont les mémoires vivantes de l'histoire de la station, où ils ont même rencontré leur femme. Ils ont été témoins des différents gérants et des ouvertures de station au début des années 90, de l'arrivée des canons à neige, de l'évolution

du matériel qui a permis, malgré la hausse du nombre de skieurs, de contrôler le nombre d'accidents (casque, fixation, disparition du snowblade...) mais aussi de celui des pisteurs secouristes.

Ils ont en effet débuté, pour évacuer les blessés, avec les traîneaux, puis les barquettes dès le début des années 90 et dernièrement la luge scooter. Le déclenchement des avalanches était au début réalisé au pied puis récemment grâce au Catex,

dans la plupart des cas. Alors oui, des anecdotes, ils en ont à revendre : les secours cocasses avec des clients, parfois des moniteurs (ils en ont promené quelques uns derrière eux), les rigolades avec les différentes équipes de pisteurs qui ont travaillé à leurs côtés... Le duo a

ainsi connu trois générations de pisteurs, notamment la famille Paccard, avec Jean le grand-père, Alexandre le père et Léo le fils, aujourd'hui stagiaire...

Cet hiver, ils vont pouvoir en profiter. Faire du ski de randonnée, du ski de fond, s'occuper des moutons pour Philippe, retourner un peu plus souvent à La Giettaz pour Christian. Mais rassu-

rez-vous, nous les reverrons, car ces passionnés du boulot et amoureux de la station (et de son ambiance) comptent bien venir faire quelques remplacements pour « dépanner ». Ouf ! Tous les licenciés du Club des Sports, moniteurs de l'ESF et acteurs économiques de ces quatre dernières décennies les remercient pour leur professionnalisme et leur bonne humeur !

■ DAVID PERILLAT

DES NOUVEAUX VENUS EN FIS

Après deux saisons au sein du groupe interdistrict, Titouan Gangnard a décidé de s'arrêter là : il va désormais se concentrer sur le monitorat de ski. Roméo Rogue, lui, intègre le groupe Elite du comité Mont Blanc. Alexis Bernard attaquera quant à lui une troisième saison avec le groupe interdistrict. Il a été rejoint au mois de mai par Alban Demont (alias "Banban") et Jérémy Blanc (alias "Whity"). Blessé au genou lors de son premier stage mi-mai, Jérémy devra cependant se rétablir avant de prendre des départs en FIS. Bastien Chambe (alias "Chambi") sera également en FIS cet hiver, au sein d'un groupe géré par les clubs du Grand Bornand et de Manigod. Bonne chance à vous les jeunes !

■ ALEXIS GARIN



EDE HOME
MONTAGNE

HISTOIRE & SAVOIR FAIRE

Chez Eden Home Montagne, nous redéfinissons les standards du luxe en alliant tradition et modernité. Depuis 12 ans, notre entreprise, fondée par Fabrice MORETTI et Rodolphe PACARD, a su s'imposer comme un acteur incontournable dans la construction de chalets haut de gamme. Nous intervenons principalement dans les Alpes de Haute-Savoie, avec l'exigence de créer des projets d'exception, adaptés aux attentes d'aujourd'hui et de demain.



LA QUALITÉ LOCALE ET DURABLE

Le haut de gamme de demain ne peut se concevoir sans une réflexion sur l'impact environnemental. Chez Eden Home Montagne, nous privilégions une démarche locale, en utilisant des matériaux comme l'épicéa issu des forêts régionales, tout en collaborant avec des artisans de proximité pour valoriser les savoir-faire locaux. Le haut de gamme doit être responsable, enraciné dans son environnement et respectueux des ressources naturelles, garantissant des constructions durables et de qualité, inscrites dans un patrimoine fort.

UNE EXPÉRIENCE CLIENT BASÉE SUR LA TRANSPARENCE ET L'ACCOMPAGNEMENT

Chez Eden Home Montagne, nous croyons que la transparence est essentielle dans la relation avec nos clients. Chaque projet est abordé avec une communication claire et ouverte à chaque étape. Cet accompagnement complet, de la conception à la livraison, inclut la gestion des démarches administratives et techniques, afin que nos clients puissent se concentrer sur les aspects créatifs de leur projet. Cette approche renforce la confiance, prévient les imprévus et garantit un résultat à la hauteur des attentes, où chaque décision est prise en concertation pour un projet réussi.

info@eden-home.fr
04 50 57 50 78



1 ROUTE DE LA TOUFFIÈRE, 74370 FILLIÈRE

Club flash

PREMIÈRE ÉDITION DE LA MANIGOPPET, UN SUCCÈS !

Le 14 février 2024 s'est déroulée la première manifestation de fond organisée par le Club des Sports de Manigod, la Manigoppet ! Une course contre la montre sur un parcours de 1,2 kilomètres, au pied des pistes de la Croix Fry, où chacun pouvait se mesurer au médaillé olympique Hugo Lapalus, à Jules Lapierre, Théo Schély et l'équipe de France de ski nordique féminin.



Plus de 230 départs, des concurrents déguisés, une superbe ambiance, des passages en nombre illimité



(2 € le passage), voilà une première édition plus que réussie, à l'issue de laquelle Théo Schély a sans surprise réalisé le meilleur temps toutes catégories ! Parents, enfants et têtes d'affiche de la discipline étaient tous réunis au même endroit, au même moment et sur le même parcours. Un échange très apprécié de tous, comme une grande fête du ski de fond, jusqu'à la buvette, où l'on pouvait grignoter des hot dogs, boire un verre, et se trémousser sur le dance floor animé par le groupe About De Fliches. Les cors des Alpes ont également fait vibrer la vallée et ravi les 1000 personnes réunies de 10 h du matin à 18 h 30 ! Aurons-nous la chance d'avoir une deuxième édition ?

■ BENOÎT VERGNAUD

LES GLADIATEURS DE LA RONDE DU GRAND CRÊT

En cette fin d'après-midi du vendredi 5 janvier, les sapins étaient recouverts de neige, le froid était mordant, le brouillard avait fait son apparition et les spots des pistes achevaient de donner à la zone de départ un air d'arène, dans laquelle 65 gladiateurs(rices) s'apprêtaient à en découdre sur les skis, pour la troisième édition de la Ronde du Grand Crêt.

Les conditions étaient justes parfaites, l'organisation sans faute et le vin chaud en quantité suffisante. Bref, nous avons tous passé une très belle soirée à l'occasion de cet événement qui commence à prendre sa vitesse de croisière en même temps qu'il se fait une place dans le calendrier de début de saison.

Chez les dames, la première place reste la propriété de Marie Pollet-Villard. Chez les hommes, c'est Clément Genot qui a empoché la victoire, tandis que chez les jeunes, Laura Berthod a devancé les autres concurrents. Un grand bravo à tous et rendez-vous en 2025 !

■ LIONEL GARBEROGLIO

SAMSE

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

CAVES DU MONT



VINS • SPIRITUEUX • BIÈRES
SODAS • CAFÉS

**SOLUTIONS
BOISSONS**

depuis 1888

Une montagne de services

FORMATIONS EN ALTERNANCE ET BIQUALIFICATION

Formations Initiales :

- BAC Professionnel Aménagements Paysagers
- BAC Sciences Technologiques de l'Agronomie et du Vivant (STAV)
- BTS A Gestion et Protection de la Nature

Formations continues :

- Formations Secourisme (PSC1, PSE1, PSE2)
- Formations Métiers de la Natation (BNSSA, BPJEPS AAN)



www.cfmm.fr
04.50.02.00.79

1 route de Tronchine
74230 THÔNES

Formations Sports/Montagne :

- Moniteur de ski
- Pisteur/secouriste
- Accompagnateur en Moyenne Montagne
- Moniteur d'escalade
- Guide de Haute Montagne
- Formation Générale Commune aux Métiers Sportifs de la Montagne

BAR D'AMBIANCE RESTAURANT LE DÉRAPAGE

FRESH FOOD - LIVE MUSIC - BEER AND WINE - LOVE & FRIENDS

BAR EXTÉRIEUR TERRASSE PLEIN SUD

Tél : 04 50 27 07 30

7073 route du Chinaillon - 74450 Le Grand Bornand lederapage74450@hotmail.com



Club flash

CÉDRIC, PHILIPPE, UN GRAND MERCI !

Le bureau du Club est renouvelé partiellement chaque année. Des membres entrent, d'autres sortent. Telle est la vie d'une association. Mais lorsque ceux qui partent sont des piliers du groupe, c'est toujours avec un pincement qu'on les laisse s'en aller. Tel est le cas de Cédric Mauduit et Philippe Perrillat.



Cédric a été pendant de longues années de ceux qui sont précieux dans une association : un informaticien. On entend par

informaticien celui qui est en charge du site internet, qui résout les bugs, trouve toutes sortes de solutions. Il a à son arrivée fait la refonte du site et en a assuré la maintenance. C'est lui également qui a assuré le chronométrage des trails d'été et hiver toutes les années. Son analyse et sa prise de paroles pendant les réunions sont également très écoutés. Il laisse sa place au niveau informatique à Erwan Pergod.

Quant à Philippe, avec sa traditionnelle bonne humeur, il a rempli la tâche oh ! combien importante de l'intendance. Les tartiflettes, c'est lui. Les pots de l'amitié aux assemblées générales, c'est lui. Les buffets lors des réceptions plus officielles, c'est encore lui. Et jamais avare du temps consacré à l'association. On a apprécié chez lui un éternel optimisme. Rien n'est impossible avec Philippe, même



lorsque le timing semble impossible à respecter, que les participants sont plus nombreux que prévu, tout va bien. Un anti-stress au naturel. Il a aussi tenu à prendre en main avant son départ l'aménagement du nouveau local, grâce notamment à ses compétences en électricité. Merci à Cédric et Philippe pour leur implication, leur détermination et les bons moments passés ensemble. On compte encore sur vous pour la suite !

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX

MERCATO DES COACHS

Il y a du changement au sein de notre équipe d'entraîneurs ! Après trois saisons passées en tant que Coach U12, Boris Gaillard a décidé d'arrêter l'aventure au Club des Sports. Merci à lui pour son investissement sans limite auprès de nos jeunes ! Il sera remplacé par Loïc Bogenschultz, qui jusqu'à présent intervenait auprès des U8 et du groupe Grand Prix.

Pour lui succéder sur le poste U8, nous avons fait appel à Kelly Veyrat, une ancienne athlète du Club des Sports, et toute nouvelle diplômée



du DE de ski alpin. Enfin une touche féminine au sein de notre équipe ! Elle travaillera en binôme avec Paul Collomb. Paul, qui remplacera également Loïc sur le groupe Grand Prix.

C'est une chance pour nous de pouvoir compter sur nos entraîneurs déjà en place, toujours motivés pour passer d'un poste à l'autre, mais également d'avoir une nouvelle recrue issue du Club. Bonne chance à tous !

■ ALEXIS GARIN

Engagée aux côtés du Club des Sports de Manigod, **Appro Mountain** soutient activement les jeunes skieurs de la région.

Nos valeurs partagées de persévérance, d'excellence et d'esprit d'équipe se retrouvent dans chaque projet que nous menons.

Découvrez nos catalogues textile et matériel, pensés pour accompagner vos besoins au quotidien.

Soutenons ensemble la relève du ski Alpin !



Allianz

BRESSON • GUETTE • SAUVÉ
Thônes | Annecy

Bâtiment | Génie Civil

Terrassement | Réseaux

Carrière | Centrale à béton

Déneigement

LATHUILLE
frères
BTP

399, route de Thônes - 74450 SAINT-JEAN-DE-SIXT
04 50 02 24 42 - accueil@lathuille-freres.fr

www.lathuille-freres.fr

BAR-BRASSERIE LES BRUYÈRES

Terrasse ensoleillée, plein sud, Wifi-TV

MIDI : restauration rapide, plat du jour, spécialités

Ouvert tous **LES SOIRS DE NOCTURNE** de ski
spécialités savoyardes et différents menus.

Tél : 04 50 32 83 65

*Au Chinillon, au pied du télésiège du Charmieux
à 20m du jardin d'enfants*

Ouvert de
JUN à OCTOBRE

LE REPIRE
BAR - RESTAURANT

2229 Route de La Culaz 74450 Le Grand-Bornand

Tél : 04 50 66 14 96

*En direction du Chinillon
à côté du mur d'escalade de la Culaz*

Club flash

NOUVEAUX DIPLÔMÉS !

Cinq licenciés, au Club des Sports de Manigod depuis leur plus jeune âge, ont validé le Diplôme d'État ski alpin cette année. Kelly Veyrat-Durebex, Aurèle Paccard, Arthur Cohendet, Quentin Veyrat-Charvillon et Thibault Agnans (absent sur la photo) se sont donc retrouvés à Marseille à la fin du mois de mai 2024 pour recevoir lors de la cérémonie Rouge Légende, le fameux pull

rouge et la tant convoitée médaille. Ils l'ont bien sûr un petit peu fêté (mais ce qui se passe à Marseille, reste à Marseille). Le Club des Sports est fier de ses nouveaux diplômés et attend avec impatience les prochains. Pour rappel le CS Manigod est le premier pourvoyeur de moniteurs de l'École du Ski Français !

■ DAVID PERILLAT



DE GAUCHE À DROITE : en haut, Jacques Cohendet (membre du comité de l'ESF Manigod et formateur ENSA), Jérôme Collomb-Paton (directeur technique ESF), Arthur Cohendet, Aurèle Paccard, Quentin Veyrat-Charvillon, David Perillat. En bas, Kelly Veyrat-Durebex et Louis Rochais, originaire d'Arèches-Beaufort.

TRAILS, INDISPENSABLES BÉNÉVOLES

Depuis une quinzaine d'années, le Club des Sports de Manigod organise le trail de l'Aigle blanc en hiver et une deuxième édition sur la période estivale. La force du Club est de savoir mobiliser



les parents en tant que bénévoles pour toutes ses manifestations. Ce qui correspond bien à l'état d'esprit de notre association : entre convivialité et esprit sportif. Notre but premier, en plus de collaborer aux financements du Club, est aussi de créer une manifestation sportive à l'image du Club et de fédérer les parents à cette noble cause. Pour

que ces manifestations puissent se dérouler avec succès, nous sollicitons un grand nombre de parents et enfants du Club. Plus de 125 bénévoles sont nécessaires pour ces deux éditions annuelles. Sans eux, ces trails ne pourraient pas se dérouler, perdurer, et exister sous le signe de la convivialité, une valeur forte de notre Club des Sports. Un grand merci à tous ceux qui répondent présents à chaque fois et à tous les autres aussi, nous comptons sur vous parents pour cet indispensable soutien ! À bientôt !

■ SANDRINE MONASTIRI



88° LE MAG EST UNE PUBLICATION ÉDITÉE PAR LE CLUB DES SPORTS DE MANIGOD

Route du Col de Merdassier, 74230 Manigod, tél. 04 50 02 62 73 ■ Rédacteur en chef : David Périllat, cs.manigod@wanadoo.fr ■ Comité de rédaction : David Périllat, Stéphane Veyrat-Durebex, Alexis Garin, Émilie Paccard, Cathrin Pirih, Antoine Le Coq, Angèle Laubignat, Éléonore Bernard-Granger, Christopher Aguetand ■ Secrétaire générale de rédaction : Angèle Laubignat, angele@logarajo.com ■ Mise en page : Laure Pascal, laure@lp-infographie.eu ■ Photographe : Jono Carmichaël, jonomate@icloud.com ■ Ont participé à ce numéro : les coaches et les jeunes du Club des Sports de Manigod, Lionel Garberoglio, Benoît Vergnaud, Sandrine Monastiri ■ Imprimeur : SARL Imprimerie Saviard, 48 av. du 8 Mai 1945, 58660 Coulanges-les-Nevers.



ARAVIS MENUISERIE

06 84 79 85 88 - 06 10 14 80 10

aravismenuiserie@gmail.com



100 % des skieurs ont besoin de personnalisation

Une bonne personnalisation, c'est d'abord une bonne analyse de pied, pour déterminer, ensuite le bon choix de :

- support ou semelle
- chaussette, fine ou plus épaisse
- chausson: classique, thermo, injecté
- coque plastique. Elle peut être déformée, fraisée, customisée

Problème de chaussure ? Mal aux pieds ?

Ce n'est pas une fatalité

Votre pied est unique et la chaussure doit être adaptée selon votre pied et vos besoins.

MAL AUX CHEVILLES
Molletoles ou os naviculaires saillants
→ Déformation axiale de votre chaussure

DOULEURS SUR LE CÔTÉ EXTÉRIEUR
5^{ème} orteil saillant
→ Élargissement latéral de votre chaussure

DOULEURS DIVERSES LOCALISÉES
Pointe de pression, chausson particulièrement irrégulier à votre pied
→ Modification du chausson par pose de renforts mousse - EPP

MAL À L'AVANT DU PIED
1^{er} orteil proéminent, un hallux valgus
→ Déformation de l'avant de votre chaussure

Objectif CONFORT & CONTRÔLE

Sur RDV au 04 50 44 91 39 - 06 70 55 36 04 ou contact@manigod-ski-ride.com

Club flash



MJ
Marianne Jouanny - Architecte DPLG
Architecte en Montagne

La vie est faite de projets...



5141 Route du Col de la Croix Fry - 74230 MANIGOD
2 Passage des Addebouts - 74230 THÔNES

06 70 80 77 21
marianne.jouanny@gmail.com

Chalet Rochebrune
2329, route du Col des Aravis - 74220 LA CLUSAZ



_____ RÉSERVATION _____
au 06 81 87 20 44 ou sur www.leschaletsdecaroline.com



L'événement



50 ans d'attente pour un nouveau local

Le Club des Sports intègre cette saison son nouveau local au sein du bâtiment d'accueil et de service "Espace Croix Fry". Une révolution pour l'association qui louait depuis plus de 30 ans un hébergement vétuste et trop petit au col de Merdassier. Pour la première fois de son histoire, le Club va résider dans une structure à la hauteur de ses ambitions, capable d'accueillir dans des conditions idéales les futurs champions et leurs entraîneurs, les licenciés, le matériel de ski... La longue attente a donné lieu à une motivation de tous les membres de l'association venus participer au chantier d'aménagement. Le résultat est là, un espace flambant neuf, fonctionnel, avec vue sur la Tournette en prime !

