

AU FIL DES COURBES

SUIVEZ MES TRACES



| Sur les pistes

Ma saison prend forme : déjà 30 % du budget réuni

Depuis fin juin, j'ai terminé mon dossier de sponsoring, tourné ma vidéo de présentation et commencé à contacter des entreprises, des communes, des proches et d'autres soutiens. Ces premières démarches ont déjà permis d'atteindre 30 % du budget nécessaire à ma saison. Ce début très encourageant me motive encore davantage et me montre que je ne suis pas seul pour préparer cette saison.

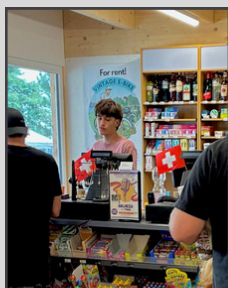
Merci à toutes celles et ceux qui me soutiennent déjà. Ça me motive vraiment pour la suite. Leur soutien me permet d'avancer concrètement dans la préparation de ma saison, sur les pistes comme en dehors.

Vous souhaitez rejoindre l'aventure ?



Le mot d'Alec

Cet été, je travaille aussi au shop du camping pour participer aux frais de ma saison. Entre le travail et la préparation physique, les journées sont bien remplies, mais je trouve important de contribuer moi aussi aux coûts.



| Focus

Une semaine de préparation physique

Premier camp de préparation physique avec ski-romand. On a fait du gainage, du cardio, de la marche, du roller, de la musculation et aussi du vélo de descente.

Les journées sont bien remplies et les activités sont très différentes. Certaines demandent surtout de la force, d'autres de l'endurance ou de l'équilibre.

Le but est d'être plus complet physiquement avant de retrouver la neige.



| Les chiffres du mois



Lieu du mois : Panex



Jours de ski: 0



Séances de fitness: 20

Dans les coulisses

Une saison se prépare bien avant le premier départ

Le matériel pour la saison est arrivé : les skis, les chaussures, les sacs et une partie de l'équipement sont maintenant prêts.

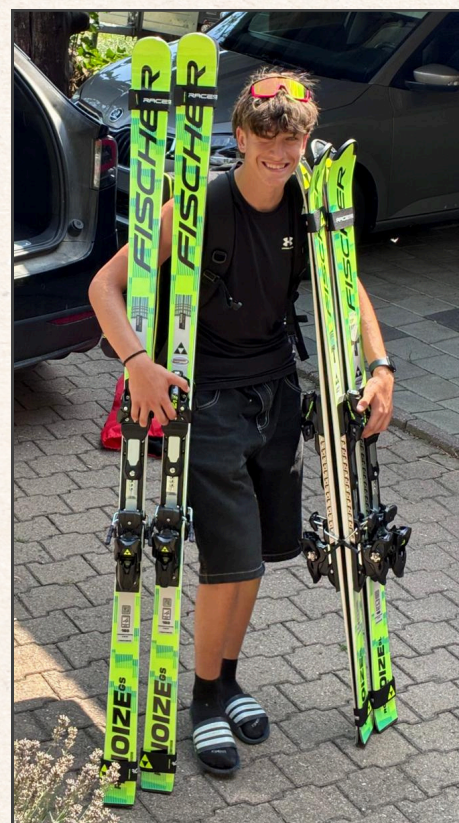
Le choix du matériel prend du temps. Les chaussures doivent être adaptées à mes pieds pour que je sois bien dedans et précis sur les skis. J'ai aussi participé à un ski-test pour comparer plusieurs marques. J'ai tout de suite beaucoup aimé les sensations avec les Fischer, que j'utiliserai cette saison.

En parallèle, je travaille sur le design de ma combinaison de course. Il faut choisir les couleurs, les motifs et prévoir les places pour les partenaires.

Les entreprises qui me soutiennent pour la saison pourront apparaître sur la combinaison, selon le partenariat choisi et la place disponible.

Cette combinaison sera portée lors des courses et représentera à la fois mon projet sportif et les partenaires qui ont décidé de m'accompagner.

Avant le début de la saison, il y a donc déjà beaucoup de choix à faire et de détails à préparer.



Ce que j'ai appris



Pendant les 10 km, j'ai appris à ne pas abandonner dès que la fatigue arrive.

À un moment, j'étais vraiment fatigué, mais j'ai continué jusqu'au bout! ;-)



Le diabète a aussi été compliqué à gérer. Comme je faisais beaucoup de sport, j'avais peur de faire des hypoglycémies. À cause de ça, je suis parfois resté trop haut. Je dois encore apprendre à mieux anticiper et à trouver le bon équilibre.

Prochains objectifs



Prochains camps:
retrouver la neige à Zermatt



Compétence à travailler:
mieux gérer ma fatigue



Objectif physique:
améliorer mon cardio



Objectif personnel:
mieux gérer mes glycémies

Le moment fort

Le collège valide mon statut sport-études

Début juillet, j'ai rencontré le proviseur du Collège du Sud à Bulle afin de préparer ma rentrée. Grâce à mon statut SAF, mon horaire a été adapté : je suivrai 25 périodes de cours par semaine au lieu de 33.

Cela me permettra de mieux organiser les entraînements, les déplacements et le travail scolaire.

Dès le mois d'août, je commencerai une maturité gymnasiale sur quatre ans. Ce sera un nouveau défi, car je vais devoir trouver le bon équilibre entre le collège et le ski.

Je suis content que tout soit maintenant organisé pour pouvoir commencer cette nouvelle étape.

MERCI À CEUX QUI M'ACCOMPAGNENT

