

AU FIL DES COURBES

SUIVEZ MES TRACES



| Sur les pistes

Changement de programme : direction Landgraaf et Amnéville

Depuis presque 10 ans, mon beau-père disait aux ski-clubs de la région qu'ils devraient organiser un camp aux Pays-Bas. À chaque fois, on lui riait un peu au nez : « Aller skier en Hollande ? Sérieusement ? »

Et pourtant... cet été, je me suis retrouvé à Landgraaf ! SnowWorld, c'est un immense centre de ski indoor avec de la vraie neige, une température constante de -5 °C et 5 pistes. Deux font 400 mètres de

long, avec même un télésiège 6 places à l'intérieur ! Mais surtout, l'une des pistes est homologuée FIS et accueille des équipes de ski du monde entier pour leurs entraînements. Slalom, préparation physique, analyse vidéo, fartage... tout est prévu pour permettre aux athlètes de s'entraîner même lorsque les glaciers ne sont pas accessibles. Pas vraiment les Alpes... mais finalement, une vraie station d'entraînement sous un toit !



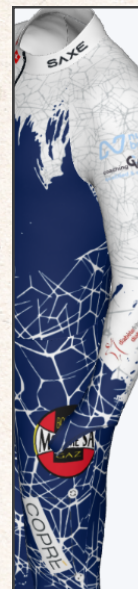
Le mot d'Alec - ça devient réel

En août, j'ai vraiment senti que la saison se rapprochait. Entre les camps, le retour sur les skis, la rentrée au collège et la combinaison qui prend forme, tout devient beaucoup plus concret. Ça donne envie d'y être... et surtout de voir jusqu'où cette saison peut m'emmener.

| Dans les coulisses

La combinaison prend forme.

On a passé pas mal de temps à créer ma combinaison pour la saison : les couleurs, le style et la place des logos. Ça fait vraiment plaisir de voir les partenaires qui me soutiennent apparaître dessus. Et bonne nouvelle : il reste encore quelques espaces pour ceux qui voudraient rejoindre l'équipe et m'accompagner cette saison. Je la porterai pendant mes courses, avec une petite partie de tous ceux qui me suivent dans cette aventure.



| Les chiffres du mois



Lieux: Landgraaf & Amnéville



Jours de ski: 7



Séances de fitness: 19

| Focus

Mon équipe hors piste

Christopher, c'est celui qui me fait transpirer même quand je préférerais récupérer 😊

Cette saison, il a choisi de m'offrir un accompagnement chaque semaine pour toute ma préparation physique. Force, explosivité, gainage, endurance... chaque séance a un objectif : me rendre plus fort et plus efficace sur les skis.

Et quand ton coach est champion du monde WABBA de bodybuilding, difficile de trouver une excuse pour lâcher !



Mais ce qui rend aussi son accompagnement particulier, c'est son parcours. Après avoir traversé un cancer à 19 ans, Christopher a fait du sport une vraie force et en a ensuite fait son métier. Nos histoires sont différentes, mais il sait ce que signifie devoir s'adapter lorsque la santé vient changer les plans. Avec mon diabète, ça crée forcément un lien particulier.

Aujourd'hui, à travers **Christopher Vial Coaching** et **NutriBulle**, il partage son expérience de la préparation physique, du sport et de la nutrition.

Un énorme merci à Christopher de croire en moi et de faire partie de mon équipe cette saison !



| Ce que j'ai appris

Plus actif avec le bas du corps, plus calme avec le haut !

A Landgraaf, j'ai dû remettre en question pas mal de choses dans mon ski. Les plus âgés me mettaient presque 4 secondes au début du camp... ça pique un peu !

On a surtout travaillé les fondamentaux : des pieds plus rapides pour déclencher le virage, davantage de flexion dans les chevilles et les genoux, le bassin mieux placé vers l'avant et un haut du corps plus stable.



L'objectif était d'être plus actif avec le bas du corps, tout en évitant les mouvements inutiles du haut du corps, pour mettre les skis plus tôt sur la carre et conserver davantage de vitesse dans la trajectoire.

À force de répéter les passages, les changements ont commencé à se voir au chrono : à la fin du camp, je m'étais rapproché à environ une seconde du 1er !

| Le moment fort

Une rentrée pas tout à fait comme les autres ...

La rentrée au Collège du Sud est fixée au 27 août... mais ce jour-là, j'étais encore à Landgraaf avec Ski Romand !

Mon premier vrai jour de collège a donc été le 28 août. Une rentrée qui annonce déjà la couleur : cette année, il faudra apprendre à enchaîner les portes, changer

de rythme et trouver la bonne trajectoire entre les cours, les entraînements et les déplacements.

Avec le statut SAF, l'objectif est simple : garder le cap, éviter les sorties de piste et avancer dans les deux parcours.

| Prochains objectifs



Prochains camps:
2x 4 jours à Saasfee
en septembre



Compétence à travailler:
organisation



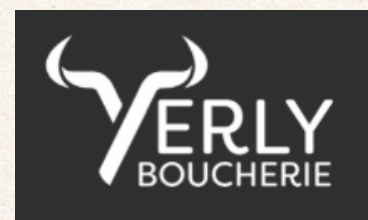
Objectif personnel:
Equilibre Ecole /
Entraînement



Objectif physique:
dissocier le haut du bas
du corps

Merci à ceux qui m'accompagnent

Une saison, une équipe, beaucoup de soutien



Envie de me soutenir ?

Retrouvez toutes les informations sur

www.AlecEmery.ch



Save the Date

14 novembre 2026

50 ans de Diabète Fribourg



Je suis vraiment touché et fier que Diabète Fribourg m'ait proposé de devenir leur ambassadeur junior. Pendant environ 30 minutes, je partagerai mon parcours, mon quotidien avec le diabète et ma passion pour le ski de compétition.

Mon objectif, c'est que d'autres jeunes puissent se dire :

“Lui y arrive, alors moi aussi je peux essayer.”

Continuer à faire du sport, croire en soi et ne pas laisser le diabète décider à sa place.