Si l'aménagement du col de la Croix Fry était attendu depuis 50 ans et offre désormais des infrastructures modernes et bien intégrées au paysage, le Club des Sports souhaitait lui aussi depuis plusieurs décennies trouver un local qui puisse l'accueillir dans des conditions convenables. C'est chose faite depuis cette saison.

Pour en arriver là, bien des tourments ont jalonné le parcours de l'association, qui a connu "une crise

du logement" tout au long de son histoire. Le Club des Sports de Manigod s'est doté d'un local tardivement. Avant les années 90, aucune structure d'accueil n'existait, le Club ne possédait pas de skis, les jeunes avaient uniquement leur(s) paire(s) personnelle(s) et chacun préparait son matériel chez lui. Les lieux de rendez-vous se faisaient au pied des téléskis, les réunions dans les bars et le peu de stock trouvait place dans les véhicules des bénévoles.



Un premier local fut loué à Merdassier au début des années 90, sous les arcades, à l'emplacement du restaurant Top Marmotte. Le local n'était pas grand, environ la moitié du restaurant actuel, mais il a permis au Club de se structurer, avec l'acquisition de matériel d'entretien et un lieu de stockage. L'augmentation des effectifs et l'arrivée de la détection à Manigod – structure qui permet aux jeunes qui ne viennent pas d'une station

d'intégrer un groupe de compétition – a poussé les dirigeants et Laurent Chrétien, entraîneur emblématique du Club, à se sédentariser. Ce sera l'adresse du Club pendant dix ans, avant de changer pour un peu plus d'espace dans l'immeuble voisin "Les Herbelaines", la domiciliation de l'association pendant trente ans jusqu'à aujourd'hui.

Bien que plus grand, ce nouveau local devient rapidement insuffisant et exigu face aux stocks de skis crois-

sants. Et malgré la volonté des différents présidents pour trouver une situation plus confortable aux entraîneurs, tous se heurtent au manque de solution. Leur combat reste vain et la frustration palpable de devoir travailler dans des conditions difficiles. Il faut être entré dans le dernier local pour comprendre que les générations d'entraîneurs qui se sont succédé ont accepté de travailler dans un environnement à la limite de la salubrité. Au fur et à mesure que le Club s'est agrandi et son parc de skis avec, l'espace s'est considérablement réduit et il était devenu impossible d'accueillir les enfants à l'intérieur pour qu'ils puissent se changer ou seulement se réchauffer. Ce n'était plus qu'un lieu de stockage de skis avec un minuscule espace de travail. À se demander comment le bureau du responsable d'à peine 3 m² pouvait contenir les dossiers à traiter, les archives, les dossards, les lots pour les courses, les chaussures des entraîneurs... sans compter un système électrique défaillant et un chauffage parfois capricieux. Bref, le temps du changement était arrivé.

La question du local s'est posée longtemps pour les acteurs en charge de la commune, mais aucune solution viable n'était possible pendant des décennies, tant



à la Croix Fry qu'à Merdassier. Il a fallu attendre le projet de la résidence de tourisme pour que l'ancienne municipalité conduite par Bruno Sonnier avance sur le sujet et propose un local pour

le Club à l'intérieur du futur bâtiment. C'est finalement au sein du projet de l'espace Croix Fry imaginé par Stéphane Chausson et la nouvelle municipalité que l'accueil du Club trouvera sa place, aux côtés des autres services (remontées mécaniques, ESF, Office du tourisme) et des différentes salles (hors sac, réunion...). Une fois la décision prise, le bâtiment multi services sortira de terre très rapidement et sera en partie opérationnel à l'automne 2023.

L'espace dédié au Club des Sports est mis à notre disposition au printemps 2024 pour commencer les aménagements restés à notre charge. Il s'agit d'une surface de plus de 110 m² (contre moins de 50 m² dans l'ancien) située au premier étage lorsqu'on regarde le bâtiment depuis le parking, mais avec un accès direct au front de neige et donc aux pistes. Cet accès permet de débiter l'entraînement skis aux pieds et de gagner en sécurité pour tous les groupes. Une réserve à l'étage supérieur est également disponible pour stocker le matériel volumineux (piquets, filets de protection...).



L'événement

Afin de limiter le coût de l'investissement, nous avons fait appel à la bonne volonté de chacun : parents, bénévoles, entreprises locales, mairie, conseil départemental... qui ont tous répondu présent ! Pour le matériel, les artisans nous ont aidés et la "récup" a fonctionné à plein : une partie des sanitaires, des meubles, des portes... a été donnée grâce au réseau des membres du Club.

Preuve que le Club des Sports véhicule l'esprit associatif, de nombreux parents sont venus participer à l'aménagement intérieur. Sous le contrôle et l'implication de quelques cadres de l'association comme Anton Luque, Philippe Perillat, Alexis Garin ou Nicolas Veyrat, qui ont organisé et mis en place le chantier depuis le printemps, des journées de "corvées" ont permis aux parents de se retrouver et de prendre part aux travaux (peinture, pose du lambris...) et ainsi économiser un budget précieux. Chacun a apporté avec lui un peu de ce qu'il possédait : de la volonté, de la compétence ou les outils nécessaires dans le bâtiment. On pouvait entendre chez certains parents la satisfaction et la fierté d'être les acteurs d'un projet au service des jeunes.

Au mois de juin 2024, l'ancien local était libéré et le déménagement effectué sans que les travaux ne soient encore terminés. L'arrivée de la saison hivernale, le

besoin pour les entraîneurs de trouver leurs marques et la soirée portes ouvertes du 11 octobre organisée par la mairie nous ont poussés à accélérer la fin du chantier.



Pour la partie administrative, nous avons signé avec la mairie, propriétaire du bâtiment, une convention de mise à disposition des locaux contre le paiement d'un loyer mensuel. Et suite aux différentes sollicitations financières auprès des collectivités, un coup de pouce fort utile de 25 000 € de la part du Conseil départemental est venu soulager les finances du Club. Nous remercions particulièrement les artisans locaux et tout spécialement Les chalets Vaillend-Mermillod et la Parqueterie des Perrasses, qui nous ont aidés chacun à leur manière, avec la fourniture de matériaux ou en offrant des prestations à l'association.

Lors de la soirée portes ouvertes ou le jour de l'inauguration officielle, nombreux sont ceux qui sont venus visiter le local et apprécier son confort. Pour notre part, nous allons enfin pouvoir accueillir du public et nos partenaires au sein du siège de notre association. En attendant que les jeunes puissent venir s'y réchauffer dès cet hiver, que l'on souhaite rigoureux !

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX



L'événement



SARL

CHALETS VAILLEND-MERMILLOD

Rénovation

Chalets · Ossatures · Charpentes

Abris de jardin · Menuiserie

Agencement intérieur · Zinguerie



251 route du Grand Pré

Lieu-dit Grand Pré

74230 MANIGOD

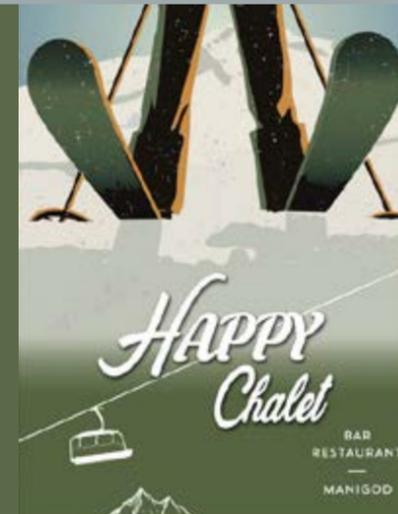
Tél. 04 50 44 36 32

Portables : 06 86 78 88 81 Hervé

06 87 93 48 63 Franck

Email : chaletsvm@aol.com

www.chalets-vaillend-mermillod.fr



NOUS VOUS ACCUEILLONS
TOUT L'HIVER
ET
PRIVATISONS
VOS ÉVÉNEMENTS,
SÉMINAIRES, MARIAGES,
ANNIVERSAIRES...
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

2462 route du col de Merdassier - 04.50.02.46.02
happychaletmanigod@gmail.com

Siège social

55 route des Contamines

74370 Argonay

04 50 45 10 22

Agence de Bonneville

41 rue des Souchets

74130 Bonneville

04 50 14 09 02



BUREAU D'ÉTUDE DE SOL

 www.alpina-geotechnique.com

 contact@alpina-geotechnique.com



Portrait

Terence Tchiknavorian

On improvise tout le temps !

À 32 ans, Terence Tchiknavorian, membre de l'équipe de France de skicross depuis plus de dix ans, se prépare pour une nouvelle saison. Le nouveau pilote de la marque Nordica est venu rencontrer les UI4 du Club des Sports de Manigod dans leur local flambant neuf. Cet échange nous a permis d'en savoir un peu plus sur cette discipline peu médiatisée. Merci Terence !

Quand, où et pourquoi as-tu commencé le ski ?

J'ai commencé assez petit, à deux ans, mais je ne pouvais pas en faire tout le temps car j'habitais à Avignon, dans le sud. Mon père faisait du skicross, du freeride et également des courses sur le circuit citadin en alpin, donc c'est lui qui m'a fait débiter au Mont Ventoux.

Comment es-tu passé du ski alpin au skicross ?

J'ai commencé le skicross en 2011, peu d'entre vous étaient nés sans doute ? (Réponse en cœur des enfants : Ah si !) La moitié quand même ! (RIRES). J'étais en dernière année FIS Junior en ski alpin, je n'étais pas très bon... Je devais faire un choix : continuer les études ou le ski. Et il y a eu cette course de skicross organisée dans

ma station du Sauze : c'était une coupe d'Europe, car il n'y a pas de niveau en dessous dans cette discipline. J'ai participé et cela m'a plu. J'ai continué ma saison en alpin et skicross, et en 2012 j'ai choisi le skicross.

Est-ce que devenir skieur de haut niveau était un rêve d'enfant ?

Je ne sais pas... J'avais envie de m'épanouir. Petit, je n'utilisais pas ce mot-là, car on a des mots plus simples, mais j'avais envie de me faire plaisir et de m'amuser ! La performance arrive aussi par le jeu. C'est important, sinon cela devient une contrainte et on ne se fait plus plaisir ! J'avais envie d'être bon, mais je ne me voyais pas forcément au Jeux Olympiques ou gagner des Coupes du monde, je voulais être performant tout en m'amusant !

Quelles étaient tes idoles sportives enfant ?

J'en ai eu plusieurs et dans plusieurs sports ! J'ai pratiqué un peu de tennis, j'aimais également beaucoup le surf,

donc Kelly Slater ! Et après dans le ski, même s'ils n'étaient pas beaucoup plus âgés, j'avais comme idoles Bode Miller et Ted Ligety !

Comment gères-tu le stress avant les courses ?

J'ai la chance de ne pas énormément stresser ! Un petit peu, mais c'est le stress "important", celui qui fait monter la tension et le tonus pour les courses. Mais quand j'en ai un peu plus que d'habitude, je me confie à l'un de mes entraîneurs, pas toujours le même ! Si j'ai des doutes ou des peurs, je leur en parle et on échange sur mes ressentis.

Qu'est-ce que tu aimes dans le skicross ?

Beaucoup de choses ! Sur un plan assez large, l'ambiance générale ! Français ou étrangers, on est tous amis et il y a beaucoup de respect. Après, en course, il n'y a plus "d'amis", mais c'est normal, c'est la course ! J'aime plus précisément la vitesse, les sauts, la confrontation directe avec mon adversaire, inexistante en ski alpin car on se bat contre un chrono, et le résultat tombe en bas de la manche. Alors qu'en skicross, on se bat directement contre nos adversaires. Même si on met une semaine à descendre, il faut juste arriver avant celui d'à côté ! C'est ce qui me plaît !

Quelle a été ta première victoire en Coupe du monde, et qu'as-tu ressenti ?

Ma première victoire, c'était à Val Thorens en 2021 je crois... (Réponse de Nolan : j'étais né !). Elle a signifié beaucoup et il y avait beaucoup d'émotions ce jour-là. Déjà, il ne faisait pas beau : vent, neige, brouillard... Mais je crois que j'aime bien cette météo, car j'ai gagné toutes mes courses dans ces conditions-là ! C'était important pour moi, car je m'étais cassé le tibia en 2018 aux Jeux Olympiques de PyeongChang (Corée du Sud), et j'ai mis plus de trois ans à retrouver 100 % de mes capacités. Ce jour-là, c'était la première course de

l'année en décembre, je me sentais bien ! Je n'avais plus de douleur, alors que quelques jours auparavant, j'avais encore mal ! Je sentais que je pouvais me dépasser sans prendre de risques inconscients : tout s'est aligné, c'était facile ! En plus en skicross, on doit faire quatre



fois la descente pour gagner. J'ai fini un peu fatigué, on avait pas mal enchaîné, mais je me suis dit « en fait c'est facile » ! Bon... je n'ai pas réussi à le faire plein de fois (SOURIRE), mais ce jour-là c'était facile !

Quel petit déjeuner prends-tu avant les courses ?

J'essaie de faire l'effort sur les jours importants de manger beaucoup de choses. Je mange le plus tôt possible par rapport à mes premiers entraînements, pour éviter de me sentir lourd. Je choisis des œufs, du bacon, un café sans sucre et puis si j'ai un peu le temps, je me fais une petite tartine avec du miel ou de la confiture.

Y a-t-il une technique spécifique pour les départs ?

Oui ! Les départs sont une part très importante du skicross. Si on part devant, ce n'est pas gagné, mais on peut dire qu'une grande partie du boulot est faite !



Vous connaissez le Mont Ventoux ? C'est surtout connu pour le vélo, mais peu connaissent la station de ski du Mont Serein. J'ai commencé là-bas, il y a trois téléskis ! (SOURIRE)

Portrait

Comparé au ski alpin, c'est comme si on avait gagné la première manche. J'ai la chance d'être plutôt explosif. Je ne tiens pas ma force longtemps, mais je peux l'exploiter rapidement, ce qui fait que je peux partir devant. Et ce qui est important, c'est de ne jamais regarder les autres. Si on regarde celui d'à côté, on copie ce qu'il fait, et s'il se plante... on est sûr de se planter aussi !

Quelle est ta stratégie pour passer devant les autres lorsque tu prends un mauvais départ ?

Et bah justement, mon problème il est là ! (RIRES). Nous les Français, de manière générale, nous sommes de bons skieurs. On est capable de skier vite par rapport à d'autres. Donc si jamais je ne pars pas devant, je connais les endroits sur la piste où je peux faire les dépassements : on les a vus lors des reconnaissances et des entraînements faits en amont. On peut essayer

et de se décaler. Comme en Formule 1, il faut se préparer deux ou trois virages avant. Le plus simple c'est de dépasser dans un virage, car on peut ouvrir un peu sa trajectoire ou se placer à l'intérieur, mais c'est vraiment de l'anticipation !

As-tu déjà subi de graves blessures ?

Oui ! Je me suis cassé le tibia et le péroné en 2018 et j'ai tapé deux/trois fois la tête. Jusqu'à présent ce n'était pas pris en compte. Mais ce sont des blessures importantes, et surtout invisibles qui peuvent avoir des répercussions plus tard, donc il faut faire attention à ça !

TERENCE EN BREF

Né le 22 avril 1992 à Avignon

Club : Sauze

Équipe de France de ski

acrobatique (skicross) depuis 2014

3 victoires en Coupe du monde :

Val Thorens 2021

Arosa (Sui) 2023

Innichen (Ita) 2024

7 podiums

Quels points communs et différences y a-t-il dans la mentalité entre l'alpin et le skicross ?

En skicross on a beaucoup plus la notion de partage ! On est un peu une bande d'amis. Par exemple, la semaine prochaine, on part au Stelvio, en Italie, avec les Allemands et les Suédois. On s'entend tous super bien et c'est une différence importante qu'on a par rapport au ski alpin, où il y a un peu plus de clans, beaucoup "d'ennemis". Alors je ne dis pas que ce n'est pas bien ! Mais c'est parfois l'image qu'on peut en avoir, qu'il n'y a pas une super ambiance.

Est-ce qu'il y a beaucoup de contacts dans ta discipline ?

Il y en a ! On n'a pas le droit d'aller taper volontairement quelqu'un, ni de faire de gestes antisportifs. Normal ! En revanche, ça arrive

régulièrement de se retrouver épaule contre épaule en schuss ou avant un saut, chacun essaie de se faire un peu de place, mais il n'y a pas de choc violent. Si cela arrive, ce n'est pas bon...

différentes lignes, essayer de se dépasser sans gêner l'autre, car généralement on ne s'entraîne qu'entre Français. On connaît les points clés, il faut préparer ces dépassements : il ne suffit pas de claquer des doigts



©AGENCE ZOOM

www.SADENMO.com

**SCIAGE BETON - CAROTTAGE
RENFORCEMENT - DEMOLITION
DECONSTRUCTION**

SIEGE SOCIAL D'ANNECY

AGENCE D'ALBERTVILLE AGENCE DE PERRIGNIER

DEVIS GRATUITS **AVANT - APRES**

in f **QUALIBAT**

EUROVIA
VINCI

Nous ouvrons la voie aux idées neuves.

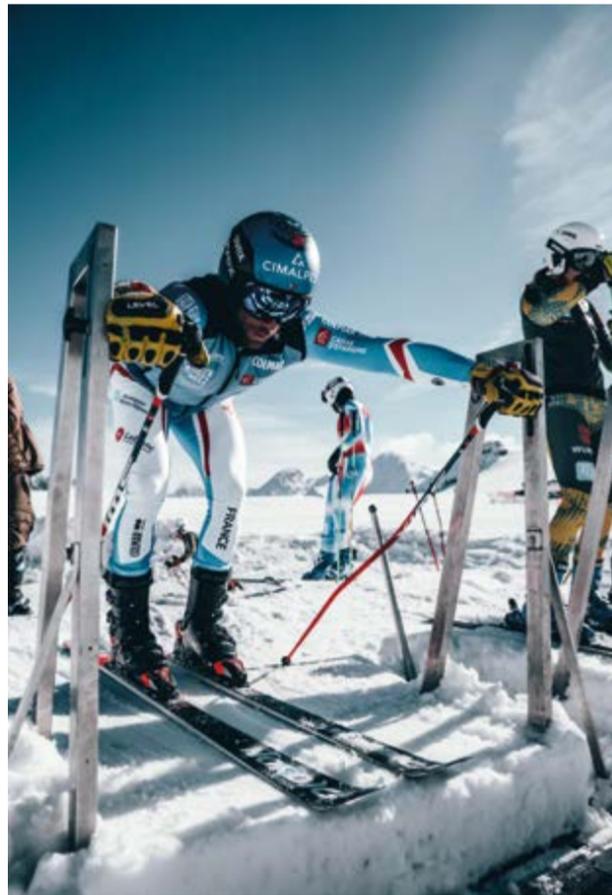
Travaux publics & particuliers
Terrassement, VRD, enrobés, assainissement, génie civil,
aménagement d'espaces publics ou privés

Eurovia Alpes, secteur d'Annecy
74330 POISY - Tél. 04 50 22 11 41 - Fax 04 50 22 56 43

Portrait

Y a-t-il un profil physique "type" pour le skicross ?

