

Pour la treizième fois, le SC Plasselb a organisé, samedi dernier, le sprint du Lac-Noir. Un art subtil

Aisance, résistance, puissance

« PATRICK BIOLLEY

Ski de fond » Le sprint est une discipline relativement jeune du ski de fond. Son arrivée dans le giron des Jeux olympiques et des championnats du monde date du début des années 2000 seulement. La spécialité a néanmoins redonné un coup de fouet aux fines lattes. Son côté spectaculaire et dramatique a conquis le public et ramené une nouvelle vague d'aficionados au bord des pistes. S'ils étaient des milliers de personnes réunies à Stockholm, Dresde ou même Berne (en décembre 2004) pour des événements citadins, ils devaient être une trentaine dans la chaleur presque estivale, samedi, au Lac-Noir, pour le sprint cantonal organisé par le SC Plasselb.

«Malgré la température élevée pour la saison, nous avons une piste rapide, il devrait y avoir du spectacle.» Siegfried Nagel, président du comité d'organisation ne s'est pas trompé. Suspense, chutes, casses: comme en Coupe du monde, toutes les composantes du sprint ont été réunies.

Quels sont les éléments qui font un bon sprinter et qu'est-ce qu'apporte cette discipline au ski de fond, même régional? Réponses d'athlètes et entraîneurs présents, samedi au Lac-Noir.

1 L'art du ski de fond poussé au maximum

«Je pense que pour faire un bon sprinter, il faut être aussi à l'aise techniquement qu'explosif sur les skis, résume Luca Fuso, multiple vainqueur de la Coupe fribourgeoise. Moi qui ne suis pas un fondeur à la base, il me manque ce geste parfait et l'équilibre sur les skis qui va avec.» Le skieur de l'Etoile Grattavache-Le Crêt ajoute que sur les longues distances, ces déficits de maîtrise peuvent être compensés par «une grosse caisse». «La première qualité d'un sprinter est d'aller vite, rigole Dominik Cottier, fondeur et entraîneur au SC La Villette. Plus sérieusement, le fait d'être puissant et dynamique est fondamental pour être bon dans cette discipline.»

Autre élément mis en avant par les habitués de la Coupe fribourgeoise: la coordination. «Il faut non seulement savoir très bien skier, mais aussi rapide-



Le sprint, de la concentration à la confrontation, tout un art qu'il faut maîtriser dès le plus jeune âge. Corinne Aeberhard

Quarante bénévoles à pied d'œuvre

La Coupe fribourgeoise réunit toujours les mêmes habitués, qui ont du plaisir à s'y retrouver, quelle que soit la discipline proposée.

«Nous sommes une quarantaine à œuvrer depuis hier pour que tout soit en place au départ.» Siegfried Nagel, président du comité d'organisation du sprint de Plasselb, était satisfait, samedi, de voir que les éléments étaient réunis pour que la fête soit belle. Une neige rapide, un soleil radieux et des températures qui ont permis aux dernières finales de se courir en... short et tee-shirt. Malgré la forte présence bernoise – l'épreuve compte pour la Coupe fribourgeoise et la bernoise – les athlètes locaux se sont mis en évidence. Lars Mauron (Plasselb, M20), Lucas Fuso (Grattavache, hommes 2), Katja Neuhaus

(Plasselb, dames), Samuel Neuhaus (Plasselb, U16) et Noémie Charrière (La Villette, U16) ont damé le pion aux visiteurs.

