

## Ski-alpinisme



Engagée pratiquement chaque week-end sur une compétition à cette période de l'année, Jennifer Fiechter est attentive à profiter au mieux, chez elle à Leysin, des plages de récupération prévues dans son programme d'entraînement. CHANTAL DERVEY

# Jennifer Fiechter forge ses médailles avec méthode

**La junior de Leysin a fêté trois médailles, dont un titre, aux championnats d'Europe. Le fruit d'un entraînement rigoureusement planifié**

André Vouillamoz

A quelle fréquence a-t-elle rigolé? Lui est-il arrivé d'avoir des pensées négatives durant son entraînement ou en compétition? A-t-elle passé du bon temps avec ses

adapté aux sportifs, explique Karin Möbes Maillardet. Même si, en fait, je vois très peu Jennifer puisque j'habite La Côte-aux-Fées (NE) et que je ne me rends pratiquement jamais sur les courses, il me permet d'avoir une idée précise de son état mental et physique.»

## Un lien virtuel

Son lien virtuel avec son entraîneur, la jeune championne de Leysin l'alimente également par le «cahier d'entraînement» dans lequel elle consigne, au quotidien, ses doses effectives de sport ainsi que son ressenti. «Après chaque course, un questionnaire me permet aussi d'analyser ma performance des points de vue techni-

n'aborderez pas la compétition dans la meilleure forme possible.»

Jennifer Fiechter, elle, peut compter sur les retours de courriel de son coach pour l'aider à atteindre cette forme optimale. Et en particulier sur une planification hebdomadaire de l'entraînement conçue en fonction des informations qu'elle fournit. «L'avantage de cette méthode, c'est qu'elle permet de réagir immédiatement quand l'athlète a une difficulté, explique Karin Möbes Maillardet. Admettons, par exemple, que je m'aperçoive que la récupération sociale (*ndlr: relations à autrui hors du sport et du travail*) de Jennifer est insuffisante: nous en parlerions, bien sûr, et, pour rétablir

«Je me sentais en top forme.» Il fallait bien ça pour décrocher le titre de la course individuelle, l'épreuve reine, devant la Française Axelle Moralet, sa grande rivale. Avec l'argent de la course verticale et le bronze du relais, la Vaudoise est revenue de Pelvoux (France) avec toute la panoplie.

## Objectif la Patrouille

Avec ses connaissances, son expérience et son très scientifique programme, Karin Möbes Maillardet entend maintenant amener Jennifer Fiechter à un nouveau pic de forme fin avril, pour la Patrouille des Glaciers (elle s'y était classée 2e en 2010 sur le parcours Arolla-Verbier). «Comme je cours prati-