Il y a un atout important : la taille des jambes, ou la souplesse s'il faut compenser pour amortir les mouvements de terrains et créer de la vitesse. Les petits gabarits sont souvent désavantagés et ne peuvent pas toujours épouser le terrain. Mais c'est dur de trouver un profil parfait... (RÉFLEXION). Enfin si ! Il faudrait être lourd pour avoir l'inertie, mais fin pour être plus aérodynamique, grand pour pouvoir amortir, mais petit en schuss. (SOURIRE). Il faut de tout, c'est pour cela qu'il n'y a pas de profil type.



Quel est ton rythme d'entraînement hebdomadaire ?

On s'entraîne cinq jours et demi par semaine matin et après-midi, mais ce n'est pas régulier. Parfois on enchaîne trois jours, ensuite on coupe un jour, tout dépend des périodes.

Avec peu de parcours de skicross, comment gérez-vous les entraînements ?

On s'entraîne surtout sur les sites des compétitions les jours précédents. Sinon on fait beaucoup de géant et super G, au moins une fois par jour. Et de manière plus spécifique au skicross, on pratique beaucoup les départs, avec les portes où l'on part à quatre, sur une dizaine de secondes. Donc même si on n'a pas beaucoup de parcours, en couplant ces trois disciplines (géant, super G et départ), on arrive à se rapprocher du skicross. Et de temps en temps, sur un ou deux stages à l'automne,

on arrive à avoir des parcours complets pour s'entraîner.

Les étapes Coupe du monde se déroulent-elles dans les mêmes stations qu'en alpin ?

Pas du tout, on n'est quasiment jamais au même endroit. On a vraiment deux circuits séparés. Mais à la différence de l'alpin, les hommes et les femmes courent ensemble, pas sur des courses mixtes, mais sur les mêmes parcours.

Quels sont ton meilleur et ton pire souvenirs ?

(RÉFLEXION) Le meilleur... J'allais dire ma première victoire, mais la deuxième et

la troisième aussi, à chaque fois, c'était un très bon souvenir... Donc peut-être la première, car c'était la première ! Mais à chaque fois j'ai l'impression que c'est la première, car il y a beaucoup d'émotions.

Et le pire souvenir... je n'en ai pas vraiment. J'ai ma blessure, mais ce n'est pas un mauvais souvenir. Ça faisait mal ! Ça a fait mal quelques temps, mais je ne retiens pas cela comme un échec. J'ai même dit quelques fois à mes entraîneurs, ou d'autres personnes du staff, que j'étais content de m'être blessé. On est obligé de se battre pour revenir... si on veut revenir ! Et si on ne veut pas, on a la réponse qu'on n'aime pas ce que l'on fait, et qu'il faut faire autre chose. Et moi j'avais envie de revenir ! Je ne voyais que cette option, même si cela allait être long. Et cela m'a permis de me rendre compte que j'aimais le sport en général, la compétition et beaucoup le skicross !

LE FARTO
COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS

19 71

**PRODUCTEURS
FROMAGERS
AFFINEURS
de Savoie**

MAGASIN DE VENTE DIRECTE

THÔNES
40 Avenue d'Annecy
04 50 02 05 60

www.reblochon-thonnes.com

À l'aube du mois de septembre, la plupart des jeunes préparent leur rentrée scolaire. Roméo Rogue, alias Bip Bip au Club des Sports de Manigod, prépare quant à lui son départ en hémisphère sud pour la reprise du ski. Il nous raconte son hiver 2023-2024, marqué notamment par sa participation aux Jeux Olympiques de la Jeunesse à Gangwon, en Corée du Sud, fin janvier.

Comment as-tu été sélectionné pour l'JO Jeunes ?

Il y a eu une pré-sélection à partir des résultats de la saison précédente. Nous étions 6 Français en lice pour 3 places disponibles. Tout s'est joué sur les courses du début de saison, notamment sur les FIS Elite UI8 : il fallait répondre présent et essayer de se rapprocher au maximum des meilleurs afin de gagner sa place.

Connaissais-tu déjà les autres Français, Nash Huot-Marchand et Zacchaeus Poulsen, avec qui tu es parti à Gangwon ?

Pas du tout ! Je ne connaissais personne, même pas le staff ! (Seulement deux entraîneurs français du comité de Savoie sont partis là-bas pour encadrer les filles et les garçons, NDLR). J'ai appris à les connaître sur place. Tout le monde a été super cool donc tout s'est très bien passé ! Zac ne connaissait personne non plus, donc on s'est très vite bien entendu tous les deux.

Qu'est-ce qui t'a marqué en bien et/ou en mal là-bas ?

Alors, eh bien... les toilettes ! (RIRES) Ils se nettoient automatiquement et c'est beaucoup plus propre que chez nous. Une sacrée découverte ! (RIRES). En mal, pas grand-chose... à part peut-être le manque de forêt et de sapins !

Et au niveau du ski, de la station... ?

Il y a uniquement de la neige artificielle : quand il fait froid, elle est vraiment "béton", et dès qu'il fait meilleur, elle se transforme en boulettes qui roulent

sous le pied. Lors des entraînements, ça n'était vraiment pas facile, avec beaucoup de boulettes. Mais en course on a retrouvé de la neige monstre dure, donc je ne suis pas arrivé très confiant.

Tes résultats ont-ils été à la hauteur de tes espérances ?

Être sélectionné pour cette compétition était déjà un de mes buts pour cette saison. Donc je ne m'étais pas vraiment fixé d'objectifs en termes de résultats. Je me suis dit « Vas-y à 100 %, si ça passe tant mieux, si je sors tant pis ». Je ne voulais pas avoir de regret. Et finalement, à chaque fois que je suis arrivé en bas, j'étais assez content de moi ! Je termine 11^e du Super G, 12^e du Géant et je suis sorti en Slalom et en Combiné.

Que retiens-tu de cette expérience ?

Que du positif et du bonus pour la suite ! J'ai pris beaucoup de plaisir et fait de belles rencontres. J'ai vraiment profité à fond et découvert les "grosses compétitions". Ces JO Jeunes m'ont apporté une expérience supplémentaire.

Quel impact cela a-t-il eu sur le reste de ta saison ?

Je me suis senti un peu plus libéré, car j'avais rempli "mon objectif de l'hiver". J'étais plus relâché pour la fin de saison, avec un autre objectif : le classement général UI8 (classement qui récompense le meilleur UI8 français sur l'ensemble des compétitions Samse National Tour de l'hiver, NDLR), et j'ai réussi à l'obtenir sur la dernière course.

Parle-nous de ces championnats de France UI8... ?

Avec Mickaël Tochon, mon entraîneur, on s'était dit qu'il fallait rapporter une médaille. La première course était en Slalom : je n'en avais pas refait depuis trois semaines. À l'échauffement, mes sensations étaient un peu bizarres. Mais dès que je suis parti sur la première manche, je me suis senti bien, les skis allaient vite, et en bas je gagne la manche ! Là, je me suis dit que je n'étais pas tant que ça "à la rue" en Slalom... Pour la deuxième manche, je parlais dernier : je n'ai jamais eu autant de



pression ! J'ai réussi à me libérer, pas totalement, mais juste ce qu'il faut pour ramener la médaille d'argent. Le lendemain, en Super G, je savais que je pouvais faire un gros résultat, car j'aime cette discipline et je ne m'en sors pas trop mal. Il fallait juste que j'envoie tout ! C'était une piste assez plate en haut et plutôt engagée sur le bas, où il fallait prendre la pente. J'ai réussi à faire le job et je termine 2^e comme la veille. Enfin sur le Géant, je fais une première manche assez mitigée, je termine 8^e, assez loin de la gagne, mais encore jouable pour le podium. Je me suis dit qu'il fallait "lâcher les chevaux" sur la deuxième manche. J'ai réussi à le faire, j'étais vraiment content en bas et je suis remonté à la 2^e place. J'étais satisfait avec 3 médailles sur 3 courses, j'ai pris énormément de plaisir, et ça m'a fait du bien d'avoir "des titres" !

Pas trop frustré de ne pas avoir gagné ?

Si, quand même un peu, car en Slalom j'aurais pu gagner ! Mais c'était la première fois que je gagnais une manche et j'avais vraiment la pression pour la deuxième. J'ai un peu craqué ! Il y avait quand même des costauds, l'objectif était de ramener une médaille. C'est rageant... mais le résultat aurait pu être pire, j'aurais pu sortir ou enfourcher.

Ma saison



du comité. C'est vraiment une chance pour moi. M'entraîner avec des plus forts va beaucoup m'apporter, sur les trajectoires, comment créer de la vitesse sur certaines portions... C'est cool de pouvoir s'en inspirer et échanger là-dessus.

Quels sont tes objectifs pour l'hiver prochain et à plus long terme ?

Pour cet hiver, je n'ai pas spécialement

d'objectif. Progresser, prendre du plaisir et essayer de me rapprocher de la 1^{ère} place en course. Je verrai ensuite selon l'évolution des stages et des courses au fil de l'hiver. Je rentre en U21 première année, et je sais qu'il va falloir vraiment envoyer pour avoir des résultats. À plus long terme, entrer à la Fédération Française, faire des Coupes d'Europe et essayer d'aller en Coupe du monde.

Comment s'est passée ta préparation physique à la suite de ta blessure (opération de la cheville début juin, NDLR) ?

Ma préparation a été adaptée. J'ai fait beaucoup d'aérobie, surtout à vélo, pour essayer de compenser les séances de force que je ne pouvais pas faire et ne pas trop perdre musculairement. J'ai bien travaillé sur le haut du corps et cela m'a fait du bien, car j'en avais besoin. J'ai pu reprendre "normalement" mi-juillet la muscu, l'explosivité, et je commence de nouveau à bien évoluer. La préparation a été différente des autres années, mais cela ne m'inquiète pas : je me sens prêt et il faudra se faire confiance sur les skis !

■ PROPOS RECLUEILLIS PAR ALEXIS GARIN

Que retiens-tu de ces deux premières saisons en FIS ?

C'est vraiment un apprentissage, car en course on part loin derrière les meilleurs, avec des pistes bien dégradées. Il faut vraiment se dépasser pour aller chercher nos meilleures manches et gagner des dossards. Il faut aussi réussir à tenir toute la saison, bien gérer les temps d'effort et les temps de récupération. En fin de saison, il y a souvent des occasions de faire de bons résultats quand certains sont un peu "cramés". Il faut vraiment essayer d'être présent tout le temps. Jusqu'ici c'est une bonne expérience, avec beaucoup d'opportunités saisies quand il fallait, donc je suis plutôt content !

Quelle est la suite du programme pour toi ?

Je pars skier au Chili du 5 au 29 septembre, en stage de reprise, ensuite deux semaines à l'école, un stage de 4 jours en dôme, petit retour à l'école et un gros stage en Norvège et Finlande afin de préparer les premières courses de début décembre.

Tu as changé de groupe cette année ?

Oui, j'ai la chance d'intégrer le groupe Elite, avec Ben Gaillard comme entraîneur et tous les meilleurs athlètes



@ contact@maisonboudet.com
f /MaisonBoudet



VOTRE ARTISAN BOUCHER VOUS ACCUEILLE

211 route des Grandes Alpes
74220 La Clusaz (Haut du village)
Tél : 04 50 02 45 67

EN SAISON

Du lundi au dimanche de 7h à 13h et de 15h30 à 19h30

HORS SAISON

du mardi au samedi de 7h à 12h30 et de 15h30 à 19h00
et le dimanche de 7h00 à 12h30

ANNECY LE VIEUX

11 rue des Pommaries
74940 Annecy le Vieux
Tél : 04 50 27 63 06
Ouvert 7j/7 toute l'année

THÔNES / OUVERTURE

LA CÔTE À L'OS
16 rue des Clefs 74230 Thônes • Tél : 04 50 02 08 15
Ouverture tous les jours sauf le lundi,
le dimanche et le jeudi après midi.
7h00-12h30, 15h00-19h00.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.maisonboudet.com



On en parle

L'entourage clé du handisport

Si le handiski peut se pratiquer à haut niveau, comme l'ont raconté Marie Bochet et Benjamin Daviet dans le précédent 88°, c'est aussi un sport où l'entourage est clé. Dans cette édition, Yannis Dole nous raconte son aventure en tant qu'entraîneur du collectif France de snowboard handisport, et Laurence Veyrat-Charvillon en tant que maman de Lucie, atteinte de leucodystrophie.

YANNIS DOLE

Ancien athlète, puis entraîneur de snowboard au CS Le Grand Bornand et formateur à l'École Nationale de Ski et Alpinisme des années durant, Yannis Dole a intégré la Fédération Française de Ski comme entraîneur relève snowboard pendant quatre ans, avant de devenir Chef Coach du collectif France snowboard handisport depuis plus de six ans. Porteur de 10 médailles d'or sur 3 championnats du monde et 2 titres paralympiques, Yannis se livre sur son parcours de coach et son approche du handisport.

Comment a débuté ton aventure avec le collectif France Snowboard Handisport ?

Je me suis retrouvé dans ce collectif avec surprise. La Fédération Française Handisport (FFH) cherchait quelqu'un pour structurer une équipe et une organisation pour le snowboard. Ils m'ont proposé cette mission que j'ai acceptée et prise comme un challenge. Aujourd'hui l'équipe est composée de trois athlètes. Le plus gros défi est d'aller chercher des athlètes motivés et capables de porter ce groupe. En handisport, les athlètes ne sont pas tous handicapés dès la naissance, cela arrive souvent à cause d'un accident, de maladies diverses. De ce fait, il n'existe pas de cursus sportif adapté aux jeunes ni de club pour les accompagner. L'accessibilité et la communication sur la pratique en haut niveau sont encore à développer.

Je suis coach, mais aussi commercial quelque part. On essaie de dénicher les talents, de promouvoir notre groupe et notre discipline, malgré le faible nombre de

licenciés. L'École du Ski Français est un axe pour aller chercher de futurs athlètes : le handiski se développe avec des moniteurs formateurs. Ils peuvent nous aider à détecter un potentiel, notamment avec d'anciens sportifs devenus handicapés qui aimeraient s'investir dans le handiski. Il a fallu deux années pour se structurer. Maintenir ce groupe est important pour la visibilité du snowboard et garder un budget. J'interviens en tant que prestataire de service, indépendant de la Fédération Française de Ski (FFS). L'année se répartit entre 100 jours sur le terrain et 40 à 50 jours sur du travail informatique et de prospection dans les écoles, sur les événements etc. J'ai la forte volonté de développer ce groupe.

Quelle formation faut-il pour devenir entraîneur d'un groupe handisport de haut niveau ?

Le Diplôme d'État de Ski suffit, puis il y a des formations complémentaires sur le handicap. Par mon passé d'athlète en Coupes du monde de snowboard, je connais la technique. Sur le plan pédagogique, je suis quelqu'un qui fonctionne au feeling. Je lis aussi beaucoup, sur la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) notamment, et sur les ressentis de sportifs au travers d'articles. J'écoute et travaille avec le corps médical : les kinés, les médecins, les prothésistes. C'est très intéressant et ça me permet de comprendre les variables du handicap et d'être efficace sur le terrain (consignes, réglages du matériel...). À mon sens, l'expérience est plus importante que la théorie pour encadrer des groupes handisport. L'aspect humain et l'adaptation aux athlètes sont primordiaux. Lorsqu'on se déplace sur les

courses, les stages, il faut prévoir la logistique autour du matériel, les accessibilités sur les sites, les glaciers. Les mécaniciens pour les fauteuils sont présents aussi.

Le niveau du para snowboard a augmenté au niveau mondial ces dernières années, il se rapproche de plus en plus de celui des valides malgré le peu de concurrence. Il y a peu d'effectifs certes, mais ça montre aussi le travail accompli par tous ces athlètes. C'est beau et ça fait réfléchir. Parfois, lorsque j'ouvre des parcours, je ne peux plus me permettre d'y aller cool avec une board d'entraînement. Alors j'enfile ma planche de course, sans relâche, sinon je suis sûr qu'ils me battraient. Ça me pousse aussi à maintenir un bon niveau (RIRES).

Qui sont tes athlètes ?

Mathias Menendez-Garcias, avec qui j'ai de très bonnes relations. C'est quelqu'un de franc, dur et impliqué malgré l'arrivée de son deuxième enfant et son travail en Suisse. Il ne vit pas du snowboard, il travaille et est aidé financièrement par la Maison Régionale de la Performance et l'Agence Nationale du Sport. Maxime Montaggioni, lui, vit du snowboard. Il a du talent, mais il doit encore le travailler. Il ferait partie des meilleurs actuellement s'il était plus assidu. Cécile Hernandez a la chance d'avoir un contrat avec la douane depuis huit ans. Elle continue le snowboard tout en faisant du développement et des conférences dans sa vie active.

Ce collectif permet aux athlètes de créer une seconde vie et surtout de lui redonner un sens. Socialement ça fait du bien. On n'abandonne pas les athlètes hors

critères sportifs, ils peuvent rester dans le groupe, mais paient la structure. Il faut reconnaître que ce n'est pas facile malgré leur handicap d'arriver où ils en sont. Être sportif de haut niveau entraîne des contraintes non négligeables, il faut pouvoir jongler entre cette vie de sportif et la vie personnelle/professionnelle à côté.



Qu'est-ce qui te plaît dans ce rôle ?

Relever des challenges, trouver des solutions aux problèmes avec les athlètes, et apprendre, notamment sur le côté humain. Donner un cadre et des exigences à des personnes qui ont leur vie à côté n'est pas le plus facile. Ils sont durs et de ce fait la communication est primordiale, il faut s'adapter et ne pas lâcher.

Aux entraînements parfois, le handicap est une excuse, et mon rôle est de les pousser dans leur retranchement, les motiver davantage. Les accompagner progressivement pour leur faire accepter les échecs, mais aussi de croire en eux. Les cadrer et leur rappeler de ne pas s'endormir sur leurs lauriers.

