

26.05.2015 – 08:05 Uhr

Les slalomeurs à Majorque : transpiration en vue de l'hiver prochain



Mallorca (ots) -

Ski alpin hommes CM3: semaine d'entraînement à Majorque du 16 au 23 mai 2015

La petite mais bonne délégation de Swiss-Ski composée de cinq athlètes transpire pour l'instant dans les rues de Majorque. Les slalomeurs débutent en effet leur préparation physique pour la prochaine saison dès la fin du printemps. 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.

Celui qui présume que les skieurs passent leur temps à paresser pendant une semaine sur l'île majorquine plus ou moins ensoleillée dans leur maillot de bain et à la plage a tout faux. A Majorque, les athlètes 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. Urs Lehmann, le président de Swiss-Ski, s'est également joint au groupe d'entraînement lors de sa visite éclair et suivi de près les champions au cours de deux étapes.

Le spectateur a vite remarqué une originale. Mirena Küng a en effet intégré le groupe des hommes affublée du nouveau surnom purement esthétique mais plutôt déplacé de « locomotive ». Les skieuses alpines ont également réalisé leur semaine d'entraînement sur l'île des Baléares au même moment que les slalomeurs. Bien que les programmes d'entraînement des skieuses et des slalomeurs ne semblent pas si différents aux yeux du profane, les unités d'entraînement des dames et des hommes sont strictement séparées. 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. La coureuse les laisse sur place et les skieurs doivent se dépêcher pour la suivre.

En regardant les prévisions météorologiques, l'étape reine était dans toutes les conversations des athlètes et des coaches pendant toute la semaine. Cette étape traditionnelle est disputée le jour où les athlètes doivent parcourir le plus de kilomètres. 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'ils 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 fois arrivés à destination, ils auront parcouru une étape de 140 km. Avec les sessions cyclistes quotidiennes, les athlètes Luca Aerni, Bernhard Niederberger, Reto Schmidiger, Daniel Yulen et Ramon Zenhäusern ne sont toutefois pas encore suffisamment occupés au cours de cette semaine d'entraînement intensive. Les demi-journées sans vélo sont consacrées à renforcer les muscles du tronc, à jouer au volley-ball et, plutôt rarement, à nager ; il faut également consacrer du temps à la récupération des jambes lourdes et des nuques raides. Les hommes apprécient de pouvoir réaliser leurs unités d'entraînement sur la plage. Pour cela, ils n'ont pas besoin d'une salle de musculation exclusive : des cordes, un portique d'escalade, des troncs d'arbre et un partenaire d'entraînement leur suffisent pour réaliser un bon entraînement du tronc Mobilisation : l'activité sportive matinale est une norme irrégulière dans le camp d'entraînement des hommes. Il peut arriver que les athlètes se laissent un peu aller. Dès le lever du soleil, la troupe majoritairement francophone se retrouve donc sur la plage avec les capuches bien enfoncées sur le front et cligne des yeux face au soleil qui se lève. Les skieurs maîtrisent les exercices de mobilisation dans un demi-sommeil et débutent ainsi les journées d'entraînement exigeantes plus ou moins en douceur.

L'ambiance est excellente, tout comme la motivation pour la performance. Cette semaine d'entraînement est donc un succès, comme chaque année.

Contact:

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

Medieninhalte



Swiss-Ski. Alpin Herren WC3 - Roland Platzer Swiss Ski, Daniel Yulen, Luca Aerni, Reto Schmidiger, Bernhard Niederberger, Mirena Küng, Ramon Zenhäusern il manque dans l'image. 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/100006945/100773074> abgerufen werden.