



Rapport du Centre N°7 Hérens / Nendaz

Pour la saison 09/10, il y a eu un changement au niveau des entraîneurs. Depuis le 1^{er} juillet 2009, j'ai repris les rênes pour la première année du centre Hérens-Nendaz secondé par une nouvelle arrivante, Stéphanie Vaudan ancienne coureuse FIS de Saxon. Malgré ces changements, la ligne de conduite du centre 7 n'a pas dérogé à la règle avec pour mots d'ordre, respect, discipline et travail. Pour Stéphanie, cette première année fut très enrichissante avec la découverte du ski de compétition mais sous un autre angle et elle a pu se rendre compte des différents domaines qu'un entraîneur OJ doit connaître. L'ensemble de la saison s'est bien déroulé avec des hauts et des bas, mais sans réelles grosses blessures, malgré quelques lourdes chutes et blessures liés à la croissance.

Saison d'été

Comme chaque année, la pause fut courte, nous avons recommencé les entraînements début mai avec de la condition physique, environ 3 à 4 fois par semaine selon les groupes. Comme depuis quelques années maintenant, nous avons organisé le camp de vélo en France et le camp de condition physique pour les OJ1 à Ovronnaz. Ce camp à Ovronnaz est vraiment important pour les premières années qui rentrent dans le centre. En effet, ils se rendent compte du travail à donner et de la vie en communauté hors-domicile.

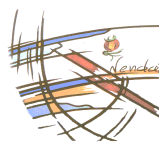
Ensuite début juillet, nous sommes retournés à Zermatt dans notre chalet Aldica pour la préparation estivale sur les skis. Cette année, nous avons trouvé une solution avec le centre 9 pour pouvoir occuper le chalet quand nous étions absent afin d'obtenir des prix à la nuitée le plus bas possible. Pour la première fois, nous avons testé un système à 3 groupes dans le but de travailler avec peu de monde sur les glaciers. Expériences faites, ce système est bien uniquement si les personnes suivent à lettre les convocations et le planning. Cette année quasi personne n'a suivi le planning prévu et pendant les vacances d'octobre c'était un peu flou pour tout le monde. Cette idée à 3 groupes ne sera pas reconduite pour l'année prochaine.

Durant la période juillet à novembre, Stéphanie et moi avons fait plus de 80 jours de ski et cette année uniquement à Zermatt. La météo était encore de notre côté cette année, pour la plupart, ils leur manquent environ 3 jours de ski par rapport au planning initial. Pour la première fois, il n'y a pas eu d'abandon au cours de ce long processus d'apprentissage qu'est le ski. Petite nouveauté au mois d'octobre, nous avons du « déménagé » de chalet, car l'Aldica n'est plus disponible pour une durée indéterminée à cause de travaux. Mais après de longues discussions avec le propriétaire de l'hôtel, nous avons réussi à trouver une solution pour les 2 voire 3 prochaines années dans un chalet encore plus grand et plus confortable. Et bien sûr avec les mêmes conditions financières.

Saison d'hiver

Cet hiver a été très intense sur tous les points. La neige s'est fait un peu attendre en début de saison, mais avec la station de Zinal nous n'avons pas eu besoin de retourner sur les glaciers en novembre. Ensuite en décembre, retour à nos centres d'entraînements privilégiés soit Thyon et Veysonnaz, où les conditions étaient excellentes avec beaucoup de neige artificielle. Cette année nous avons travaillé avec 2 groupes, un peu dans le style des années précédentes. Les OJ 1 ont un jour de condition physique organisé et environ 2 entraînements par semaine sur les skis sans compter les

RAIFFEISEN





compétitions du week-end. Et pour les Oj2, 1 jour de condi et 3 jours de skis par semaine. Avec ces 2 groupes, le premier était plus basé sur les courses régionales et Valaisannes et l'autre sur les courses interrégionales et Nationales

En janvier, le cône de Thyon et le centre Hérens-Nendaz ont organisé une course Ford qui s'est magnifiquement déroulé.