On en parle

LAURENCE VEYRAT

Laurence Veyrat a découvert le handiski à travers le handicap de sa fille Lucie, atteinte de leucodystrophie, une maladie génétique neurodégénérative. Il y a une vingtaine d'années, Lucie a 4 ans et entre dans la section Guillaume Belluard (centre de rééducation et de motricité des – de 25 ans) de l'association Alpysia. Ce sont des éducateurs formés et bénévoles qui accompagnent et encadrent des jeunes atteints d'une paralysie cérébrale. Le ski alpin fait partie des activités encadrées, et très vite Laurence les a accompagnés, avant de passer la formation handiski.

Comment se passe la formation handiski pour les accompagnants ?

Les formations pour les parents et éducateurs sont faites par l'association Loisirs Assis Evasion à Combloux. Elles



durent deux semaines pour le tandem et coûtent environ 2000 €. Elles peuvent être financées par des mutuelles assurance loisir. On pratique sur le terrain et on a des formations théoriques sur tous les types de handicaps et paramètres médicaux.

Cela nous permet d'être pilotes bénévoles sur les sorties avec les enfants. Mon mari Albert a également passé la formation. Elle est difficile, car au début ce n'est pas évident de manier la machine de 50 kg avec une personne dedans. L'appréhension peut être là, mais on apprend à maîtriser l'engin, la vitesse, à s'adapter au passager. Les entrées et sorties de télé-siège sont importantes : tant qu'il y a des chutes, la formation n'est pas validée.

Comment sont organisées les journées avec les jeunes ?

Nous partons tous les jeudis de l'hiver au ski, principalement au Grand-Bornand, aux



© MEL_CARLE_OT_LES_GETS



Pour une pause conviviale :

-  **Séjour à la nuit en demi-pension**
6 chambres avec SDB privative
-  **Café / Petite restauration**
Fait maison aux saveurs locales
-  **Espace Bien-être**
Piscine intérieure & Sauna
-  **Entreprise**
Séminaire, teambuilding, workshop...
-  **Animation**
Ateliers, créateurs, projection...

● Accessible en voiture ●
5736 Route de l'Aiguille - MANIGOD
Elise 07 86 28 73 96
 [refuge-dzelavoye.fr](https://www.instagram.com/refuge-dzelavoye.fr)

D'Ze La Voye
Chalet sous l'Aiguille de Manigod
• Refuge ATYPIQUE et gardé •



Charpente B Menuiserie
BAPTISTE PERRISSIN FABERT

**CHARPENTE TRADITIONNELLE
MENUISERIE INTERIEURE
AGENCEMENT**

 303 route des Pythières ,74230 Manigod | 07 60 74 39 56 | perrissinfabertbaptiste@gmail.com

On en parle

Gets, à Morzine. De plus en plus de stations s'adaptent pour accueillir les personnes en situation de handicap. Tout au long de l'hiver, nous emmenons au total une soixantaine de jeunes, en faisant un roulement. Chaque pilote a un tandem avec un jeune pour la journée, pour qu'ils puissent profiter à 100 %. Le centre a pu acheter des tandems grâce aux dons : 2 Tandemflex, 8 Tandem Ski, 1 Tempo Uniski, 2 Dualski. Ils sont stockés au centre, puis transportés par fourgons pour nos journées.

Nous pouvons aussi en louer à notre partenaire Handiski Loisir au Grand Bornand, association créée par Jean-Claude Blanc, ancien moniteur de ski, devenu paraplégique suite à un accident. Les adhérents, les associations, les écoles de ski et également les particuliers peuvent venir chercher le matériel chez lui.

Pendant ces journées, il faut penser avant tout à la personne dans le tandem. On ne skie pas pour soi, on s'adapte aux jeunes, à leur handicap, mais aussi à leurs émotions, leur ressenti physique. Ce sont des activités éprouvantes, surtout pour nos jeunes, qui ont des pathologies lourdes, et sont fatigables très vite



même s'ils sont passifs. Il y a l'altitude, la nouveauté, et toutes les émotions qui vont avec.

Qu'est-ce qui te plaît le plus ?

J'aime beaucoup partager le plaisir du ski avec les jeunes. Ça apporte beaucoup et c'est toujours émouvant de les voir heureux et contents de leurs sorties. J'aime aussi partir avec ma fille, rien que toutes les

deux, grâce à un Tandem'Flex acheté avec mon mari, afin d'être plus flexibles et de pouvoir en profiter en famille.

Je suis aussi bénévole à l'Association des Paralysés de France (APF) et je participe aux sorties skis organisées. Le public est différent, car il y a plus d'adultes, avec des accidents divers. Ce ne sera jamais mon travail, mais j'aime ce partage, les rencontres, apprendre des autres, les aider à découvrir de nouvelles sensations et à s'évader.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
ELÉONORE BERNARD-GRANGER

Votre histoire, notre ambition - votre rêve, notre mission

ATELIER
CANOPÉE
ARCHITECTES

AGENCE D'ARCHITECTURE | MANIGOD

09 71 38 85 44 | 48, route du col de la Croix Fry - 74230 Manigod | www.chalet-ac.fr

RESTAURANT

TÉL. : 04 50 44 90 33
alex.chezfonfon@gmail.com

148 chemin de Cabeau
Col de la Croix-Fry - 74230 Manigod

ALT. 1487



Et aussi Hugo Desgrippes et Léo Anguenot Le duo gagnant

Hugo Desgrippes et Léo Anguenot, tous deux licenciés au Club des Sports de la Clusaz, font partie des rares athlètes à avoir pratiqué deux sports à haut niveau, le ski alpin et le ski nautique ! Ils ont gravi les échelons dans ces deux activités en simultané. Pour 88°, ils se sont prêtés au jeu de l'interview croisée.

Comment avez-vous débuté ces deux sports ?

Hugo : Depuis tout petit, mes parents m'ont transmis leur passion pour le sport, dont le ski alpin et le ski nautique. J'ai rejoint le Club des Sports de La Clusaz à 6 ans, où j'ai commencé à m'entraîner au pré-club. En parallèle, j'ai pratiqué le ski nautique à un niveau compétitif jusqu'à mes 15 ans.

nautique, m'a mis sur l'eau dès l'âge de 3 ans, et j'ai très vite accroché.

Quelle est l'histoire de votre duo ?

H et L : Nous nous connaissons depuis l'âge de 4 ans. Nous avons commencé à sympathiser sur les plans d'eau et, naturellement, nous avons démarré le ski ensemble, l'été sur l'eau et l'hiver à La Clusaz, où nous faisons partie du même club.

Avec nos deux années d'écart, nous n'avons pas été dans la même catégorie ni en ski alpin ni en ski nautique. Cependant on se côtoyait sur les compétitions ou certains stages au sein de la FFSNW (Fédération Française de Ski Nautique et de Wakeboard) ou du Club des Sports de La Clusaz.

Hugo : Depuis trois ans, nous partageons tous nos entraînements et compétitions au sein des groupes de la Fédération Française de Ski. Nous courons ensemble en Coupe d'Europe et en Coupe du monde de Slalom, bien que Léo soit bi-disciplinaire, en Slalom et Géant, tandis que je suis spécialisé en Slalom.

Léo : J'ai commencé le ski alpin à 2 ans, à Courchevel, avec ma grand-mère, monitrice au jardin d'enfants. Mes parents ayant été skieurs de haut niveau, puis entraîneurs, j'ai tout de suite été passionné par le ski et la compétition. Mon papa, également entraîneur en ski

H et L : Même si nous sommes rivaux sur les skis, particulièrement au départ des courses, nous restons des amis proches au quotidien. C'est précieux d'avoir quelqu'un sur qui s'appuyer, surtout quand on se connaît depuis l'enfance et que l'on vient du même club.

Quelles sont les limites de cette double pratique à haut niveau ?

H et L : Combiner ces deux sports est faisable, mais quand on entre dans une démarche de haut niveau, les exigences physiques et techniques sont telles qu'une préparation optimale est indispensable. Il arrive un moment où il faut faire un choix pour exceller dans une discipline ou dans l'autre.

Quelles sont les similitudes et les différences ?

H et L : Ce sont deux sports de glisse où les sensations sous les pieds se rapprochent, on retrouve aussi la trajectoire, la vitesse, le rythme. La technique est cependant différente.

Le ski nautique apporte beaucoup au ski alpin en termes de gainage. Et le ski alpin en termes de qualité d'appuis, de glisse et de force dans les jambes. Les deux nécessitent beaucoup d'équilibre.

Le ski nautique est un sport beaucoup moins développé que l'alpin. Ce n'est pas un sport olympique, aucune structure n'existe, que ce soit au niveau des écoles ou des fédérations, pour aider les jeunes à progresser jusqu'au haut niveau. Contrairement au ski alpin, où il y a une volonté claire de former les meilleurs talents pour décrocher des médailles mondiales, en ski nautique, chaque skieur choisit son encadrement, gère ses plannings et choix de compétitions. La fédération intervient seulement pour les championnats d'Europe et du monde.

Quelle est l'importance du matériel ?

H et L : Dans les deux sports, le matériel joue un rôle important, mais avec des nuances distinctes.

En ski alpin, l'équipement est crucial. Des skis bien affûtés et adaptés sont essentiels pour garantir une bonne accroche, surtout sur des pistes de plus en plus glacées. Sans un bon réglage ou un affûtage optimal, la performance peut être impactée. De nombreux facteurs peuvent être ajustés pour maximiser les performances.



En ski nautique, le matériel est important, mais moins déterminant. Différents réglages de dérive, la taille des skis, et le choix des marques peuvent influencer les performances, en fonction du style de ski du pratiquant. Le pilotage du bateau en ski nautique introduit également une variable supplémentaire. Étant assuré par un être humain, le pilotage peut varier d'une personne à l'autre, ce qui peut influencer les performances. Cependant, avec les avancées technologiques, les systèmes actuels permettent de limiter au maximum les mouvements du bateau et de réduire l'erreur humaine.

Cela dit, le ski nautique et le ski alpin ne sont pas directement comparables. En alpin, le skieur est confronté aux tracés et aux conditions de neige au moment précis où il passe. En ski nautique, en plus des conditions extérieures, un facteur humain lié au pilotage du bateau entre en jeu, ce qui peut varier d'une performance à l'autre.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus ?

L : La sensation de glisse, de vitesse, le vent sur le visage, les sensations qu'une courbe sur la neige ou sur l'eau peut apporter, d'être en extérieur, dans la nature, en montagne ou sur un lac. Progresser de plus en plus et repousser ses limites.

H : Ces sensations uniques de glisse et de liberté. Sur

Et aussi

l'eau, on a l'impression de voler au-dessus de la surface, une sensation très particulière qui apporte beaucoup de plaisir. Sur la neige, c'est similaire, avec cette vitesse et ces courbes que l'on peut tracer sur les pistes, créant une expérience tout aussi incroyable.

Quel est l'endroit le plus dingue où vous avez skié ?

Sur neige :

L : Levi en Finlande. Le jour se fait rare, on peut skier dans d'excellentes conditions froides avec les lueurs du coucher de soleil, au milieu des paysages polaires givrées.



Hugo

H : Narvik, en Norvège, où l'on peut skier au-dessus des fjords, avec une vue imprenable sur la mer. C'est une expérience à la fois magnifique et unique.

Sur l'eau :

L et H : Sur les lacs de Floride aux États-Unis, la Mecque

HUGO ET LÉO EN BREF

Nom	Hugo Desgrippes	Léo Anguenot
Âge	24 ans	26 ans
Domicile	Anncy	La Clusaz
Club	CS La Clusaz	
Groupe	Équipe de France de Ski alpin Technique	
Circuits	Slalom	Géant et Slalom

du ski nautique, où tout est mieux qu'en Europe, les bateaux, les conditions, l'eau est chaude...

Ton plus beau souvenir sportif sur eau et sur neige ?

Sur neige :

L : Mes premiers points en Coupe du monde, à Adelboden en Suisse, en 2023. J'arrive en tête de la deuxième manche pour ma première qualification sur ce circuit et je finis 16^e d'une course mythique.

H : Mes premiers points en Coupe du monde, l'année dernière à Madonna, en Italie. C'était un rêve d'enfant qui se réalisait, cela me motive à continuer à travailler pour atteindre les premières places rapidement.

Sur l'eau :

L : Ma victoire aux US Masters Junior. La compétition mondiale la plus prestigieuse derrière les championnats du monde, car elle regroupe seulement les huit meilleurs mondiaux.

H : Les championnats d'Europe de 2014 en Espagne, à Cesena, où j'ai été vice-champion d'Europe en Slalom et champion d'Europe par équipe avec Léo. C'était un moment incroyable, surtout en tant que jeune athlète.

Qui sont vos idoles ?

L : Jean-Baptiste Grange en Slalom, Ted Ligety en Géant et Freddy Krueger en ski nautique

H : Lindsey Vonn et Marcel Hirscher en alpin ; Clémentine Lucine, que je connais depuis tout petit, et Nate Smith en ski nautique

Et s'il fallait faire un choix ?

L : Quand j'étais plus jeune, j'ai pratiqué autant le ski alpin que le ski nautique. Ma vie était rythmée par les saisons. Bien entendu, l'école avait aussi sa place puisque je pouvais aller skier seulement si j'avais de bonnes notes. J'ai poursuivi le lycée au ski études des Aravis, à Thônes, structure qui me permettait de suivre mes cours à distance via le CNED, et de continuer mes deux sports en compétition (Il a poursuivi ses études à l'IUT d'Annecy, en licence Management et commerce, NDLR). À 19 ans, suite à une blessure à l'épaule en ski nautique, j'ai pris conscience que pratiquer deux sports à haut niveau simultanément étaient trop éprouvant. Les Jeux Olympiques, les Coupes du monde en ski alpin me faisaient rêver, donc...

H : À 15 ans, ma sélection au Pôle France de ski alpin à Albertville a été déterminante dans le choix de me consacrer exclusivement au ski alpin. J'ai vu cela comme une opportunité unique de continuer à m'entraîner et pratiquer l'alpin dans des conditions optimales, tout en suivant une scolarité très encadrée au Lycée Jean Moulin, à Albertville, conçu pour les sportifs de haut niveau (puis une licence scientifique à l'Université de Grenoble, NDLR).

Comment avez-vous eu l'idée de faire un court-métrage ?

H et L : Il y a trois ans, nous nous sommes lancés dans la création de ce film, *Duo*, pour raconter et mettre en lumière nos deux passions à travers notre relation, qui en est le fil conducteur. Grandir ensemble à travers



Hugo

le ski nautique et le ski alpin, avec nos parcours très similaires, et être partenaire du même groupe de ski, donne une dimension particulière au projet.

Il a été projeté dans des festivals comme le High Five, ainsi que dans des cinémas à Lyon et Paris. C'était une expérience spéciale de pouvoir le montrer à différents publics.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR ELÉONORE BERNARD-GRANGER



QR code du film *Duo*, court-métrage de 10 minutes, réalisé par Loris Poussin



Que sont-ils devenus ?

Elliott Baralo

sous bannière franco-suédoise

A 26 ans, le skieur franco-suédois Elliott Baralo évolue sur le circuit Coupe du monde de skicross. Aujourd'hui membre de l'équipe suédoise, Elliott a couru sous les couleurs du Club des Sports de Manigod. Il nous raconte son parcours.



Pourquoi avoir choisi le CS Manigod ?

Petit, j'habitais sur les hauteurs de Faverges, dans un village appelé Cons-Sainte-Colombe. Manigod était la station la plus proche, et mon très bon ami, Max Vaughton, aujourd'hui moniteur à l'ESF de Manigod, skiait déjà là-bas. J'ai d'ailleurs retrouvé Max en stage sur les glaciers, notamment à Saas Fee, en Suisse, après mon départ des Aravis.

Quels sont tes souvenirs du Club de Manigod ?

J'étais licencié à Manigod jusqu'à mes 8 ans, ensuite nous sommes partis habiter à Val Thorens. J'en garde

les meilleurs souvenirs d'enfant, les journées de ski, de poudreuse, les chocolats chauds et les croque-monsieur après le ski. Je me souviens de mes coachs aussi, Damien Collomb-Patton, et Ben Gaillard, que j'ai retrouvés bien des années plus tard sur mes premières FIS en DH, à Crans Montana (Sui).

Quels résultats as-tu obtenu en club ?

Petit, je n'étais pas parmi les meilleurs, j'étais même plutôt médiocre en termes de résultats. Pas particulièrement rapide, je me souviens que j'aimais skier joliment et prendre du plaisir surtout.

La vitesse et le chronomètre n'évoquaient pas grand-chose pour moi. J'étais ce petit qui skie bien, mais qui a du retard physiquement. Ça m'a handicapé un bon moment de ne pas être mieux physiquement, parce que j'ai toujours été costaud et très explosif, juste pas très endurant jusqu'à l'adolescence. C'est à ce moment-là que j'ai quand même bien progressé.

Depuis quand pratiques-tu le skicross ?

Je fais du skicross depuis mes 20 ans environ. Avant ça, j'étais plus axé sur la vitesse, j'ai été top 10 mondial de mon année d'âge en DH et top 15 en Super G, j'avais

un peu plus de mal en Slalom, mais je ne me débrouillais pas si mal. C'est un peu arrivé après une sorte de burnout en alpin, où je ne trouvais plus de plaisir sur les skis et j'avais l'impression de m'enfoncer à chaque course en enchaînant les DNF (Did Not Finish). En parallèle, j'ai fait quelques courses FIS en skicross, et après 3 ou 4, j'avais suffisamment de points FIS pour prendre le départ en Coupe du monde. Quasi au même moment, la Suède organisait un stage à Idre Fjäll pour essayer de trouver de nouveaux skieurs à intégrer à l'équipe, ça s'est bien passé et depuis je cours sous couleurs suédoises.



Quelles sont les qualités nécessaires pour réussir en skicross ?

Skier à l'instinct pour réussir à se sortir de situations délicates où il faut, soit assurer sa place, soit chercher à dépasser là où parfois on ne pensait pas que c'était possible. En skiant seul tu peux contrôler où tu vas poser tes skis dans chaque virage, à plusieurs tu n'as pas ce luxe. Il faut savoir être instinctif, tactique, patient, en plus de toutes les autres qualités nécessaires au sport de haut niveau.

