AU FIL DES COURBES

SUIVEZ MES TRACES



Sur les pistes

Après l'indoor... enfin du relief !

Début octobre, encore un dernier passage par Landgraaf pour travailler le slalom en indoor. Puis changement complet de décor: direction **Saas-Fee.**

D'abord quatre jours de géant, puis un camp avec le Ski-Club La Berra, avant de repartir encore quatre jours avec Ski Romand. Pour ma famille, ce camp avec La Berra marquait aussi la remise sur les skis. Du coup, on s'est retrouvés toute la fratrie sur la neige au même moment — chacun avec son groupe, mais avec le même sourire sur les lattes. Au final, j'ai passé presque la moitié du mois à Saas-Fee 😅

Et franchement… ça fait un bien fou de retrouver la montagne : la vraie neige, le froid du matin, l'altitude, le relief, les longues courbes en géant…

Pour le dernier camp, changement de programme : grosse neige, beaucoup de vent… et impossible de skier. Frustrant de voir Saas-Fee se couvrir de blanc sans pouvoir chausser ! On a donc remplacé les portes par de la condition physique, de la course d'orientation, du padel et du foot.

Mais bon… cette neige, on en aura besoin tout l'hiver. Et la nature avait aussi bien besoin de cette eau.



Le mot d'Alec - *être considéré autrement*

Pendant ces camps à Saas-Fee, j'ai senti que les coachs nous voyaient vraiment comme des Juniors. Ils nous ont donné plus de liberté et nous ont laissé gérer davantage de choses par nous-mêmes. J'ai adoré cette ambiance avec les potes: skier, progresser, mais aussi profiter ensemble en dehors des entraînements.

Ça fait du bien de sentir qu'on nous fait confiance.

Ce que j'ai appris

Même ski… pas le même feeling

Sous mes fixations de géant, je peux utiliser deux types de plaques : une en aluminium ou une synthétique. Ça paraît être un détail, mais elles changent la façon dont le ski se déforme et dont les appuis passent jusqu'à la neige.

En ce moment, je teste les deux versions pour sentir ce qui me convient le mieux : une réaction plus directe, plus de souplesse, une autre sensation dans le virage… C'est assez fou de voir qu'un réglage qu'on remarque à peine peut changer autant le comportement du ski. Même paire de skis, même skieur… mais quelques millimètres sous la fixation peuvent complètement changer le feeling.



Les chiffres du mois

Lieux: Saasfee, Landgraaf, Adelboden

Jours de ski: 11

Séances de fitness: 17

Focus

Quand l'image révèle les détails

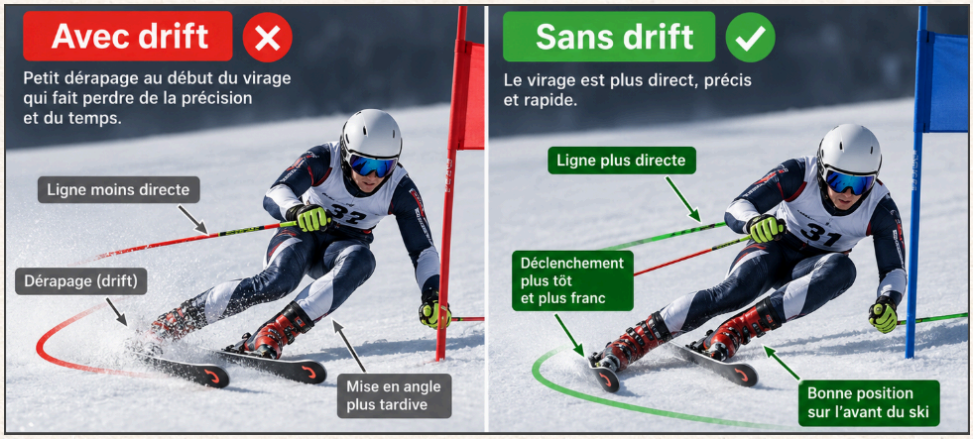
Le soir, après le ski, on fait le débrief vidéo avec Nico. On regarde les passages sur l'ordinateur. Il me demande d'abord ce que j'en pense. Ensuite, on échange sur ce qui fonctionne bien et sur les points à corriger. On analyse surtout la trajectoire, le déclenchement du virage, les diagonales entre les portes et ma position sur le ski. En ce moment, ma trajectoire est plutôt bonne et j'ai réussi à supprimer le drift, ce petit dérapage au début du virage qui fait perdre de la vitesse et du temps.