Sinon l'hiver s'est bien déroulé sans gros pépins, et cela fait déjà 3 ans que ça dure. A croire que le travail estival de condition physique est payant.

Je profite pour remercier **les ski-club, les remontées mécaniques, les écoles, les athlètes et surtout les parents**. Sans vous, il serait impossible de réaliser notre travail d'entraîneur, c'est pour cela que je vous dis à tous et toutes un grand **Merci** pour votre engagement et collaboration. Et bravo à Stéphanie pour cette première saison qui fut riche en expérience et en émotion au sein du centre no 7. Son dévouement pour le centre a été total et ce fut un plaisir de collaborer ensemble. Merci.

Les résultats

Cette saison fut dans sa globalité positive au niveau des résultats. Tout d'abord les résultats d'ensemble et l'évolution du groupe entier au niveau valaisan est pour moi plus que satisfaisant. En effet, si l'on observe les listes de forces, on peut constater que nous sommes toujours bien devant sans avoir uniquement quelques têtes d'affiche. Et ce bon niveau d'ensemble se retrouve dans toutes les catégories. Il est bien clair que l'hiver, nous regardons « presque » que les podiums et les premiers rangs, mais après observé les résultats à tête reposée, je suis satisfait. Il y a eu aussi des déceptions pour quelques' uns du centre, ce qui m'a donné beaucoup de fil à retordre pour essayer de trouver des solutions pour inverser la tendance, mais pas avec succès pour tous. Je n'oublie pas mon âme de compétiteur et ce n'est que partie remise l'année prochaine mais toujours mieux.

Un grand bravo à nos 3 de l'année 1995 et leur souhait bon vent dans leur future carrière, ainsi que dans leur vie professionnelle.

Je ne vais pas épilogué sur des résultats individuels, chacun a été félicité en temps voulu pendant la saison.

RAIFFEISEN



Bilan

Cette année a été l'année du changement au sein du centre 7 avec un nouveau chef de centre, une nouvelle assistante et un nouveau directoire. Malgré toutes ces nouvelles choses, dans l'ensemble la saison s'est très bien déroulée, dans une ambiance de travail conviviale et efficace.

Je profite de ces quelques lignes pour remercier :

- **Tous les Skis-Clubs et entraîneurs de clubs**, pour l'organisation des différentes courses et le travail fait avec la relève du centre Hérens-Nendaz. Merci
- **Nos sponsors**, sans qui le centre ne pourrait pas faire un travail aussi efficace avec ces jeunes de la région. Merci
- **Les remontées mécaniques de la région**, pour l'excellente préparation des pistes d'entraînements, des courses et pour tous les moyens que vous mettez à notre disposition. Grâce à vous, nous sommes des privilégiés dans la région et nous vous sommes très reconnaissants. Merci
- **Les cycles d'orientation de Sion, Nendaz et d'Euseigne**, Merci à vous les directeurs pour les facilités de congé et votre collaboration. A vous les professeurs pour votre soutien avec vos heures d'appui et les possibilités de rattrapage. Merci
- **Les parents**, pour votre soutien, votre suivi et votre engagement tout au long de cette longue saison 2009/10. Mais surtout merci pour votre confiance que vous nous donnez, car nous passons beaucoup de temps avec vos enfants (presque 160 jours/an). Nous ne pouvons pas toujours satisfaire tout le monde, mais nous faisons de notre mieux pour faire évoluer votre enfant dans les meilleures conditions. Merci.
- **Le directoire**, pour votre dévouement afin que le centre puissent trouver des financements et des solutions à chaque problème. La collaboration fut parfaite. Merci.

C'est avec plaisir que je vous retrouve la saison prochaine pour la plupart et sinon pour les autres, au plaisir de vous revoir dans d'autres circonstances.

Responsable Centre Hérens-Nendaz

Fabien Dischinger

RAIFFEISEN