Comment s'est passé ton été/automne et quel est le programme pour cet hiver ?

L'été je travaille, car je ne gagne pas suffisamment avec le ski pour pouvoir uniquement m'entraîner. J'avais donc de longues journées, je travaillais sur une exploitation fruitière à côté de chez moi quatre jours par semaine, de 8 h à 17 h, puis en rentrant je m'entraînais d'environ 18 h à 20 h. Les journées off j'en profitais pour m'entraîner une fois le matin et une fois l'après-midi. Ça forge, et ça rend les journées sur les skis encore plus savoureuses. J'aime beaucoup être en extérieur donc sur l'exploitation

Quelles ont été tes motivations et pourquoi cette discipline ?

J'avais des souvenirs du GMX aux Arcs, une course de skicross organisée par Enak Gavaggio (ancien vainqueur des Xgames en skicross). À une période, j'attendais cette course tout l'hiver. Ça m'est revenu à l'esprit pendant ce moment de doute en alpin. J'avais en mémoire cet état d'esprit un peu plus joueur et ludique, et puis surtout cette confrontation directe qui m'attire beaucoup.

On entend souvent que le skicross est une "voie de garage" pour des skieurs alpins, quel est ton avis ?

C'est dommage, car c'est surtout un sport plus jeune, moins médiatisé et qui rapporte moins aussi. Contrairement à l'alpin, qui est très linéaire d'une façon, on fait face à beaucoup d'angles et pentes différents dans un seul et même parcours, d'un passage à l'autre, c'est difficilement comparable. Il y a surtout une place pour l'improvisation que l'on ne retrouve pas en alpin.

Que sont-ils devenus ?

fruitière j'étais servi. À l'automne, depuis quatre ans maintenant, c'est du ski au Stelvio (Ita), on a pris nos repères là-bas, et j'aime beaucoup y être. On y skie en septembre et octobre, puis dès novembre on monte en Suède, à Idre Fjäll, une station partenaire de l'équipe, où les conditions pour s'entraîner sont parfaites.

réparties sur toute la Suède, la démographie est assez différente et il y a des ski études partout.

Le skicross te permet-il d'avoir des partenaires et d'en vivre ?

Je ne vis pas du skicross, pas encore en tous cas. J'ai des partenaires pour l'équipement, Dynastar et Vola, et je travaille l'été pour pouvoir faire en sorte d'avoir les fonds suffisants pour passer l'hiver. Je ne fais pas vraiment la chasse aux sponsors ou partenaires mais je devrais. Ce n'est pas facile de mener préparation physique, stages sur skis et promotion. Aujourd'hui ça ne suffit plus d'être bon skieur et de faire des résultats, si tu n'existes pas sur les réseaux sociaux, tes résultats n'intéressent qu'à moitié.

As-tu réussi à allier études et carrière sportive ?

Oui, j'ai fait un BTS validé l'été dernier et je suis maintenant en licence de langues. Ça fait partie d'un équilibre, j'en ai besoin pour me sentir bien. Je m'en suis rendu compte lors d'une blessure, en 2021. Je me suis cassé des vertèbres, des côtes et perforé un poumon, une belle boîte. J'ai été alité pendant presque deux mois et à ce moment-là, je ne savais plus trop qui j'étais, c'était ma première grosse blessure. C'était comme si j'avais toujours été skieur, et puis un jour j'étais skieur qui ne peut plus skier. J'étais perdu, et puis j'ai appris, compris

que mon identité ne s'arrêterait pas à moi en tant que skieur. Il a fallu mettre des choses en place, et les études m'ont beaucoup aidé à me forger en dehors du ski.

Tu as encore de belles années devant toi, mais quelle serait ta reconversion idéale ?

J'ai commencé l'apiculture cette année et j'adore ça. Je me vois bien faire ça plus tard, après mes années à skier. Je viens aussi d'être papa, et on va construire une maison l'an prochain, alors j'ai un peu de mal à vraiment me projeter jusqu'à l'après carrière. J'aime avoir des projets, mais je ne suis pas fixé sur la reconversion idéale. Je sais que je serai content de ne plus avoir à vivre dans ma valise l'hiver. Je ne me vois pas trop coacher non plus, je n'ai pas envie d'être en déplacement toute ma vie, je suis bien chez moi. Ce n'est pas très courant j'ai l'impression ces temps-ci, mais pour moi passer du temps chez soi le matin et savourer un bon café ça n'a pas d'égal.

Quel serait le message que tu souhaiterais faire passer à nos jeunes skieurs ?

Le ski est sûrement l'un des sports les plus drôles qui soit. La priorité est de s'amuser, de jouer sur les skis et découvrir ce dont on est capable. Sans plaisir et sans amusement, on ne dure pas longtemps. Il faut aimer y passer du temps, accepter de se rater et recommencer encore et encore, mais si on le fait en s'amusant ça passe bien mieux et on peut durer dans le temps.

Merci pour ta disponibilité Elliott et tes beaux souvenirs partagés. Nous te souhaitons tout le meilleur pour cette saison et ta nouvelle vie de papa.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTO AGUETTAND



DÉPART À ST MORITZ

Comment gères-tu ta préparation avec la Suède alors que tu vis en France ?

Pour moi ce n'est vraiment pas compliqué, les stages sont souvent plus proches de chez moi que pour les autres Suédois. On se retrouve souvent à Zurich (Sui) ou Munich (All). Ça me plaît bien, je prends le train ou la voiture plutôt que l'avion. Pour la préparation physique, tout le monde a un programme et on fait tous un peu de notre côté. Il n'y a pas vraiment de pôle national comme Albertville en Suède, comme les stations de ski sont



MAX VAUGHTON ET ELLIOTT BAROLO

Subtil mélange entre le mécanicien de sport automobile et le caddie de golf, le poste de technicien est primordial dans la réussite des skieurs de haut niveau. Son rôle ne se limite pas uniquement à l'entretien du matériel, il est bien plus complet ! Pour 88°, Lorris Gay vous emmène à la découverte des coulisses du métier de technicien. Ancien skieur du Club des Sports de Manigod, Lorris bichonne désormais les planches des athlètes français du groupe Snowboard cross Coupe du monde.

SON PARCOURS

En 2017, Lorris intègre le groupe Grand Prix du Club afin de préparer son monitorat de ski alpin et s'intéresse très rapidement à l'entretien de ses skis et de son matériel. Curieux du travail des coachs sur les skis après les entraînements dans le "petit local" de Merdassier, ses premières envies de devenir technicien voient le jour.



Cette envie va mûrir au fil de ses études, en bi-qualification à Chamonix, puis à Chambéry au CESNI (Centre d'Etudes des Sportifs Nationaux et Internationaux). C'est d'ailleurs lors de son master

qu'un athlète snowboarder lui propose de venir travailler à la Fédération Française de Ski (FFS) en tant que technicien. Après un essai d'une semaine, il intègre le groupe relève snowboard cross de la FFS, qui évolue en Coupe d'Europe.

Durant cette première saison 2021/22, le groupe réussit une belle saison et avec le changement de leader du groupe, Lorris est promu responsable de la cellule glisse pour l'équipe de France snowboard cross. Il s'occupe principalement des plus anciens dans le groupe, Chloé Trespeuch, Merlin Surget, Lohan Bozzolo, tout en gardant un œil sur les autres athlètes, avec son collègue Aurélien.

RÔLE DU TECHNICIEN

Pour Lorris, le rôle du technicien est de « retranscrire les besoins de l'athlète sur son matériel directement, entretenir le matériel, mais aussi accompagner l'athlète de façon plus globale afin de le mettre dans les meilleures dispositions lors de chaque étape Coupe du monde ». Contrairement au ski alpin, où il y a 1 technicien pour 1 à 3 athlètes, en snowboard c'est davantage un travail de groupe, avec 3 techniciens pour 10 athlètes, ce qui implique une méthode de travail totalement différente.

■ Préparation et choix du matériel lors des entraînements.

Durant les entraînements, chaque technicien a des athlètes attirés, mais sur les week-ends de course, ils se regroupent afin de gérer tous les athlètes. En ce

qui concerne la préparation des planches, le gros du travail est axé sur la glisse, comme en ski nordique, le travail sur les carres étant bien moins important qu'en ski alpin, l'essentiel est de garder les carres propres. L'entretien de la semelle, le fartage, le choix de la structure sont les principaux facteurs de glisse, ils favorisent donc le travail sur ces trois axes.

Dans ce sens, des tests de glisse sont faits pour déterminer les planches les plus rapides dans les différentes conditions qu'ils peuvent rencontrer les jours de course. Ainsi ils vont déterminer les structures, les bases à utiliser et accélérateurs les plus rapides en fonction des conditions rencontrées.

Le travail n'est pas le même pour tous les athlètes et les techniciens doivent personnaliser au maximum les besoins de chacun, dans la limite des possibilités dues aux contraintes de temps. Quand cela devient trop difficile, ils se basent sur les tops athlètes du week-end en termes de choix de planche pour le reste du groupe !

Sur les stages d'entraînement, les techniciens essaient de faire tourner un maximum les planches courses tous les jours afin d'optimiser la glisse et que les athlètes aient l'habitude de la rider pour ne pas utiliser une seule planche "favorite" et se retrouver coincés en week-end course. Tout ceci demande un gros travail



en atelier, mais aussi et surtout une communication importante sur le terrain avec les athlètes de l'équipe de France.

Week-end de Coupe du monde

Le rôle de Lorris sur une semaine de Coupe du monde est de déterminer la planche la plus rapide pour chaque athlète, en fonction des conditions (température, météo, qualité de la neige...), de l'athlète, ainsi que des tests réalisés (nature du fart et de l'accélérateur sur les planches, dans le boarder, lors des entraînements). Il se base également sur les ressentis et retours des athlètes, ainsi que toutes les données dont il dispose sur les week-ends de courses (vitesse max, secteur les plus rapides etc.). Pendant ce temps, son collègue Aurélien teste de son côté les farts et accélérateur sur des skis de fond, pour savoir si leurs résultats concordent.

Le jour de course, le technicien se lève tôt de façon à être sur la piste et s'installer. Il commence par faire une reconnaissance staff de la piste. « Nous prenons toutes les données nécessaires afin d'effectuer le choix de planche et de glisse : qualité de la neige, humidité de la neige, humidité de l'air, température en surface, température en profondeur... tout en essayant de prévoir l'évolution au cours de la matinée. Le deuxième technicien continue de tester en ski de fond jusqu'au dernier moment. Et lorsque les athlètes arrivent, nous effectuons un choix pour leurs derniers entraînements

Vocation



dans le boarder. » Une fois le produit choisi et la course lancée, Lorris rejoint le coach Kevin Struel au départ avec les athlètes, pour "mettre en route" les produits et les planches, effectuer les derniers réglages avant le start.

Une fois la course terminée, retour direct au ski room, afin d'effectuer un nettoyage des

planches : affûtage, nettoyage de la semelle et fartage afin que la planche soit prête pour le retour.

■ Transport du matériel et ski room.

Chaque technicien a son "atelier" chez lui, mais il passe énormément de temps en déplacement, c'est un vrai nomade. Il doit donc s'occuper du transport du matériel. Lorsqu'il reste en Europe, il utilise un fourgon avec toutes les précautions nécessaires pour que les planches ne reçoivent aucun coup, frottement... Le technicien déplace également son atelier sur chaque stage ou épreuve de Coupe du monde avec établis, caisses de fart ou encore le matériel nécessaire pour affûter les carres. Lorsque les déplacements se font en avion, tout est bien emballé dans des caisses fermées, et les boards sont protégées dans des housses adaptées.

Fiche d'identité

Lorris Gay, 25 ans.

Habite à Petit Bornand.

Passionné de montagne (rando, VTT, ski...).

Ce qu'il préfère dans son métier : la **réflexion**, qui amène au meilleur choix de glisse possible pour la course, et l'**aventure humaine** permanente.

Un mot sur le CS Manigod : « *Passionné, à l'image de mon travail ou du travail du Club pour donner envie aux plus jeunes et moins jeune de faire de leur passion leur vie ! Haut niveau/moniteur/technicien ou autre !* »

■ Lien avec l'athlète :

« *Il est important de créer une relation de confiance forte avec l'athlète, explique Lorris, afin qu'il n'éprouve aucun doute sur son matériel et sur la personne qui s'en occupe. L'idée est vraiment d'amener l'athlète dans un environnement optimal, afin qu'il puisse se libérer complètement dans le boarder.* »

Alors que faut-il pour devenir un bon technicien ? Tout d'abord une motivation sans faille, une remise en question permanente afin de trouver les meilleurs réglages de planches, savoir travailler en équipe, c'est-à-dire être à l'écoute des athlètes et du staff, de la rigueur, mais surtout il faut être passionné.

■ DAVID PERILLAT



LES TROIS TECHICIENS AVEC CHLOÉ TRESPEUCH, QUI A GAGNÉ SON PREMIER GLOBE DE CRISTAL EN SNOWBOARD CROSS EN 2024

Les univers botanic®

Jardin & Potager



Plantes & Déco



Alimentation Bio



Soin & Bien-être



Animalerie



botanic® Annecy-le-Vieux, 5-7 Pré de la Danse
 botanic® Metz-Tessy, Parc des Longeray
 botanic® Seynod, 77 Boulevard Costa de Beauregard

Crédit photo : ©Arnaud Childéric, ©Aurélië Jeannette, ©Shutterstock/Africa Studio, © Adobe Stock/daffodilred. BOTANIC SDS - 300 rue Louis-Rustin - CS 44106 Archamps. 74162 Saint-Julien-en-Genevois Cedex. SAS au capital de 11 668 740 €. SIRET 310 473 178 00088 RCS Thonon-les-Bains. Tél. service client botanic® : 09 70 83 74 74 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).



Fin prêt

Retours d'expériences Comment gérer la pression en compétition

La pression en compétition est une constante à laquelle tout athlète, qu'il soit jeune ou adulte, est confronté. Si le stress peut parfois freiner la performance, il peut aussi, lorsqu'il est bien géré, devenir un levier de réussite. De la visualisation positive à la respiration contrôlée, des routines à l'entourage familial rassurant, nous vous proposons des pistes pratiques à travers les témoignages de jeunes athlètes, de parents attentifs et d'une professionnelle, pour appréhender plus sereinement les émotions et les défis, avant, pendant et après la compétition.



LA GESTION DU STRESS PEUT PASSER PAR DES OUTILS SIMPLES ET EFFICACES. THOMAS JOSSERAND, JEUNE SKIEUR, NOUS RACONTE SON EXPÉRIENCE AVEC LA VISUALISATION POSITIVE.

Le stress a toujours été présent lors de mes courses, depuis le circuit Coupe d'Argent en UI4, jusqu'en FIS. J'ai toujours eu du mal à le gérer, m'empêchant de m'exprimer pleinement. J'ai donc essayé la préparation mentale afin de trouver une solution. La visualisation positive a été la plus impactante : je devais arrêter de me dire « ne pas faire si... », éviter tout court le « ne pas ». Cette phrase nous plonge encore plus dans l'appréhension de la course. J'ai donc créé une routine de visualisation avant le départ, en me répétant des phrases et des gestes positifs dans ma tête, pour me rassurer

et savoir quoi faire sur les skis. Cette technique m'a permis de transformer cette pression qui me perturbe en une force positive afin d'avancer. J'essaie donc de recréer ce rituel lors des entraînements, et plus particulièrement lorsque nous faisons des chronos, l'idée étant d'habituer mon cerveau à cet état, de manière à être mieux armé en course.

POUR D'AUTRES, LA GESTION DU STRESS NÉCESSITE DES MÉTHODES PLUS PERSONNELLES. JÉRÉMY BLANC DÉTAILLE COMMENT IL A TROUVÉ SA PROPRE MANIÈRE DE SURMONTER CETTE PRESSION, À L'ENTRAÎNEMENT COMME EN COURSE.

Depuis mes débuts au Club, le stress a pu m'empêcher de skier à mon vrai niveau, malgré quelques réussites en Coupe d'Argent. La pression est devenue encore plus pesante en UI6, et cela a influencé mes performances. Ce stress ne se limitait plus aux compétitions, il se manifestait aussi à l'entraînement, que ce soit avec ou sans chrono, par peur d'être dernier ou de décevoir le coach. La veille des courses, il devenait parfois si intense que je n'en dormais pas, générant une fatigue mentale, qui m'a d'ailleurs coûté une grave blessure des ligaments lors d'un entraînement avec le comité. Par le passé, j'avais essayé des séances de préparation mentale, mais cela n'a pas fonctionné. J'ai donc développé ma propre routine pour gérer ce stress : « me mettre dans ma bulle et chanter ». Ces rituels me correspondent, même s'il m'arrive encore de céder à la pression selon l'importance de la course. Maintenant, j'ai le sentiment que mon expérience et cette blessure ont renforcé mon mental.

JADE GRILLET-AUBERT, MEMBRE DES ÉQUIPES DE FRANCE DE SKICROSS, NOUS DÉCRIT L'ÉTAT D'ESPRIT NÉCESSAIRE POUR GÉRER LE STRESS EN COMPÉTITION. POUR ELLE, CE TRAVAIL DOIT S'OPÉRER EN AMONT ET DÉBUTE PAR UNE BONNE CONNAISSANCE DE SOL.

Au départ d'une course, deux choses me sont importantes. La première est d'être sereine sur ma préparation, mon entraînement. Cela me permet d'arriver au départ avec l'esprit libre, en étant convaincue d'avoir mis toutes les chances de mon côté : « je sais que j'ai beaucoup travaillé, que j'ai fait de mon mieux, alors je peux m'élaner sereinement ». Cela m'aide à avoir confiance en moi, même si c'est toujours bien plus facile à dire qu'à faire. Quand il y a des doutes, apprendre à se focaliser sur ce qui va, sur ses qualités, sur ses atouts en toutes circonstances, demande de l'entraînement. C'est pourquoi l'entraînement mental est à mon sens tout aussi important que l'entraînement physique. La seconde est « d'accepter l'idée de l'échec ». Car lorsque l'on redoute quelque chose, on y va tout droit ! Je ne connais pas l'issue de la course, le moins bon, de changer des choses, de réessayer, de progresser. Le plus important pour moi est donc de me rappeler que je suis là pour me faire plaisir, pour apprécier le moment et que les résultats iront de pair... bien plus qu'en redoutant l'issue de la course.



