
Rapport du Centre N°7 Hérens / Nendaz

Pour la saison 08/09, nous étions à nouveau deux entraîneurs engagés à l'année : Fabien Dischinger et moi-même. Après une bonne première année d'apprentissage, Fabien a pris entièrement la responsabilité des plus jeunes, soit les classes d'âge 1997 et 1996 dont 11 nouveaux jeunes. Pour les plus âgés, ils sont sous ma responsabilité. Je les ai suivis depuis maintenant 4 ans et tout vient plus facile. Les jeunes savent comment nous travaillons, comment nous nous organisons. Nous avons appris à nous connaître durant ces quatre belles années. Nous avons partagé énormément de bons moments, des victoires, podiums, quelques sorties d'équipe, des grillades, des camps etc. Mais il y en a eu aussi des mauvais, comme quelques blessures, des éliminations ou chutes, des journées sous le vent et la neige, des entraînements difficiles etc. Tous ces bons ou mauvais moments nous ont permis de nous découvrir les uns des autres et d'être plus efficaces lors de nos entraînements.

Saison d'été

Nous avons commencé les entraînements physiques début mai par notre traditionnel camp de vélo au bord de mer. C'est un camp qui plaît énormément aux jeunes. Il y a du temps pour s'entraîner et s'amuser. Les autres entraînements physiques se sont déroulés principalement en fin de journée juste après la période scolaire. En moyenne deux à trois séances par semaine sont organisées en salle de gym, fitness ou alors à l'extérieur. Il y a également quelques camps de 3 à 4 jours d'organiser durant les vacances.

Pour ce qui est du ski, nous avons repris les entraînements au début juillet à Zermatt. Comme l'année précédente, nous avons loué un chalet pour une période d'un mois et demi. Cette solution reste la meilleure pour limiter les coûts des camps et créer une bonne ambiance de groupe.

Entre les deux différents groupes, nous avons passé plus de 60 jours sur les glaciers de Zermatt et Saas-Fee avec même une expérience dans une halle de ski en France pour les plus grands. En règle générale, les conditions étaient excellentes durant l'été. Un peu moins de chance durant le mois de septembre où là, nous avons perdu quelques jours dû au mauvais temps. Mais vu le très beau mois d'octobre, nous avons pu combler ce léger retard.

Durant l'été deux jeunes nous ont quittés par manque de motivation ou d'ennui de la maison, il est vrai qu'au jour d'aujourd'hui pour un jeune de 11 ans, ce n'est pas toujours facile de se retrouver loin de la maison, de se lever à 5h30 du matin. Mais pour ceux qui passent le premier cap, ils prennent tout de suite un peu plus de maturité et tout devient plus facile.

Je profite pour remercier l'hôtel Hemizeus à Zermatt et l'hôtel la Gorge à Saas-Fee pour leur accueil et leur générosité.

Saison d'hiver

L'hiver 2008/09 : quel hiver incroyable ! Nous avons eu la chance de skier au début novembre sur nos belles pentes avec des conditions extraordinaires. Dès lors, nous n'avions

plus besoin de nous déplacer sur les glaciers. Entre novembre et décembre, nous avons pu profiter des pistes d'entraînement à Zinal au début puis à Veysonnaz. Durant cette période, nous nous sommes entraînés en moyenne deux fois par semaine pour les jeunes et trois pour les plus grands. Depuis le mois de janvier, le sport étude-ski a débuté pour les jeunes du cycle. Cette saison nous nous sommes organisés un peu différemment. En accord avec nos deux cycles d'orientation et leur Directeur respectif, nous avons pu organiser un sport étude par jour en fonction de l'année et de l'endroit. Cette solution demande un peu plus de travail pour les entraîneurs mais elle améliore nettement la qualité du travail. Nous nous retrouvions entre 5 et 7 personnes par entraînement. Nous pouvions travailler beaucoup plus spécifiquement avec chaque athlète.

Du côté des stades d'entraînements, nous sommes toujours aussi bien loti, ils partent du fond du val d'Arolla jusqu'à Nendaz station. Grâce à ce grand choix de piste, nous pouvons diversifier nos entraînements au maximum et nous rapprocher le plus possible des situations de course.

Pendant l'hiver, nous avons également fonctionné en deux groupes. Le premier était plus basé sur les courses interrégionales et Nationales et l'autre sur les courses régionales et Valaisannes.

Nous avons également eu la chance que nos ski-club s'engagent pour organiser des courses, nous en avons eu plus de dix dans notre belle région. Nous avons pu également collaborer avec eux pour certains entraînements, quelques fois à Nendaz mais principalement dans la région de Thyon et malheureusement aucune fois sur Evolène.

Cette saison l'hiver était beau mais long pour tous et sans l'engagement **des ski-club, des remontées mécaniques, des écoles, des parents et surtout des athlètes**, il serait impossible de réaliser notre travail d'entraîneur, c'est pour cela que je vous dit à tous et toutes un grand grand **Merci** du fond du coeur pour votre engagement et collaboration. Sans vous nous serions rien et pas un Hérensard ou Nendard aurait la chance de voir une fois le sommet d'un podium de coupe du monde dans notre belle région. Merci !!!!!!!

