

Jennifer Fiechter:
« J'attends toujours
avec impatience
la neige »



N° 4 | Décembre 2011

ZOOM

Calendrier 2012 de Roger Federer: Un cadeau de Noël idéal
La motivation des jeunes sportifs suisses | Le Programme Parrainages

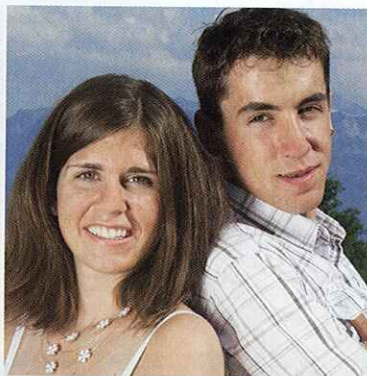


Un duo au sommet de la montagne

Jennifer Fiechter (19 ans) et Alan Tissières (20 ans), Espoirs romands 2010, font partie des meilleurs juniors du monde de ski alpinisme. Dans cet interview, vous découvrirez comment nos deux champions parviennent à maîtriser les compétitions, d'ascensions en descentes, mais aussi à concilier sport et profession au quotidien.

Interview : Daniel Stegmann /

Photos : Daniel Clerc, m2d



Qu'est-ce qui vous fascine dans le ski-alpinisme ?

Jennifer : J'aime être dehors, dans la nature. Les montagnes, la neige et l'effort physique, en enchaînant les montées et les descentes. Les descentes se méritent : d'abord la montée, dans un effort intense, puis la joie de la descente.

Alan : Ce sport est intense et très diversifié, et il se pratique en pleine montagne. Le respect de l'environnement est un élément essentiel en ski-alpinisme.

Quelles sont les conditions à remplir pour être un champion de ski-alpinisme ?

Jennifer : Il faut être polyvalente, endurante, forte techniquement et aussi mentalement. Ce n'est pas toujours simple de surmonter le froid.

Alan : Pour gagner en ski-alpinisme, il faut savoir maîtriser les descentes. L'endurance à elle seule ne suffit pas.

Quel est votre programme d'entraînement en été et en hiver ?

Jennifer : En été, j'entraîne la force et l'endurance. Vers l'automne, j'ajoute progressivement le ski sur roulettes à la course à pied et au vélo. Et enfin en novembre, nous retrouvons la neige. J'attends toujours avec beaucoup d'impatience ce moment-là !

Alan : Plus l'hiver et les compétitions approchent, plus l'entraînement devient spécifique. Un travail de fond se fait durant l'été puis sur l'automne la préparation se tourne vers la technique et la vitesse.

Un champion peut-il vivre de son sport ?

Jennifer : Non. Il n'existe pas de professionnels et il faut savoir s'adapter et trou-

ver des solutions flexibles. J'ai un CFC et je travaille actuellement à 60% environ.

Alan : Dans le corps des gardes-frontière suisses, certains skieurs-alpinistes bénéficient de conditions avantageuses. Ils sont pratiquement professionnels et j'aimerais beaucoup y entrer. Je travaille actuellement comme charpentier, aussi à 60% environ.

Quel soutien vous apporte l'Aide sportive pour atteindre l'élite ?

Jennifer : J'ai reçu un montant de 6'000 francs avec la distinction d'Espoir romand, un beau montant, important pour préparer la saison.

Alan : C'est la même chose pour moi. L'impact médiatique a également été précieux, pour que le public entende parler une fois de ski-alpinisme !