

AU FIL DES COURBES

SUIVEZ MES TRACES



| Sur les pistes

Pas de glacier ? Direction Wittenburg... !

Après Landgraaf et Amnéville, direction Wittenburg, dans le nord de l'Allemagne, à environ 30 minutes de Hambourg. À première vue, une piste indoor paraît forcément limitée face à un glacier. Pourtant, pour le travail technique, elle offre de vrais avantages. La piste principale fait environ 330 mètres de long et peut atteindre 31 % de pente sur sa partie rouge. La neige est très dure et les conditions restent presque identiques du

premier au dernier passage. Cela permet de répéter encore et encore le même exercice et de comparer immédiatement les sensations et les chronos. Chaque descente devient presque un laboratoire : position, jeux de pieds, mise sur les carres, trajectoire, regard... on modifie un détail, on repart et on voit tout de suite l'effet.

Pas de glacier, mais un maximum de passages : l'indoor est redoutablement efficace pour travailler la technique.



Le mot d'Alec - *une frustration utile*

J'avais vraiment envie de retrouver Saas-Fee et le glacier. Alors quand les camps sont annulés ou déplacés, c'est frustrant. L'indoor est super efficace pour travailler, mais la montagne me manque quand même ! J'apprends aussi que cette saison, je ne pourrai pas tout contrôler. Alors autant profiter au maximum de chaque possibilité de skier.

| Dans les coulisses

Ça coupe... et c'est le but !

En indoor, la piste est tellement dure que les skis perdent vite de leur mordant. Une carre bien affûtée permet au ski d'accrocher plus tôt, surtout sur la glace. On utilise deux paires de skis : une descente avec la première paire, puis on inverse les skis gauche/droite pour utiliser l'autre carre. Ensuite, même principe avec la deuxième paire. Après ces passages, retour à l'établi : diamant et contrôle des carres avant de repartir. Sur ce type de neige, la préparation du matériel n'est pas un détail : elle influence directement la précision, la tenue du ski et la confiance dans le virage.



| Les chiffres du mois



Lieux: Wittenburg & Landgraaf



Jours de ski: 6



Séances de fitness: 17

| Focus

Team La Berra – Une équipe qui compte

Le Team La Berra, ce sont des années de camps, d'entraînements, de courses mais surtout une quantité incroyable de souvenirs partagés. Et même quand la neige n'est pas là, le Team continue de vivre : salle de gym, roller sur le parking de La Berra, condition physique, équilibre... On garde le lien et on continue à avancer ensemble. À Saas-Fee, il y a ce moment où la saison recommence



vraiment : retrouver le glacier, l'air froid du matin, tout le monde qui piétine d'impatience devant l'Alpin Express, les premières traces et cette ambiance de village alpin... Rien que d'y penser, ça donne envie de chauffer les skis! Jacques, Alexandre, Sander, Gérard, Laurent, Marc et tous les autres nous transmettent bien plus que la technique. Ils nous apprennent la rigueur, l'envie de progresser, le goût de l'effort... tout en gardant le plaisir de skier ensemble! Jean-Luc n'est pas souvent avec nous, mais quand il est là, il laisse une vraie trace. Il a cette façon de trouver les mots justes, de voir le détail qui change tout et de faire comprendre les choses simplement. Parfois, une seule de ses remarques a suffi pour changer complètement mes sensations sur les skis. Plusieurs de ses conseils me suivent encore aujourd'hui. À Zinal, l'ambiance est différente, mais tout aussi spéciale. On vit tous ensemble dans un grand chalet de colonie, on

enchaine les journées sur les skis puis on se retrouve le soir autour des repas, des discussions et des fous rires. Ce sont ces moments-là qui restent. Et les parents ne sont pas les derniers à profiter des camps... surtout quand arrive l'heure de l'apéro 😊 En hiver, on finit presque par vivre ensemble. Le ski se joue seul entre les portes, mais derrière chaque descente, il y a toujours quelqu'un pour encourager, conseiller ou simplement partager le moment présent.



Avec les années, le Team La Berra est devenu bien plus qu'un club pour moi. C'est une vraie famille du ski avec laquelle j'ai grandi et partagé une grande partie de mon parcours.

| Ce que j'ai appris

Cette saison, la sécurité monte d'un cran

Pour la saison 2026/2027, les protections anticoupeure prennent une place encore plus importante en compétition. Le principe : porter sous la combinaison un pantalon conçu pour résister aux coupures provoquées par les carres, qui peuvent être extrêmement tranchantes. Quand on voit à quel point les carres sont affûtées pour accrocher sur la glace, on comprend vite pourquoi cette protection devient essentielle.



| Le moment fort

Quand l'expérience transmet sa force

Ce mois-ci, j'ai eu la chance de rencontrer Marc, grâce à Catherine. Marc vit lui aussi avec un diabète de type 1. On a parlé de sport, de gestion du diabète, de confiance, mais surtout de tout ce qu'on peut encore construire malgré la maladie. Ce qui m'a marqué, ce ne sont pas seulement ses conseils, mais sa façon d'en parler. Avec beaucoup de recul, de calme et des exemples très concrets, il m'a transmis quelque chose de précieux : la confiance de

continuer à essayer, à apprendre, à m'adapter... sans laisser le diabète prendre trop de place dans mes décisions. Je suis ressorti de cette rencontre vraiment boosté, avec le sentiment d'avoir reçu bien plus qu'un soutien pour ma saison. Et le fait que Marc ait choisi de m'accompagner rend ce moment encore plus fort. « J'ai eu l'impression qu'il ne me transmettait pas seulement son expérience, mais aussi un peu de sa force. »

| Prochains objectifs



Prochains camps:
4 jours à Landgaaf
3x 4 jours à Saasfee
en octobre



Compétence à travailler:
toujours l'organisation



Objectif personnel:
mieux anticiper mes semaines de camp



Objectif physique:
rester bas, jambes actives, haut du corps stable

Merci à ceux qui m'accompagnent

Une saison, une équipe, beaucoup de soutien

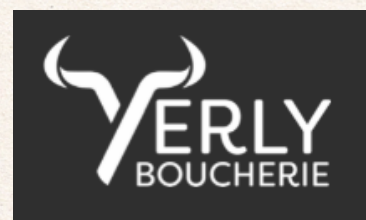


DOUTAZ



PRÉSENTS
DANS MES PENSÉES

COPRÉ



Envie de me soutenir ?

Retrouvez toutes les informations sur

www.AlecEmery.ch



Tout schuss avec Alec
Groupe WhatsApp

Envie de suivre les camps, les entraînements et les coulisses en direct ?

Rejoignez mon groupe WhatsApp !

De temps en temps, j'y partagerai quelques photos ou petites nouvelles prises sur le vif pendant ma saison.



Tout schuss avec Alec
Groupe WhatsApp