LES PARENTS JOUENT UN RÔLE CLÉ DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES ATHLÈTES FACE À LA PRESSION. SOPHIE GUADAGNINI-PAROIS, MAMAN DE DEUX COMPÉTITEURS, EXPLIQUE COMMENT ELLE AIDE SES ENFANTS À MIEUX SE PRÉPARER MENTALEMENT.

Les familles peuvent jouer un rôle dans le soutien des jeunes athlètes, en complément des entraîneurs, pour les aider à faire face à la pression en compétition. Dans notre famille, nous utilisons plusieurs outils, comme le yoga et le coaching, pour préparer nos deux garçons avant chaque course. La veille de la compétition, nous prenons un moment pour pratiquer une relaxation corporelle et nous concentrons sur la respiration. Cette dernière est cruciale, car elle reflète l'état émotionnel et permet d'activer la détente via le système nerveux parasympathique*. La respiration est un puissant régulateur des émotions, particulièrement avant une course ou juste avant le départ. Associée à la visualisation, elle aide à projeter des images positives de la course, rassurant le cerveau et augmentant le sentiment de maîtrise. Mes garçons visent souvent le podium, mais pour y parvenir, il est nécessaire de définir les étapes et de visualiser la confiance, la concentration et la solidité sur le parcours. Après chaque course, nous discutons des réussites et des points à améliorer, pour en tirer des leçons. Ces échanges permettent de construire un capital d'expérience précieux pour les compétitions futures. La compétition devient ainsi un véritable terrain d'apprentissage, permettant de mieux se connaître et de gérer des événements émotionnellement intenses, des compétences qui se transfèrent à tous les aspects de la vie.

L'ÉCHANGE FAMILIAL ET DES ROUTINES BIEN ÉTABLIES CONTRIBUENT AUSSI À RASSURER LES ENFANTS ET LES AIDENT À MIEUX GÉRER LE STRESS EN COMPÉTITION. C'EST CE QU'ÉVOQUENT YANIS ET DELPHINE DOLE, PARENTS DE JEUNES COUREURS.

Nous avons instauré une routine pour soutenir nos deux enfants dans leur pratique sportive et en compétition. Nous veillons à leur sommeil et à leur alimentation, car se coucher tôt et bien manger sont essentiels pour une bonne performance sportive et une vie équilibrée.

Fin prêt

Chacun a sa façon de gérer la veille de courses : notre aîné pratique des exercices de respiration et de relaxation, tandis que notre cadette préfère écouter de la musique. Le matin de la compétition, nous leur demandons de bien s'alimenter, car nous savons qu'ils ne remangeront pas pendant la course en raison du stress. Sur les compétitions, nous sommes parfois présents, mais nous n'intervenons jamais. Ils sont avec leurs entraîneurs, leurs copains et savent ce qu'ils doivent faire. Néanmoins, ils apprécient notre soutien et aiment que nous les filmions. Ils demandent un retour vidéo sur leur course le soir quand nous rentrons à la maison. Il y a un réel échange familial à la fin de chaque compétition, c'est très agréable, ils aiment nous raconter leur journée. Nous sommes convaincus que cette complicité les aide à mieux gérer le stress de la compétition.

SOPHIE ET JÉRÔME COLLOMB-PATTON PRIVILÉGIENT TROIS PRINCIPES CLÉS : CULTIVER LA PASSION DU SKI, VALORISER L'ENGAGEMENT ET OFFRIR DES TEMPS DE RELÂCHE POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE DE LEURS ENFANTS EN COMPÉTITION.

Gérer la pression de nos enfants en compétition de ski est essentiel pour leur épanouissement. Nous discutons de leurs objectifs en mettant l'accent sur le plaisir de skier, sachant pertinemment que leurs résultats restent très importants à leurs yeux. Nous valorisons l'effort et les encourageons à apprendre de leurs erreurs. Nous



les félicitons pour les progrès, les résultats, et essayons de relativiser avec eux lorsque ces derniers ne sont pas à la hauteur de leurs attentes. Nous échangeons aussi régulièrement avec les entraîneurs pour s'assurer du bon état d'esprit de nos enfants. Une bonne communication entre parents et coachs est essentielle. En tant que maman, je suis davantage touchée par leurs émotions que par le résultat lui-même. Enfin, nous les laissons profiter de moments de détente loin des pistes, pour qu'ils puissent décompresser. Au final, le plus important est qu'ils gardent toujours la motivation et le plaisir de la glisse !

EN CONCLUSION, ISABELLE TOUFFAIT, PRÉPARATRICE MENTALE, SOULIGNE QUE LES RÉPONSES À LA GESTION DE LA PRESSION EN COMPÉTITION SONT AUSSI VARIÉES QUE LES ATHLÈTES EUX-MÊMES, CAR CHAQUE INDIVIDU A SES PROPRES OBJECTIFS, BESOINS ET RESSOURCES.

Je conseille d'avoir une préparation rigoureuse et de donner son maximum à l'entraînement, avec des objectifs atteignables, pour arriver confiant et sûr de ses compétences. L'idée est de pouvoir se dire : « Je sais faire, il me suffit de faire ce que je sais ». Il est essentiel de développer son estime de soi, d'être solide mentalement, physiquement et techniquement, tout en disposant de techniques de recentrage (respiration, visualisation...) pour focaliser son attention sur des aspects maîtrisés et rassurants. La gestion de la pression inclut aussi un travail personnel pour mieux se connaître : « savoir qui l'on est et qui l'on veut devenir ». Se concentrer sur ses forces est primordiale pour être au meilleur niveau le jour J. Se libérer de l'obsession de performance et se concentrer sur des

objectifs de maîtrise, « qui je veux être et ce que j'ai à accomplir », aide à porter son attention là où elle est la plus bénéfique, sans pour autant perdre le désir de gagner.

Enfin voici une astuce que je recommande : créer une routine ou une "stratégie de départ" claire pour éviter le stress lié aux attentes et permettre de rester actif, par des exercices de relâchement musculaire, de respiration ou de visualisation lors de l'échauffement ou de la reconnaissance, qui permettront aussi de maintenir un état mental détendu. Les jeunes athlètes, au départ, devraient se poser la question : « Comment je veux être ? Calme, confiant, dynamique, relâché... » Se recentrer sur ses forces, ses compétences, et ses progrès plutôt que sur les lacunes ou la comparaison avec les autres. Ainsi ils pourront être dans le bon état d'esprit et se donner toutes les chances de performer.

■ ELÉONORE BERNARD-GRANGER ET ANTOINE LE COQ



* Le système nerveux parasympathique a un effet apaisant sur le corps. Il permet à la fréquence cardiaque et à la respiration de revenir à la normale, aux pupilles de rétrécir et au métabolisme de ralentir afin de préserver l'énergie.



Louison est issue d'une lignée familiale liée au ski. Elle est la petite-fille de Jo et Mireille Accambray, fondateurs d'un magasin de sport à Manigod, et la fille de Marie Giroud et Jean Accambray, anciens compétiteurs du Club des Sports de La Clusaz, puis de la Fédération Française de Ski (FFS). Plongée très jeune dans cet univers, elle a naturellement fait ses débuts sur les pistes de La Clusaz et de Manigod.

Portée par cette passion familiale et une vraie détermination, Louison a rapidement progressé, rejoignant le Club des Sports de La Clusaz, puis le comité du Mont Blanc, jusqu'aux groupes fédéraux de la FFS. Son parcours n'a pas été sans embûches : une blessure en 2020 a interrompu sa progression, la forçant à faire preuve de résilience pour revenir au plus haut niveau.

Au fil de sa carrière sportive exigeante, Louison a toujours veillé à maintenir un équilibre entre sport et vie intellectuelle. Elle

intègre Sciences Po Paris après son bac, en 2020, pour s'assurer un plan B, consciente que l'avenir, notamment dans le sport, est incertain. Ses études sont devenues une échappatoire, un moyen de se détacher du caractère parfois imprévisible du sport de haut niveau, tout en préparant un futur en dehors des pistes.

En 2023, Louison décide de rejoindre le groupe privé Orsatus Ski Racing, en poursuivant ses études à Sciences Po. Elle profite également de son statut d'athlète de haut niveau pour passer son diplôme de monitrice de ski.



Après plusieurs saisons marquées par des résultats mitigés, elle s'est distinguée lors du Challenge des moniteurs 2024, montant à deux reprises sur le podium. Sa détermination et son esprit d'équipe avec son ESF (École du Ski Français) ont confirmé que sa passion pour le ski restait intacte.

À la fin de cette saison, Louison, 23 ans, a pris le temps de considérer de près une opportunité gardée en réserve : intégrer une équipe universitaire de ski aux États-Unis. Bien que ce projet ait longtemps été

secondaire, les incertitudes de sa carrière sportive l'ont poussée à explorer cette voie, y voyant une alternative potentielle pour concilier sa passion pour le ski avec un cadre universitaire international. Elle nous détaille ses démarches.

Comment intègre-t-on une équipe universitaire de ski ?

Il existe deux options, soit on est repéré par les coaches, soit on prend l'initiative de les contacter. Pour moi, c'était la deuxième option, ce qui est souvent le cas pour les sportifs européens. Après avoir échangé avec

plusieurs universités, j'ai choisi celle du Colorado, à Boulder. C'est avant tout le bon contact avec le coach qui m'a décidé, un élément très important pour moi. Le niveau de l'équipe, à la fois compétitif et exigeant, correspondait aussi à mes attentes. Après avoir complété les formalités administratives, j'ai rejoint l'équipe en août 2024.

Ton niveau d'anglais était-il suffisant ?

Non, mon anglais se limitait aux bases, c'est-à-dire demander mon chemin ou commander un café, mais clairement insuffisant pour suivre des cours universitaires. Un test d'anglais est obligatoire pour débiter les cours, j'ai pris les choses en main avec une prof d'anglais et travaillé d'arrache-pied. J'ai choisi le Duolingo English Test, où il fallait atteindre un score de 120 points pour être admise. Ce n'était pas gagné, mais après beaucoup d'efforts, j'ai finalement réussi au printemps, ce qui m'a ouvert les portes de Boulder.

Quelles sont les particularités de cette université ?

Ce campus, l'un des quatre de l'Université du Colorado,

est situé dans la ville de Boulder. Il accueille environ 37 000 étudiants et propose un large éventail de disciplines sportives, dont le football américain, le soccer, le basketball, et bien sûr, le ski alpin et le ski de fond. Leur équipe de ski a remporté le championnat national universitaire à 21 reprises, le dernier titre datant de la saison dernière. Ce championnat prestigieux rassemble les meilleurs skieurs alpins et fondeurs des universités américaines.

Comment as-tu financé tes études américaines ?

Le coût des études universitaires aux États-Unis est très élevé, et cela a été un aspect important à considérer. Heureusement, grâce à mes résultats sportifs, j'ai obtenu une bourse complète qui couvre intégralement mes frais de scolarité ainsi que tous les aspects liés à la partie sportive. Il reste à ma charge 30 % de mon hébergement. L'université me nourrit la semaine et me verse une indemnité pour mes repas le week-end.

Le rythme est-il chargé en inter-saison afin de vous libérer l'hiver ?

Oui, je commence généralement ma journée vers 6 h 45. Après un petit-déjeuner, l'entraînement débute à 7 h 45. Selon les jours, cela peut être de la musculation, de la course à pied ou des circuits d'entraînement. Vers 9 h 15, je termine la séance, je rentre me doucher et enchaîne avec mes cours sur le campus. Parfois, je fais un passage chez le kiné pour récupérer. Mes cours se poursuivent jusqu'à environ 17 h, avec une pause déjeuner vers midi. Après les cours,



DEUXIÈME DU CHALLENGE DES MONITEURS SENIOR DAMES



LOUISON DEVANT LE BISON RALPHIE, EMBLÈME DE L'UNIVERSITÉ DU COLORADO

Évasion

j'étudie un peu avant de dîner, généralement à 18 h, on dîne tôt sur le campus ! Ensuite, je travaille encore un peu avant de me coucher, assez tôt pour me reposer et être prête pour la journée suivante. Tout est bien organisé ici, avec tout à disposition sur le campus.

Le programme sera-t-il différent en hiver ?

Oui, nous nous entraînerons principalement à Eldora, une station de ski à 45 minutes de Boulder, et parfois un peu plus loin, à Copper Mountain. Les séances de ski auront lieu le matin, et les après-midis seront dédiés aux cours. Mon calendrier de courses s'articulera autour des circuits FIS et Nor-Am*, puis des courses universitaires, de janvier à mars. Pour ces déplacements nous quitterons le campus. Mes priorités cette saison resteront le Slalom et le Géant. Il est néanmoins possible que je participe à quelques Super G, si le calendrier le permet.

Qu'est-ce qui t'a le plus surpris dans le modèle universitaire américain ?

Les infrastructures ! Tout est immense et pensé à une échelle que je n'avais jamais vue auparavant. Tout est fait pour que les étudiants-athlètes puissent concilier sport et études, nous sommes traités comme des privilégiés, presque comme des "étudiants-rois". Une autre chose marquante, c'est l'implication des coachs. Ils assistent à tous nos entraînements, même si c'est le préparateur physique qui dirige la séance. Ils sont là pour nous soutenir, suivre notre progression et intervenir si nécessaire, ce qui renforce encore plus ce côté "équipe".

Les Américains développent-ils un sens de l'équipe différent ?

Oui, par exemple, à la fin de chaque séance d'entraî-

nement, le préparateur physique et les coachs font un rapide débriefing et désignent le "meilleur athlète du jour". Ce dernier doit alors lancer un "cri de guerre", un geste symbolique qui renforce l'esprit d'équipe. Ce petit rituel, bien que simple, motive tout le monde à se dépasser à chaque entraînement et ajoute une touche d'énergie collective.



Quels sont tes objectifs durant ton séjour aux États-Unis ?

Sur le plan sportif, mon objectif est de progresser encore et de viser des victoires dans les différentes compétitions, en donnant toujours le meilleur de moi-même. Je veux être sûre de ne rien regretter à la fin de cette saison. Côté études, obtenir mon diplôme en sciences politiques reste une priorité. Mon ambition est donc d'équilibrer mes réussites académiques et sportives, tout en maintenant la rigueur et la passion qui m'ont toujours portée. C'est cet équilibre qui me permettra de relever chaque défi avec détermination et enthousiasme.

■ ANTOINE LE COQ

* Le circuit nord américain et une coupe continental se déroulant au USA et au Canada. C'est l'équivalent de la Coupe d'Europe.

#café-bar
#épicerie fine
#cave à vin

lo garajo

votre lieu de vie à Manigod, ouvert tous les jours

#planches
#décoration
#événements

from up the mountain

powder

mates

C'est par une belle journée de juin qu'avec une poignée d'UI6, nous avons visité le siège de la société Vola, à Passy, en Haute-Savoie. Cette enseigne glisse très vite, car c'est un fabricant de farts et produits destinés à l'entretien des skis. Nous avons été accueillis dans les bureaux de la marque au chamois par Marine et Jean-François Ferreira, arrière-petits-enfants du fondateur, aujourd'hui à la tête de l'entreprise familiale.

L'entreprise Toussaint voit ainsi le jour en 1935, à Colmar, en Alsace, où elle produit des farts de retenue car, en l'absence de téléskis, cela permet de retenir les skis à la montée et de glisser à la descente. En 1940, pour échapper à la guerre, la société se

le marché international, elle adopte le nom Vola, plus facile à utiliser dans de nombreuses langues. En 1995, la troisième génération poursuit l'aventure et s'associe avec la société Soft Control qui développe et distribue du matériel de chronométrage.

La course a toujours été l'ADN de la marque. Pour se diversifier, en plus des farts et produits d'entretien, Vola distribue en France les fabricants italiens Energiapura (textiles destinés aux compétiteurs), SPM (piquets de slalom et matériel pour la sécurisation des pistes), KV+ (bâtons et accessoires pour la pratique du ski de fond). Pour étoffer encore son catalogue, casques et optiques se sont invités il y a une quinzaine d'années avec la marque Dénériaz, créée par le champion olympique de Descente Antoine Dénériaz, dont les skis sont bichonnés par le technicien Vola Pascal Lemoine, dit

"Moineau". Il y a une dizaine d'années est enfin née une gamme de casques/optiques/bâtons maison. Cela apporte plus de visibilité sur les pistes et les épreuves internationales de ski alpin, grâce à

l'entrée dans les "pools", ces regroupements de marques qui équipent les athlètes au sein d'une fédération. On peut ainsi retrouver des produits Vola sous les skis, sur la tête et dans les mains de nombreux athlètes évoluant sur les circuits Coupe du monde et Coupe d'Europe, soit environ une centaine de skieurs. Dans sa "team rocket", on retrouve notamment le Cluse Léo Anguenot, qui a rejoint l'équipe en 2016 (cf. INTERVIEW "ET AUSSI")

Faire évoluer sa gamme, s'adapter au marché et chercher de nouveaux business sont les points clés de la réussite d'une entreprise. Avec l'arrivée d'un tourisme orienté vers les quatre saisons, le développement de nouveaux produits destinés à la pratique d'activités sportives estivales est le challenge des années à venir.

COMPOSANTS & CARACTÉRISTIQUES D'UN FART

Revenons à présent à ce qui représente 50 % des ventes : le fart et les accessoires. Notre visite nous emmène vers le skiroom, où nous accueille Sylvain Munsch, technicien Coupe du monde pour Vola. Fin préparateur, il a travaillé pour les plus grandes nations du cirque blanc et s'est occupé du matériel de nombreux athlètes sur le circuit.

« Le point fondamental de la pratique du ski est la glisse, commence-t-il. Un ski ne glisse en réalité pas sur de la neige solide, mais sur des gouttelettes d'eau, qui sont le résultat d'une fonte de la neige causée par le poids du skieur et la vitesse. » Un fart est composé de cire et de paraffine, deux éléments dotés de propriétés hydrophobes recherchées pour l'évacuation de ces gouttelettes, qui seront éjectées grâce au dessin de la structure plastique de la semelle de nos skis.

Vola possède ainsi une gamme de farts très large, pour



permettre à tous les skieurs de trouver leur bonheur, selon les facteurs suivants.

DISCIPLINE

Skieurs alpins et fondeurs n'ont pas les mêmes besoins : le skieur alpin recherche des farts qui accélèrent très fort en slalom alors que le descendeur aura besoin d'un fart qui ne sature pas à forte vitesse. Le skieur nordique recherche quant à lui un fart qui tient sur la durée.