Bravo à Fabien qui a fait ses preuves durant cet hiver et avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir à partager cette saison, il a fait du très bon travail, il est sur le bon chemin. Je pense que nous pouvons tous le remercier également pour son site (herens-nendaz.ch) qui est simplement génial. Bravo et Merci Fabien.

Les résultats

Cette saison fût riche en émotions et également quelques déceptions... Nous avons une équipe et je dis bien une équipe pour nous battre dans toutes les catégories et à tous les niveaux.

Au niveau des plus grands, après un début de saison en fanfare pour les filles 94/95 avec un triplé en GS et deux fois des premières égalités. Pour les principaux résultats, nous avons eu une baisse de régime au moment le plus important de la saison lors des épreuves nationales à fin janvier. Du côté des garçons, notre contingent était faible avec seulement trois OJ 2 dont un de 94. Il a pu quand même sortir son épingle du jeu malgré un début de saison très moyen, il a pu terminer 5ème du slalom spécial aux épreuves nationales. Bravo à Simon qui par la suite a confirmé en début avril une autre 5ème place du géant cette fois-ci. Du côté des filles, elles ont remonté la pente en remportant des titres Valaisan et interrégionaux pour Elodie et Julie et terminer dans les 5 premières aux championnats Suisse de super-Géant pour Elodie et du Combiné pour Stéphanie. Avec ces filles, nous visions un peu plus haut lors des courses Nationales, mais la chance n'était pas au rendez-vous et ça ne c'est donc pas passé si bien. Il y a quand même eu une 2ème place lors de la finale Migros pour Julie et une 3ème pour Elodie.

Du point de vue des jeunes, il y avait une grosse attente du côté de Loïc Meillard. Il a répondu présent très rapidement et termine 11ème des épreuves nationales de GS puis son gros objectif de la saison (qui était aussi le mien) la Topolino, le championnat du monde des OJ seul les deux meilleures Suisse y sont qualifiés. Il a terminé 3ème du géant, quel beau moment !!! Bravo pour cette belle réussite mais ne t'arrête pas là car la route est longue...

Il y a eu un autre OJ1 qui s'est montré très régulier durant la saison. Jonathan a réalisé plusieurs podiums valaisans et a réalisé une très belle saison.

Du côté des filles, c'est surtout les jeunes qui ont été les plus régulières à l'exemple de Sandra qui est montée en puissance durant toute la saison pour finir sur 2 podiums à la finale Migros. Bravo et continue comme ça. D'autres ont réalisés quelques bons résultats sur les courses Valaisanne mais non pas été très régulières.

Pour finir, il n'y a pas que les gagnants qui comptent, il y a des jeunes qui ont gagné plus de 20 rangs dans leur classe d'âge. Nos petit 97 ont très bien progressé durant toute la saison. Un junior a pu rentrer au NLZ après une année au centre. Enfin, il y en a pour tous et de toutes les couleurs, je tiens à vous dire bravo à tous et continuez comme ça.

Le petit mot de la fin

Il y a quatre ans déjà, je suis rentré avec fierté dans la nouvelle structure SUS comme entraîneur du centre Hérens-Nendaz. Et aujourd'hui, une page se tourne, je quitte avec un gros pincement au coeur un navire qui porte à son bord un équipage motivé sur qui nous pouvons compter dessus. Ils vont tous foncer à pleine vitesse vers de nouveaux objectifs encore plus fous.

J'ai eu la chance durant ces quatre ans de pouvoir compter sur un directoire dynamique qui s'est engagé à 100% pour trouver des financements, organiser un souper de soutien qui restera dans beaucoup de mémoires. Ils nous ont toujours soutenus, fait confiance, donnés un coup de main et surtout ils ont permis au navire 7 de ne pas couler. Vraiment merci à toute l'équipe, en particulier à Patricia qui quitte également l'équipage après 2 ans et surtout à Reynald avec qui nous sommes restés quatre saisons ensemble et qui a indiqué la bonne route à suivre aux nouveaux membres du directoire.

Et pour terminer, merci à tous car en quatre ans j'ai passé des moments magiques. Il y en a eu un peu moins avec certains même pas du tout avec d'autres. Mais sachez une chose, en ski c'est le chrono qui fait la loi et heureusement à cette âge-là ce ne sont ni les tricheurs ou autre chose. J'ai du faire des choix qui n'ont pas plu à certaines personnes et qui ont provoqués des conflits, mais je ne les regrette pour rien au monde. Je ne suis pas un grand étudiant ni un grand poète, mais j'ai des valeurs que je respecte et qui m'ont permis d'arriver où je suis aujourd'hui.

Au plaisir de vous revoir et bonne chance au navire 7 Hérens-Nendaz...

Pour les entraîneurs
Vuignier Julien