Mais l'important était-il vraiment dans les résultats? «La Coupe fribourgeoise est plus un esprit en soi que de la compétition pure et dure», lâche Jean-Philippe Scaiola du SC Riaz, dont le club organisera les championnats fribourgeois à la fin de cette semaine. «L'important est de nous retrouver entre fondeurs. La philosophie est assez simple: prendre du plaisir. Quand on voit tous ces jeunes fondeurs ou les 200 qui seront présents à Riaz, nous remarquons qu'il y a des valeurs à transmettre qui vont au-delà du simple résultat.» Et Dominik Cottier de conclure: «Il y a autre chose qui plaît beaucoup, c'est la diversité. Il y a plein de terrains de jeu différents et toutes les disciplines ou presque

sont représentées. C'est une richesse pour les concurrents.» » PB

CLASSEMENTS

Lac-Noir. Sprint du SC Plasselb. 4^e étape de la Coupe fribourgeoise (1210m). Hommes U20: 1. Lars Mauron (Plasselb). 2. Nicola Buchs (Lenk). 3. Vinzenz Lindisch (Goupils Alpes vaudoises). 4. Sven Mauron (Plasselb). 5. Fabian Fahner (SC Oberhasli). **Hommes 1:** 1. Joscha Burkhalter (Zweisimmen). 2. Sando Bovisi (ST Bern). 3. Beat Trachsel (Plasselb). **Hommes 2:** 1. Luca Fuso (Grattavache). 2. Dominik Cottier (La Villette). 3. Adrian Tschanz (Zweisimmen). **Hommes 3:** 1. Christoph Schuey (La Villette). 2. Jean-Pierre Mesot (Grattavache). 3. Daniel Wittwer (Thoune). **Dames U20:** 1. Prisca Schneider (La Brévine). 2. Lola Wuthrich (Vue-des-Alpes). 3. Carla Nina Wohler (Thoune). **Dames 1:** 1. Katja Neuhaus (Plasselb). 2. Alison High (Grattavache). 3. Elisabeth Mooser (La Villette). **Garçons U16:** 1. Samuel Neuhaus (Plasselb). 2. Orest Mooser (La Villette). 3. Ivan Fahner (SC Oberhasli). **Filles U16:** 1. Noémie Charrière (La Villette). 2. Elyne Mooser (La Villette). 3. Charlotte Deschenaux (GC Romont).

ment, ajoute Jean-Philippe Scaiola. C'est un effort hyper violent quand même. Je le comparerais à un 1500 m en athlétisme. Il faut un entraînement spécifique, alors qu'avant c'était peut-être plus un complément aux disciplines habituelles.» Luca Fuso va même plus loin: «Même si, à notre niveau, ce n'est pas aussi impressionnant, le sprint est beau à voir. Je dirais même que c'est dans le sprint que l'on voit les beaux skieurs.»

2 Attractivité pour les jeunes athlètes

Pour mettre la jeune génération sur les lattes, la solution avait été de rendre le ski de fond ludique. Le sprint a donc fait partie intégrante de cette cure de jouvence. «Le principe du sprint est d'être dynamique et c'est comme ça que le ski de fond est enseigné aux jeunes maintenant», explique Dominik Cottier. Le Gruérien regrette d'ailleurs que le sprint n'ait pas existé un peu plus tôt. «J'aurais été un bon athlète de sprint, sourit-il du haut de ses 47 ans. J'aime la bagarre. Un peu comme lors d'un départ en ligne.»

3 Le public à nouveau intéressé

En perte de vitesse au niveau médiatique à la fin des années 90, le ski de fond s'est refait une jeunesse au tournant des années 2000 grâce, notamment au sprint. «Cette visibilité est la bienvenue, dit Jean-Philippe Scaiola du SC Riaz. Je pense que beaucoup de monde a découvert le ski de fond ces 15 dernières années grâce à cette spécialité.» Non seulement les spectateurs se déplacent plus facilement sur les courses de Coupe du monde, mais les épreuves viennent directement à eux. «Les sprints en ville sont très attractifs, complète Dominik Cottier. C'est court, le résultat se voit tout de suite, il y a du suspense. Pour les gens, c'est juste génial.»

La trentaine de curieux n'a donc pas seulement apprécié le soleil abondant en Singine samedi, mais elle a profité d'un beau spectacle. «Même ici il y a du suspense, assure Dominik Cottier. C'est sûr que c'est plus pour les jeunes, qui sont plus explosifs. Par contre, tout le monde apprécie de regarder un sprint, et cela même au niveau de la Coupe fribourgeoise!» »