La température de la neige, de l'air, et l'hygrométrie déterminent aussi le choix du fart appliqué. C'est à ce moment-là que la science et le savoir-faire du technicien entrent en jeu. Il devient le druide à l'origine de la combinaison gagnante : il superpose les couches, effectue les bons dosages et associations de produits, racle et brosse toute la nuit pour que son skieur ait des "bombes" aux pieds le jour J.

RÈGLEMENTATIONS ET BONNE FORMULE

Cela fut l'un des enjeux du fabricant ces dernières années: jusqu'en 2022, les farts de la gamme course



délocalise et s'installe à Passy (74), dans la vallée de l'Arve, au pied du Mont Blanc. Dans les années 60, l'évolution des nouveaux composants des skis lui permet de développer sa gamme et, afin de conquérir

Atelier

avaient un composant aujourd'hui interdit, car cancérigène, le fluor. Il a fallu trouver des produits permettant d'égaliser les performances des molécules de fluor. De nouvelles formules ont été créées et de nouveaux pains de fart coulés et testés sous les skis, une étape primordiale dans le développement. Pour ces essais, il faut une piste au profil régulier. Un skieur qui sait être régulier, un parc de skis étalonné, une cellule de départ et d'arrivée, et le tour est joué. Il n'y a plus qu'à retranscrire les résultats sur papier.

Mais la règle n°1 pour qu'un ski glisse vite est la répétition, plus un ski sera farté, raclé, brossé, skié, plus il « sera vite » comme dit le jargon. « *Cela ne sert à rien de mettre des farts de course sur des skis qui n'ont jamais vu une goutte de fart de leur vie !* explique Sylvain à nos jeunes coureurs. *Si vous voulez que vos skis glissent : farte, farte, farte !* »

L'AFFÛTAGE

La préparation d'une paire de skis commence cependant par l'affûtage. Des skis mal affûtés peuvent poser problème aux skieurs avertis et novices. Cette préparation consiste à affûter les parties métalliques situées le long du ski : les carres, qui permettront d'avoir la bonne accroche sur la neige. Une carre trop émoussée nuira à l'accroche nécessaire pour tenir sur une neige dure voire glacée, et des skis avec une carre dotée d'un angle trop agressif s'avèreront difficiles à tourner dans des neiges plus souples. On parle à ce moment de réglages d'angles au degré. Pour un compétiteur de club, l'angle utilisé est majoritairement de 88 degrés – cela permet d'apporter une réponse aux lecteurs qui se questionnaient encore sur le nom de notre magazine. Mais à très haut niveau, le réglage de l'angle varie en fonction des disciplines, de la paire de skis, de la qualité de la neige, du skieur... par exemple, un slalomeur va rechercher un maximum d'accroche dans ses virages courts et peut descendre son angle d'affûtage à 86 degrés.

Passons à présent à la pratique. Fixés à un établi stable, les étaux vont servir de support pour travailler les skis en toute sécurité. Dans un premier temps, pour donner l'angle souhaité, nous effectuons une "tombée de carre" en travaillant le côté semelle de la carre. On utilise alors un guide et une lime, afin de casser l'angle entre 0,5° et 1,5° par rapport au niveau du plat de la semelle. On choisira un angle de tombée en fonction des skis : plus ils seront courts, plus l'angle sera faible. Cette opération peut également être réalisée dans un magasin de sport doté d'une bonne machine pour la préparation des skis.

On passe ensuite à l'affûtage côté chant. Sur des skis neufs et après plusieurs affûtages, il convient de retirer l'ABS du ski, cette partie du chant située à ras notre carre. Pour cela on utilise un "outil pour chant", afin de ne pas encrasser nos limes ou pierre d'affûtage. Une fois notre angle d'affûtage déterminé, on attaque la carre avec une lime plus ou moins grosse, posée sur une équerre à l'angle défini, qui va nous permettre de nous guider. « *Un ski s'affûte sur toute sa longueur pour avoir une usure homogène de la carre, rappelle Sylvain, il vaut mieux désaffûter une spatule ou un talon à l'aide d'une gomme plutôt que ne pas toucher ces parties du ski.* » Une fois l'angle obtenu, on vient polir notre carre avec une pierre diamant ou arkansas, pour "casser le fil" et rendre nos skis plus faciles à manier. Si aujourd'hui on affûte encore à la lime, la plupart des skis des coureurs sont affûtés avec des machines à pierre rotative, pour un gain de temps et un affûtage qui dure plus longtemps.



MAULET TP
TOURNIER



74 450
Le Grand-Bornand

Laurent TOURNIER
06 60 14 19 35
laurent-tournier@orange.fr

Terrassement . VRD . Assainissement . Fosse septique
Aménagement agricole . Transport de matériaux . Location d'engins

MARCHÉ
Aux AFFAIRES

Du lundi au samedi
9 h - 12 h • 14 h - 19 h

MARCHÉ AUX AFFAIRES THÔNES • SAS SHZA
8 rue des Vernales - 74230 Thônes

Tél. 09 67 53 48 19

TOUT POUR VOUS PLAIRE !



Décoration
Ménager
Loisirs créatifs



Produits
saisonniers



Voilage
Bricolage
Art de la table

LOCATION • VENTE
ENTRETIEN • LOCATION
DE MEUBLÉS • CHALET



+33 (0)4 50 44 90 17

CONSIGNES SÉCHANTES - AU PIED DES PISTES - ALPIN, ET FOND - ATELIER PERFORMANT WINTERSTEIGER -
BOOT-FITTING - CADEAUX, SOUVENIRS - VTT ÉLECTRIQUES - SKI - SNOW - RAQUETTE - TÉLÉMARK - RANDO...



contact@veyratsports.fr | www.veyrat-sports.fr | 6841 route du Col de la Croix Fry, Manigod

Atelier

LE FARTAGE

Une fois nos skis affûtés telles des lames de rasoir, nous passons au fartage. Pour la réalisation d'un bon fartage, une fois défini le fart à appliquer, il faut nettoyer la semelle à l'aide d'une brosse bronze, afin d'enlever les résidus du précédent fartage et les impuretés présentes dans la neige. Une fois les skis propres, nous pouvons faire couler des gouttelettes de fart sur notre semelle à l'aide d'un fer à farter, et non avec le fer à repasser de mamie ! Nous aurons pris soin de régler ce fer à la température préconisée pour ne pas brûler le fart... il perdrait toute son efficacité ! Une fois la bonne quantité de fart étalée sur la semelle, nos



skis doivent reposer un minimum de 12 h à température ambiante. Le fart bien imprégné, nous pouvons le racler à l'aide d'un racle plastique. Le fart de surface bien retiré, c'est le moment d'attaquer le brossage avec une brosse nylon, jusqu'à ce qu'il ne ressorte plus de fart de la semelle.

Les skis sont ensuite scratchés pour le transport et fin prêts à glisser. Comme le répète Sylvain, une paire de skis, c'est comme une voiture, si l'on veut que ça avance, il faut l'entretenir et en prendre soin ! L'heure est venue de saluer les Vola boys and girls et de remonter dans le bus, des souvenirs plein la tête.

■ CHRISTOPHER AGUETTANT



SM2
Séjours Montagne Solutions
04 50 65 17 02
sejours-montagne.fr
sejoursmontagne
Location et vente.
Agence à Manigod, domaine skiable de la Clusaz dans le massif des Aravis.

Couverture | zinguerie

bianchetti
c h a r p e n t e

THÔNES - ZA Champriand
Tél. 04 50 02 93 02
contact@bianchetti-charpente.fr

Biomonde Edelweiss

Supérette biologique
8 RUE LOUIS HAASE - 74230 THÔNES

LUNDI AU SAMEDI - 9h à 13h et 14h30 à 19h

04 50 02 78 59

L'Aravissante
Bière artisanale des Aravis

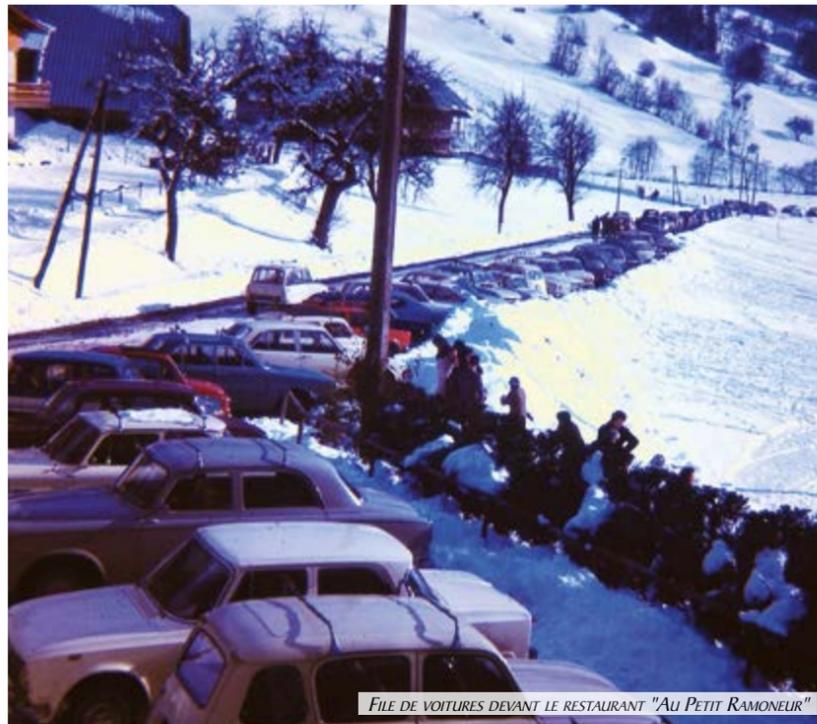
5413, route des Aravis
74230 les Villards sur Thônes
06 10 74 37 44
brasserie.laravissante@gmail.com

(Vente directe, sur rendez-vous uniquement)
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Serraval, petit village niché à 760 mètres d'altitude entre Faverges et Thônes, tire son nom de "Serra Vallis", la clef de la vallée, pour signifier le premier village côté sud ouvert sur la vallée de Thônes. Entouré de la Tournette, du Sulens et de l'Arclosan, on y dénombre actuellement un peu plus de 730 habitants. Serraval est réputé pour son célèbre jus de pomme, son reblochon et son festival de musique "Tous au champs". Dans ce petit village, le ski a eu ses heures de gloire.

En 1964, sous l'initiative de Jean Miquet, élu maire en 1965, un groupe de treize villageois s'organise pour réfléchir à la création d'une station de ski. Parmi eux, André Thiaffey Rencorel, Lucien Blanc, Georges Paccard et donc Jean Miquet, initient la construction d'un premier télésiège au Col du Marais, en contrebas du restaurant "Au Petit Ramoneur", créé en 1966. La société Montagner d'Allonzier-la-Caille érige ainsi à Serraval l'un des tous premiers télésièges débrayables. À terme, trois seront construits : un grand, un moyen et un fil neige. Une première pour Serraval et les communes des alentours, avant même la Croix Fry ! Il faut dire que le terrain s'y prête bien : une piste large avec une pente régulière se terminant par un grand plat, parfaite pour les débutants et les enfants.

Malheureusement, le 30 janvier 1978, une terrible avalanche démarre du haut de l'Aiguille de Serraval, traverse la route départementale et coupe l'accès à Thônes pendant une semaine. Les trois télésièges et une ferme sont totalement emportés.



Afin de recréer une activité touristique hivernale indispensable à l'économie locale, le conseil municipal réfléchit à un autre projet, sur la montagne du Sulens cette fois. Il est rapidement réfuté par le comité interministériel de Paris pour des raisons d'ordre écologique, esthétique et pratique. En 1981, le maire Jean-Louis Richarme et ses conseillers relancent alors le projet d'un nouveau télésiège sur le moins risqué versant de la Molloire, avec une grande aire de départ acces-

sible par la route départementale et une arrivée prévue à 1100 mètres d'altitude.

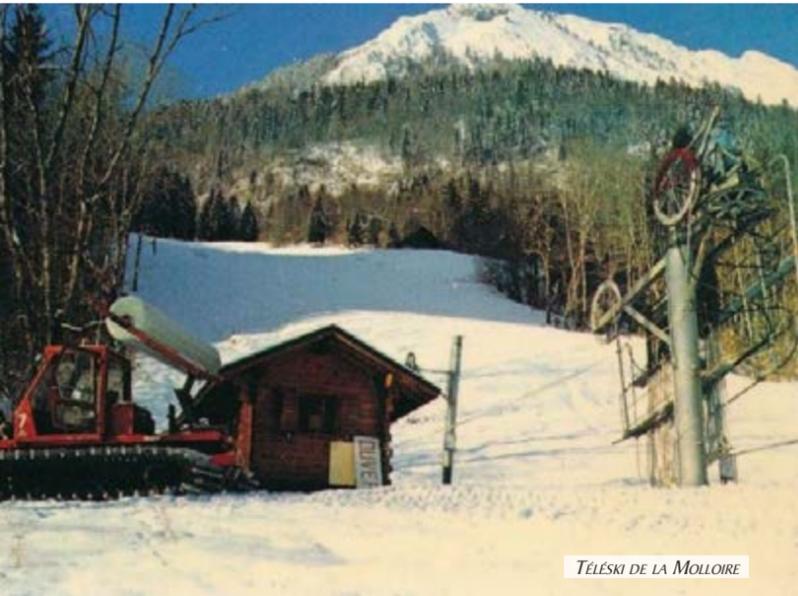
La commune achète un télésiège d'occasion, issu de la Floria au Grand Bornand, ainsi qu'une dameuse. Pour l'époque, ces nouveaux investissements sont ambitieux. Le télésiège est moderne, avec une grande longueur, un angle à mi-parcours et une piste technique à même d'accueillir des compétitions associatives en géant, comme le faisaient les entreprises SNR ou Staubli par exemple ! Des jeunes du CFMM (Centre de Formation des Métiers de la Montagne) de Thônes viennent s'entraîner avec Régis Marulier et Freddy Vallet, tous deux moniteurs de ski. Et, le scoop, même l'entreprise Salomon vient en cachette tester ses nouveaux modèles de ski sur cette piste !

Cependant, le télésiège de la Molloire se méritait et demandait quelques qualités : il fallait être bon skieur et être assez lourd, car au milieu de la montée, les perches faisaient décoller les plus légers du sol sur plus de 50 mètres ! Avec l'expérience, la technique était de rester dans l'axe avec l'aide des bras ou des bâtons, mais bien souvent, cette maudite perche nous faisait tourner en l'air. Alors pour atteindre le sommet du télésiège, pas le choix que de bien s'y accrocher, et de patienter le temps que nos skis retrouvent le sol ! Afin de maintenir cette remontée mécanique ouverte, la commune engage un saisonnier, Roger Cohendet, premier en charge de la tenue et de l'entretien du télésiège. Jean-Luc Tissot prend son relais en 1983. Les jeunes du CFMM viennent bénévolement pour des stages pisteurs et sont en échange nourris et logés gratuitement chez les habitants de Serraval.

Avec l'expansion de l'activité, la commune propose à Jean-Luc Tissot de passer son brevet de pisteur, ce qu'il accepte et réussit, à Flaine, en 1986. Christiane Fanti est engagée à la cabane pour la vente des forfaits de ski le week-end. Un forfait à 10 francs la journée (1,50 €) !



En 1983, sur le versant faisant face à la piste de la Molloire, un autre télésiège privé est installé par la famille Tissot, Roger et Joséphine, plus connue sous le nom de "Ninette". Le couple est propriétaire du centre de vacances L'Arclosan, au Villard de Serraval. Roger, personnage avant-gardiste et atypique, achète à la station du Semnoz un télésiège à moteur diesel. Il souhaite faire découvrir les joies du ski à ses pensionnaires et aux habitants de Serraval, avec un forfait à 4 francs la journée (0,61 €). Roger dispose d'un terrain privé facile d'accès, propice aux enfants et débutants. Les installations des débuts sont assez rustiques. Pour son confort, il installe une caravane au pied du départ du télésiège, avec un chauffage au gaz. Avant sa journée, il a pour habitude d'allumer le chauffage assez tôt et d'aller boire le café chez son beau-frère, le temps de la chauffe. Malheureusement, un matin, en raison d'une fuite de gaz, la caravane explosa après qu'il eut allumé sa cigarette. Elle fut pulvérisée à plus de vingt mètres aux alentours, mais Roger s'en est sorti sans gravité. Elle fut remplacée par un petit chalet Lambersend et le moteur diesel du télésiège changé pour un moteur électrique !



TÉLÉSKI DE LA MOLLOIRE

Des cours de ski sont organisés grâce à l'ESF de Manigod, qui vient s'occuper des enfants des classes de neige logées à l'Arclosan. C'était une époque très simple et conviviale se souviennent les moniteurs de Manigod. « *Nous partions de la croix Fry en conduisant avec nos chaussures de ski, raconte Bernard Golliet. Il fallait seulement 15 minutes pour faire la route jusqu'au Col de Marais en mangeant un sandwich et débiter les cours. Nous prenions les enfants de la classe de neige au pied du car et donnions des cours tout l'après-midi. Le téléski tombant régulièrement en panne, nous y grimpons nos chaussures de ski aux pieds pour effectuer la maintenance. Hervé Charaux de l'ESF en était le spécialiste ! Roger, le propriétaire, ne manquait pas de nous hydrater à chaque nouvelle remontée*

grâce à toutes ses liqueurs homéopathiques. Les classes de neige duraient trois semaines à cette époque. À la fin du séjour, la traditionnelle remise des médailles était toujours festive à l'Arclosan. Alain Tissot, le fils de Roger, gérait la cuisine et la brasserie. Au menu : coquillettes jambon ! Sur le comptoir, une boîte à sucres servait de caisse pour les paiements des boissons à 2 francs. La fin de journée se terminait généralement au restaurant du Relais du Mont Charvin, chez "Riri" au Bouchet, afin de saluer Marcelle, la jolie patronne des lieux, et manger la traditionnelle fondue. »

Pour accroître l'activité et garder la clientèle, Roger débordait d'idées et avait déjà mis en place les descentes aux flambeaux et les journées de ski déguisées. Mardi Gras était un jour exceptionnel, où tous les habitants venaient skier. Malheureusement, Roger décéda d'une crise cardiaque en 1985. Sa femme Ninette, son fils Alain et son frère Joachin assurèrent la gestion du téléski jusqu'au printemps 1996. Mais souffrant d'un manque de neige à répétition, tous les téléskis furent démantelés.



