

26.05.2015 - 08:05 Uhr

Les skieuses transparent dans les Baléares en vue de la prochaine saison



Mallorca (ots) -

Ski alpin dames : semaine d'entraînement à Majorque du 16 au 23 mai 2015

A Majorque, les vacances bien méritées de l'équipe féminine ont trouvé une fin abrupte. Cette année encore, c'est au cours d'une semaine d'entraînement sur l'île que commence la préparation physique de nos sportives en vue de la prochaine saison. En effet, pendant l'hiver, la quantité de courses et de voyages est telle que les athlètes peuvent « uniquement » maintenir leur forme physique. Il faut donc attendre l'été pour l'améliorer. Le coup d'envoi de ce processus vient d'être donné à Majorque.

A Majorque, les sportives de Swiss-Ski troquent leurs skis contre des vélos de course, pédalant chaque jour sur cette île des Baléares. A la fin de la semaine, le compteur devra afficher un kilométrage de presque quatre chiffres.

Le séjour à Majorque est une tradition, tout comme le soutien de l'entreprise « Bicycle Holidays Max Hürzeler ». Cette dernière fournit gratuitement les vélos de course. Par ailleurs, des guides connaissant bien les routes de l'île sont à la disposition des groupes d'entraînement et notre fédération peut louer les chambres d'hôtel à prix réduit. Il n'est donc pas étonnant que Swiss-Ski aime profiter de cette offre depuis des années.

Les excursions à vélo et l'étape reine sont le noyau dur de la semaine d'entraînement. Les athlètes parcourent quotidiennement l'île entière, tantôt sur des terrains plats, tantôt sur des terrains accidentés. Le chef entraîneur de l'équipe féminine Hans Flatscher est lui aussi monté en selle pour les accompagner. Toute la semaine, l'étape reine a été au coeur des discussions des sportives et de leurs coaches. En effet, tous savent depuis longtemps que cette étape reste à venir et qu'elle aura très probablement lieu vendredi, une journée à la météo clémente. C'est ce jour-là qu'ils parcourront le plus de kilomètres à vélo. L'excursion durera environ six heures. Après un peu plus de deux heures, nos cyclistes devront affronter la première grande difficulté, le Coll de Sóller, un petit col avec 500 m de dénivelé permettant d'atteindre le véritable test : le Puig Major, la plus haute montagne de l'île de Majorque, qu'elles atteindront après une montée longue de 13 km. Les athlètes utiliseront ensuite leurs dernières forces pour parcourir les 60 km vallonnés du chemin du retour. Une arrivée à destination, elles auront parcouru une étape de 140 km.

Avec les excursions à vélo quotidiennes, les athlètes telles que Wendy Holdener vivent une semaine d'entraînement intensive. Mais ce n'est pas tout : les demi-journées sans vélo sont également mises à profit pour renforcer leur tronc, jouer au beach-volley, nager mais aussi pour régénérer les jambes lourdes et les nuques

raidies par le vélo.

Comme il faut bien mériter son petit-déjeuner, le sport matinal est également de mise avec quelques exercices de yoga, de mobilisation et des acrobaties. Il arrive cependant que les athlètes se ménagent un peu à ces moments-là. Au lever du soleil, les skieuses se retrouvent à la plage avec leur tapis de yoga. Comme l'an dernier, Michelle Gisin présente au groupe les différentes postures. L'ambiance est calme, fraîche, concentrée et détendue. Tandis que le soleil s'élève lentement au-dessus de l'eau, l'équipe enchaîne les exercices physiques et spirituels - un bon moyen de débiter ces journées d'entraînement exigeantes. L'heure de yoga à peine terminée, les sportives débordent déjà d'énergie. Joana Hählen et Rahel Kopp démontrent avec habileté leurs compétences acrobatiques. A la maison, ces exercices servent à travailler la stabilité et la musculation. Mais les faire sur la plage, c'est bien plus sympa ! Mirena Küng, la reine incontestée du vélo - Bien que les programmes d'entraînement des skieuses et des slalomeurs ne semblent pas si différents aux yeux du profane, les deux groupes s'entraînent presque toujours séparément. Les athlètes se retrouvent au mieux pendant le repas de midi ou du soir. C'est le cas pour toutes les athlètes, sauf une ! En effet, Mirena Küng a fait preuve d'une telle endurance à vélo pendant cette semaine d'entraînement, qu'après la deuxième étape le staff d'entraîneurs a décidé d'envoyer l'Appenzelloise rejoindre l'équipe masculine pendant les excursions. Mais hommes ou dames, elle laisse tout le monde derrière et pédale avec plus d'entrain et de force que tous les autres ! « Je suis tout simplement contente de faire du vélo ici donc j'arrive à me dépasser et à appuyer à fond sur les pédales ! » déclare la sympathique athlète avec un grand sourire. En outre, elle est ravie de voir que les efforts qu'elle a effectués pour améliorer son endurance de base portent leurs fruits.

L'ambiance est excellente, tout comme la motivation pour la performance. Cette semaine d'entraînement est donc un franc succès. Toutes nos skieuses sont en forme, c'est certain!

Images: via Fabienne.kropf@Swiss-ski.ch ou www.swiss-ski.ch

Contact:

fabienne.kropf@swiss-ski.ch
0041 79 321 91 78

Medieninhalte



Swiss-Ski Alpin Damen - Simone Wild, Priska Nufer, Mirena Küng Texte
complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/pm/100006945 /
L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication
sous indication de source: "obs/Swiss-Ski"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100006945/100773072> abgerufen werden.