Je vais maintenant plus directement sur la nouvelle ligne et je suis mieux placé sur l'avant du ski au déclenchement.

Ce qui est intéressant, c'est qu'on ne cherche pas à tout corriger en même temps. On choisit un ou deux détails, puis on les retravaille le lendemain sur la piste.

À force de répéter, de me voir skier et de corriger, je commence aussi à mieux reconnaître les bonnes sensations. Petit à petit, je comprends mieux ce qui se passe sous mes pieds et sous mes skis et pourquoi certains passages sont plus rapides que d'autres.

Le but, c'est qu'à la fin je n'aie plus besoin de voir la vidéo pour savoir que le mouvement était juste : je le sens directement en skiant.



Dans les coulisses

Quand mon histoire devient un message

Le 14 novembre, je prendrai la parole lors des 50 ans de Diabète Fribourg. Avant ça, il faut préparer le témoignage: choisir les moments importants, trouver les mots justes et surtout réfléchir au message que j'ai envie de transmettre. Parler du diagnostic, du ski, des adaptations, des moments plus compliqués… mais aussi de tout ce qui reste possible. L'objectif n'est pas seulement de raconter mon histoire. Si mon parcours peut donner à un jeune la confiance de se dire "moi aussi, je peux", alors mon témoignage aura vraiment servi à quelque chose.



Le moment fort

L'hiver a enfin une ligne de départ

Le calendrier est tombé… et il ne fait pas semblant. Et là, forcément, le cœur s'accélère un peu. 😅

D'un coup, la saison n'est plus juste une suite de camps et d'entraînements. Elle a des dates, des lieux, des départs. Au programme pour l'instant : 15 slaloms, 13 géants et 16 journées d'entraînement. Et les courses de vitesse devraient encore venir s'y ajouter. Autant dire qu'il va falloir aimer les départs tôt, les dossards, les reconnaissances… et les remontées en télésiège. 😄

Et pour le fun, il y aura aussi une dizaine de courses fribourgeoises pour adultes, histoire d'aller se mesurer autrement, dans une autre ambiance, avec les potes Juniors du Team La Berra.

Voir tout ça noir sur blanc, ça donne un mélange assez fort : de l'impatience, de l'excitation… et surtout une énorme envie de commencer.

Ça fait des mois qu'on prépare l'hiver. Maintenant, j'ai juste envie de le vivre… et de voir jusqu'où il peut m'emmener.

Prochains objectifs

Prochains camps:
5 jours à Adelboden
2 jours à Arolla
en novembre

Objectif personnel:
ma présentation
du 14 novembre

Compétence à travailler:
toujours l'organisation

Objectif physique:
force et réactivité

Merci à ceux qui m'accompagnent

Une saison, une équipe, beaucoup de soutien

PRÉSENTS DANS MES PENSÉES

nutribulle

coaching qualified & certified

BOISSONS MS RIME SA GAZ

Ski-club La Berra Treyvaux - La Roche

COPRÉ

DOUTAZ

majestic voyages

WSS Watersports Avenches Wakeboard • Ski • Surf

laberra.ch En Gruyère - Fribourg Région

BRODARD SERVICES

JEROME

VERLY BOUCHERIE

BARDOGRAVES

MAPA BOIS Brandenberger

SKI ROMAND

50 ans Jahre diabètefribourg diabetesfreiburg

LE DÉPÔT RESTAURANT

Envie de me soutenir ?

Faites partie de l'aventure 😊

Découvrez mon projet:

www.AlecEmery.ch

Prochains départs

27 ET 28 NOVEMBRE

SCHILTHORN

SL • NJR

Premiers slaloms de la saison

Tout schuss avec Alec

Groupe WhatsApp

Au plus près de la piste

Photos • camps • entraînements • courses

Entrez dans les coulisses de ma saison

TOUT SCHUSS AVEC ALEC

Tout schuss avec Alec Groupe WhatsApp