GEORGES PACCARD ET MARIO ANGELLOZ

Pour vous régaler,
l'adresse gourmande d'Edouard Loubet sur les pistes,
LE GRIZZLY
au Plateau de Beauregard, domaine skiable de la Clusaz.

Réservations:
Sms: 06 12 80 35 13 ou de 11h à 16h par tel: 04 50 23 79 44
Mail: contact.grizzly@orange.fr

Accès: en cabine depuis La Clusaz / À pieds et en voiture par le Col de la Croix-Fry
Dîner sur réservation ou privatisation possible.

**BANQUE
POPULAIRE
AU CŒUR*
DES SOMMETS**

Aux côtés des acteurs de la montagne toute l'année, nous développons l'optimisme, soutenons l'audace, accompagnons la réussite et nous engageons pour une montagne durable.

Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes, la banque de la montagne et de ceux qui y vivent.

Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable, régie par les articles L512-2 et suivants du Code Monétaire et Financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit Siren 605 520 071 RCS Lyon - Intermédiaire d'assurance N° ORIAS : 07 006 015 - Siège social : 4, boulevard Eugène Deruelle - 69003 LYON
N° TVA Intracommunautaire : FR 0069520071 Crédit photo : Fond © Frédéric Perez - © Paul Brechu / agence ZOOM - Droite © andyparant.com

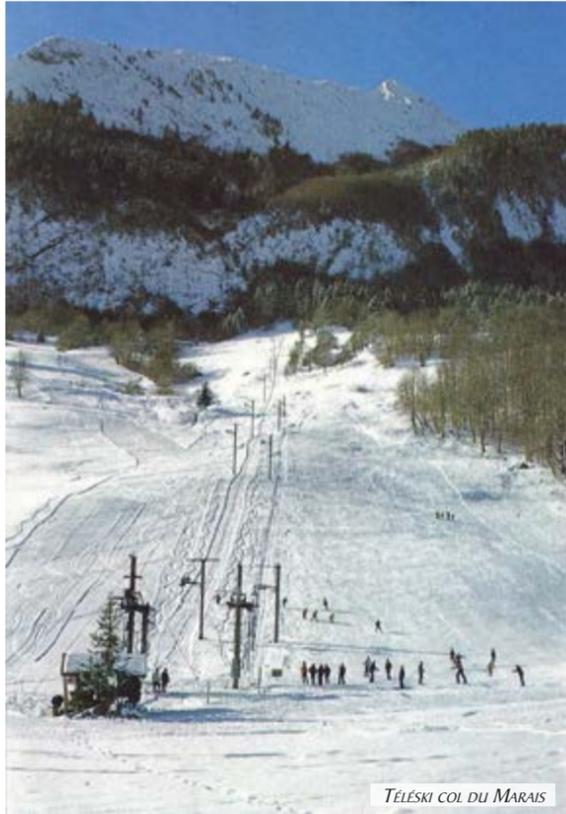
**DONNER DU GOÛT
AU TEMPS**

FROMAGES FERMIS
DE SAVOIE

JOSEPH
PACCARD

TÉL : +33 (0)4 50 44 07 50
VISITES, VENTE DIRECTE
ET VENTE EN LIGNE :
WWW.LESFROMAGESDUFERMIER.FR

ALTIMAX



grâce aux pompiers des Clefs, venus combler les différents ruisseaux et zones humides avec du bois et des palettes. » Pour le damage, Pierre trouva un prototype de dameuse en essai du côté de Faverges, chez Duport. Mais elle n'a jamais pu damer une seule fois une boucle complète sans tomber en panne l'hiver... Une nouvelle dameuse fut donc achetée à la commune de Méribel. Pierre damait le matin avant d'aller travailler et son père René prenait le relais quand il était absent. Le parcours était payant, mais aucun lieu, ni personne n'était encore en place à heure fixe pour vendre et encaisser les tickets. René repérait et suivait alors avec sa voiture les fondeurs avant de les intercepter au passage de route pour le règlement de leur activité ! Grâce à ces rentrées d'argent, en 1987, Bernard Gay-Perret fut embauché l'hiver à temps plein pour le damage et l'entretien, et un chalet Lambersend fut installé vers la chapelle du Cropt pour la vente des tickets, où des bénévoles se relayaient. Un foyer de jeunes fondeurs est alors créé grâce à des subventions du département et une course inter-Aravis, "La Déboulée", est organisée et sponsorisée en partie par l'Ambassade de Montmartre, une association caritative dont le président habitait à Thônes. Cette course fut la première dans tous les Aravis. La neige se faisant rare, l'activité du fond prit fin en 2000.

■ ÉMILIE PACCARD

À savoir aussi qu'en 1984, parallèlement au ski alpin, le ski de fond se développa à son tour, entre autres grâce à Christian Dupont. Il proposa à Pierre Gay-Perret, dit la Guêpe, entraîneur de ski de fond à la Clusaz, de le suivre dans ce projet. Un parcours est alors dessiné, partant de l'Auberge de la Roche, en dessous du téléski de la Molloire au Col du Marais, jusqu'au Cropt, sur la commune des Clefs. « *Le plus difficile*, se souvient Pierre, fut de convaincre les différents propriétaires des terrains privés afin de créer la piste. La boucle fut en partie aménagée



PAUL VEYRAT, HENRI PIERRE COLLOMB, ÉMILIE PACCARD, CLAUDE D'AMICO, BERNARD GOLLIET, PIERRE GAY PERRET

LP-Infographie
 06 18 10 70 68
 laure@lp-infographie.eu

Info
 Gra
 p
 Hie

logos ~ chartes graphiques ~ papeterie ~ PLV
 bannières web ~ annonces presse ~ affiches
 catalogues ~ flyers ~ journaux ~ magazines
 infographies ~ retouches photo ~ packaging
 calendriers ~ etc.

PACCARD T.P.

TERRASSEMENT · VRD · DÉNEIGEMENT

06 84 23 65 92 · 06 80 46 62 49

paccardtp.74@orange.fr

12 chemin du Pré aux Ânes · 74230 THÔNES - MANIGOD

BREW PUB

Pizzas sur place & à emporter

Tél. 04 50 68 15 05

Petite Brasserie Artisanale

VDL

1, route de la Charrette - 74230 Thônes
<https://www.brasserie-vdl.fr/>

J'y étais

U8 (NÉS EN 2016 ET 2017)



1^{ER} RANG , DE GAUCHE À DROITE : Joséphine Dalban-Moreynas, Mathilde Durris, Louison Perillat-Boiteux, Albane Guillot, Hugo Paccard, Lucien Picque, Arthur Aubineau, Loris Jossierand, Margaux Veyrat-Charvillon, Faustine Veyrat-Durebex, Méo Aubert, Matéo Burgat, Mathis Moulène.

2^E RANG : Ella Bouchebti, Ernestine Pergod, Eléa Pirih, Édouard Nicolescu, Martin Bernard-Granger, Mélissa Fillion, Matt Aguetand, Arsène Dubouloz, Luigie Gatti, Anton Tramonj, Maximo Muir, Honorine Veyrat-Durebex, Théophile Gillot, Noé Cherrier, Blanche Escudero, Adrien Gougeon.

COACHS : Loic Bogenschultz et Paul Collomb (absent).

U10 (2014-2015)



1^{ER} RANG : Constance Aubineau, Louise Durris, Cathy Lathuille, Oscar Perrillat-Amédée, Henri Le Coq, Noah Rose, Timothé Bonnin, Gabin Picque, Aurèle De Miscault, Jules Andre, Augustin Paccard.

2^E RANG : Eléna Sabil-Perillat, Maïa Merino, Théa Pirih, Gaspard Dubouloz, Cyprien Amédéo, Enaël Pessey-Magnifique, Flynn Builder, Timothée Reuge, Sigismond Pergod, Garry Tchelingierian, Basile Jourdain, Joris Fillion.

COACH : Mathieu Perillat (absent).

Benoît VERGNAUD 

Ostéopathe D.O

Structurel, viscéral, crânien
Massages sport

2 rue de la Tournette
Résidence du Parc - Entrée B
74230 THONES

Rdv 06 82 15 95 74
Doctolib.fr

Coiffure

VP végétallement
PROVENCE *La Clusaz*

• cosmétique alternative

330, Route des Grandes Alpes 74220 La Clusaz
04 50 02 52 37 www.vp-laclusaz.fr

du lundi au samedi de 8h à 20h non-stop

Panorama Calme Confort
Convivialité **Détente**
Authenticité Bien-être

Nos appartements  
Nos chalets
www.les-congeres.com

Laurence André
céramiques

www.atelierpolkadot.com

BEBER TP
TRAVAUX PUBLICS

157 impasse de la Carrière
74230 SERRAVAL

Tél. 04 50 27 58 29 | contact@bebertp.com

Parqueterie des 
Perrasses
RABOTERIE BOIS
04 50 02 03 04

GARAGE BERNARD 
Julien 

ENTRETIEN · REPARATION · DEPANNAGE

223, route de Chalmont 74230 MANIGOD
Tél. 04 50 77 88 77 · Mob. 06 16 04 61 38
Fax 04 50 51 09 17 · jbaiguille@wanadoo.fr

wizbee 
SIGNALETIQUE

Thônes |    | wizbee.fr

J'y étais

UI2 (2012-2013)



1^{er} RANG : Andréa Di Bari, Gaspard Andre, Hugo Bernard-Granger, Louis Muir, Clara Queme, Léa Perillat-Boiteux, Lise Burgat.

2^e RANG : Pétronille Pergod, Toscane Paccard, Julia Collomb-Paton, Hélian Merino, Gabriel Pessey-Magnifique, Charlie Josserand, Lauric Garberoglio, Arthur Jourdain, Olympe Veyrat-Durebex, Axelle Bonnin, Philomène Pergod.

ABSENTS : Elynn Cressent, Andréa Rosani, Aure Wyniecki, Arnaud Andersson - **COACH :** Boris Gaillard

UI4 (2010-2011)



1^{er} RANG : Izia Gaillard, Alix Bonnin, Jeanne Le Coq, Raphaël Luque, Tana Dénériaz, Nolan Sabil-Perillat (allongé), Gustin Guadagnini-Parois, William Reuge, Driss Bernard.

2^e RANG : Rose Paccard, Timothée Drean, Lydie Pessey-Magnifique, Roméo Velasquez, Victoria Bernard.

ABSENTS : Camille Blanc, Vasco Courouble, Quentin Tchelingerian - **COACH :** Nicolas Veyrat

Au pied de la Tournette
Fromages fabriqués au chalet
REBLOCHON FERMIER
Le Chalet de l'Aulp
www.lechaletdelaulp.fr Alt. 1424 m
Spécialités Savoyardes
Tél. 04 50 66 52 30
Le Restaurant à la Ferme

Carton Marjorie & Basseua Valentin
Ouvert été / hiver - 6 Chambres
263 Chemin de l'Andran
74230 Manigod
Tél. 04 50 02 41 49
contact@hotel-vf.com - www.la-vieille-ferme-manigod.com
Hôtel Restaurant "La Vieille Ferme"

SNC LA MANIGODINE
Boulangerie - Pâtisserie
Presse - Tabac - Sandwichs
28, Route De Thônes
74230 Manigod
Tél : 04-50-44-90-89
Email : boulangerielamanigodine@orange.fr
Facebook : Boulangerie-Pâtisserie La Manigodine

www.salon-emilie.com
Au Salon d'Emilie
Institut de beauté - Cosmétiques - Conseil
RDV en ligne avec BOOKSY pour les clients

ETS DIÉ Négocier foin, foin de Crau, luzerne, paille, fumier, Transports
2565 Route de Montfalcon
26350 MONTRIGAUD
Tél 04 75 71 70 51 Fax 04 75 71 74 96
etsdie@orange.fr www.die-fourrage.fr

L'AUBERGE DU SULENS
BAR · RESTAURANT
Jean-Michel Bernard-Granger
Fermé le mercredi
74230 Manigod Village · Tél. 04 50 44 97 52

MERMILLOD CHARPENTE
Charpente - Chalet / Couverture - Zinguerie
Agencement intérieur - extérieur
Les VILLARDS sur THÔNES

Les Rosières
Hôtel - Bar - Restaurant
Col de la Croix Fry 74230 MANIGOD
Tél : 04 50 44 90 27
lesrosieres@orange.fr

J'y étais

UI16 (2008-2009)



1^{er} RANG : Aroha Dénériaz, Cali Gaillard, Alice Dubourgeal, Jane Noël, Stella Pirih.
2^e RANG : Alban Demont, Basile Guadagnini-Parois, Eliot Koenig, Antoine Talbi-Chapuis, Aurélien Paccard, Grégoire Monastiri, Soan Dole, Jules Perrillat-Amédée.
ABSENTS : Jérémy Blanc, Bastien Chambe - **COACH :** Alexis Garin.

Groupe Grand Prix



1^{er} RANG : Léo Paccard, Albin Veyrat-Durebex, Lou Baldassi, Léa Paccard, Thomas Josserand.
2^e RANG : Thibault Perrillat-Merceroz, Joris Collomb-Paton, Justin Brisset.
ABSENTS : Lylou Bertin, Cyprien Paccard, Raphaël Josserand, Lucien Curt, Éloi Veyrat-Durebex.
COACH : Loïc Bogenschultz.

LES MATINS CLAIRS
 AUBERGE DE MONTAGNE
 Alt. 1620m Beauregard

RESTAURATION DE MONTAGNE • BOISSONS • GOÛTER
 Tél. 04 50 02 66 60 • Réservation conseillée

MASSON-MENUISERIE

Rénovation, aménagement intérieur, terrasse, balcon, auvent, escalier...

Tél : 06.07.45.77.84
 Masson Fred
 www.masson-menuiserie.com
 74fmas@neuf.fr

L'Art de Vivre INSTITUT DE BEAUTÉ

Épilations
 Soins Visage
 Gommages et Modelages corps
 Beauté des mains et pieds

" Parce que prendre soin de soi est un Art de Vivre..."

202, Route du Mont-Lachat 74230 Les Villards-sur-Thônes 07 68 35 47 93
 lartdevivre.institut@hotmail.com www.institutlartdevivre.com

LE MARAIS TP

Col du Marais - 74230 Serraval
 06 72 70 48 72 - 06 72 70 67 06
 maraistp74@gmail.com

Travaux Publics - Déneigement - Terrassement

Nathalie coiffure
 femme/homme/junior

Résidence Orsière
 74230 Manigod
 Tél. 04 50 44 92 08

Soin du cheveu
 Wella

RESTAURANT

Kar' Pat' Ciao

04 50 51 60 34
 OU
 06 33 02 71 82
 ROUTE D'ANNECY - THÔNES

Abies
 MENUISERIE
 CHARPENTE - ESCALIER - ZINGUERIE

Benoît Poncet
 06 88 41 97 82

Tournance
 3157 route de l'Aiguille
 74230 Manigod

abiesmenuiserie@gmail.com
 www.abiesmenuiserie.com

ZINGUERIE
 COUVERTURE
 MÉTALLERIE
 DÉNEIGEMENT

LUDOVIC SUIZE

06 75 74 27 05
 LUDOVIC SUIZE
 BELCHAMP
 74230 LES CLEFS
 ludo.suize@orange.fr

J'y étais

SECTION FIS



Titouan Gangnard, Alexis Bernard.
ABSENT : Roméo Rogue.

SECTION SKI DE FOND



1^{er} RANG : Lili-Or Vergnaud, Léopold Duclos, Gaspard Vedere, Juliette Donzel, Charlotte Bernard.
2^e RANG : Lison Demolis, Auréa Fillion, Lise Beck, Emmy Jossierand, Roméo Demolis, Norah Rivier, Zélie Rivier, Jules Beck, Juley Wittmer.
ABSENTS : Gautier Cadoux, Gaudillère Zian, Raphaël Duclos, Amélia Profit, Émile Muzard-Deldycke, Léa Arrault, Germain Muzard-Deldycke, Manon Arrault.
COACHS : Laurie Giraud et Dorine Buessler.



Créateur de vos séjours à la montagne

Hameau de l'Ours****

Manigod La Croix-Fry



Notre spa est ouvert à la clientèle extérieure



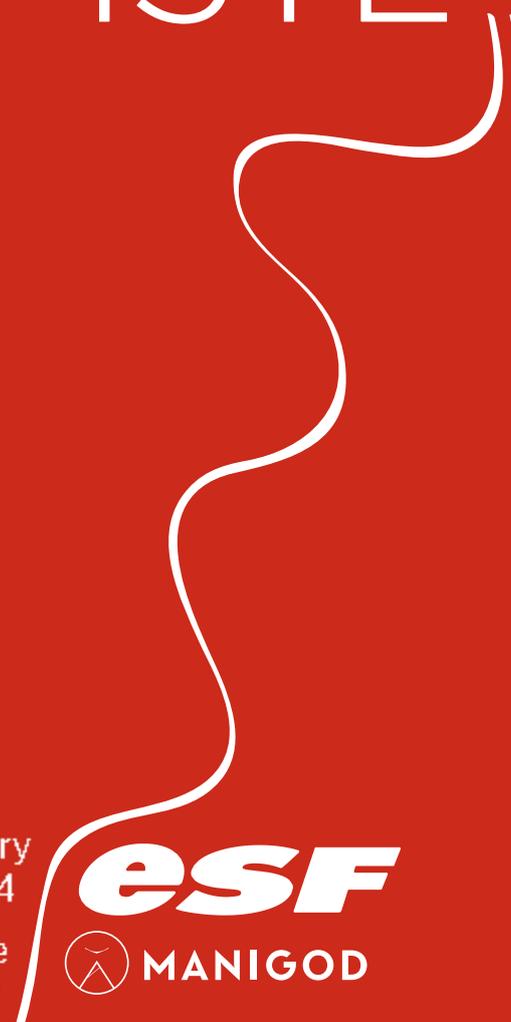
Crédits photos : Studio Bergoend - Shutterstock / Cookie Studio - 10/2024

RÉSIDENCE ~ SPA MONTAGNES DU MONDE®

Confort Alpin Détente Absolue

Réservez votre séjour sur
MGM-HOTELS-RESIDENCES.COM

SUR LES PISTES



Bureau : Croix-Fry
Tél. 04 50 44 92 04

Bureau : Merdassier | L'Etale
Tél. 04 50 02 54 29

info@esfmanigod.com

esf

 **MANIGOD**

www.esfmanigod.com