

Rapport du centre de formation 9 Lovey Ludo

Ma première année comme responsable du centre 9 se termine. Les débuts n'ont pas été très faciles surtout avec quelques athlètes de 1995 qui ont eu le même entraîneur pendant leurs 3 premières années OJ. Ma manière de fonctionner ainsi que ma pédagogie envers les athlètes est différente de celle de l'ancien entraîneur.

Un grand bravo à Julie pour son travail et son engagement ! Pour sa première année comme entraîneur au centre, engagée à l'année, elle a été supère motivée, sans elle gérer une équipe de 20 athlètes aurait été bien plus difficile.

La phase de préparation sur les skis s'est très bien déroulée. Les 17 camps de ski prévu ont débutés fin juin pour se terminer à la mi-novembre. Nous avons fait 3 camps dans un Chalet ainsi que 2 dans des Hôtels à Zermatt ; à Saas-Fee 3 camps dans des Hôtels et le reste dans des appartements. Je tiens à préciser qu'à chaque fois que nous logions dans des appartements, Julie et moi qui faisons les soupers et les déjeuners, en étroite collaboration avec les athlètes du centre 9 😊...

Cette solution est très avantageuse financièrement et pour l'ambiance d'équipe c'est génial. Cela a créé des rapports entre athlètes et entraîneurs assez proche, un peu comme une grande famille.

Les 4 premiers camps jusqu'à fin juillet avaient pour but de donner toutes les bases techniques à chaque athlètes. Cela a permis de comprendre l'influence de chaque mouvement lorsque l'on skie. En Aout et septembre nous avons commencé l'introduction des mini piquets et carottes dans des parcours, afin de mettre en pratique la technique acquise lors des premiers camps.

Octobre et Novembre étaient pour l'automatisation dans des parcours de grands piquets. Fin Novembre nous avons fait un camp à Zinal sur neige artificielle. Cela nous a permis de nous entraîner sur la piste de courses, où les confrontations de Ski Valais ainsi que les premiers courses inter régions ont eu lieu.

Pour la période de compétition (décembre avril), le bilan est le suivant :

L'hiver a commencé un peu tard cette année ce qui ne nous a pas permis de nous entraîner tout de suite dans la région des 9. Nous sommes allés du côté des Bagnards pour skier les premiers mercredi après-midi. Grâce à la très bonne collaboration avec le directeur du C.O. Sport-étude Jean-Michel Tornay, nous avons eu la chance de pouvoir faire quelques entraînements supplémentaires sur les pistes de Zinal, afin de préparer au mieux les premières IRW.

Nous avons bien pu profiter des 4 stations de la région. Fin décembre nous avons commencé par des matinées de géant au Super St Bernard sur une piste facile. Ensuite, nous avons eu quelques entraînements à Champex sur une piste enneigée mécaniquement. Durant tout l'hiver, nous avons souvent été à la Fouly afin de préparer au mieux les championnats Valaisans de Slalom. Pour l'entraînement du Géant et du Super G, nous nous sommes plutôt déplacés à Bavon.

La planification des compétitions de cet hiver nous a également permis de nous entraîner sur d'autres pistes de courses comme Bruson pour le géant, Crevacol pour le Super-G.

Nous avons beaucoup coopéré avec le centre 8, pour les entraînements du sport étude. Il est très avantageux de collaborer, afin de favoriser l'esprit de compétition chez les jeunes. Ceux-ci

travaillent ensemble à l'école et se voient tous les jours. En s'entraînant quelques fois ensemble, cela leur permet de se confronter entre eux.

La collaboration entre le centre et les clubs a bien fonctionné, pendant les courses Raiffeisen c'est les clubs qui s'occupaient de leurs athlètes ce qui a permis aux entraîneurs de clubs, d'avoir toujours un œil sur leurs athlètes bien qu'ils soient dans le centre. Quelques entraînements en collaboration ont bien fonctionné, ces entraînements avaient pour but de motiver les jeunes 99 à rentrer dans les structures Ski Valais. Les entraîneurs de clubs ont également bénéficié de nombreux conseils.

Au niveau des résultats,

Chez les OJ1 une grande amélioration chez tous les athlètes ! Un grand Bravo à Abigaëlle pour sa 6^{ème} place en slalom lors des JO pour les OJ en Italie ainsi que sa très bonne saison. Abi garde également son casque OVO pour l'année prochaine ! Valentin Darbellay malheureusement ne gardera pas son casque OVO pour quelques petits points, mais il nous a montré du très bon ski lors des courses IRW et tout au long de l'hiver. Fabien et Léo ont bien progressé et ont montré du bon ski, souvent beaucoup mieux aux entraînements qu'en courses. Michaël s'est blessé à la cheville et n'a pas pu faire beaucoup de courses. Chez les 98 il y a eu une bonne progression technique, mais il reste encore beaucoup de travail pour aller jouer les troubles fêtes sur le podium des courses cantonales !

Chez les OJ 2

Pour les 2 filles 96, Sarah a malheureusement du commencer la saison environ 1 mois plus tard que les autres, mais elle fait une assez bonne fin de saison et termine 8^{ème} de la liste de force cantonale. Cindy a participé à sa première course IRW et peu de temps après elle décide qu'elle arrête le ski pour se consacrer aux études.

Pour les 9 athlètes de 95

La tâche n'était pas très facile car les athlètes en dernière année OJ se disent presque tous c'est soit je monte en NLZ l'année prochaine soit j'arrête.

Bravo à Sheila 5^{ème} et Dylan 8^{ème} de la liste de force cantonale et ils ont rempli certains critères pour monter en NLZ.

Bravo également à Alice 6^{ème} et Fanny 8^{ème} qui ont fait de belles courses mais malheureusement elles n'ont pas atteint leurs objectifs lors des épreuves nationales.

Pour les autres 95, Steve va continuer une année comme Junior, tandis que tous les autres vont arrêter : Valentin Tornay, Robin Marquis et Adrien Darbellay. Erika Métroz n'a pas eu de chance cet hiver elle s'est blessée lors d'un entraînement de Super-G ce qui ne lui a pas permis de faire beaucoup de courses elle arrête également.

Un grand bravo à tous pour les résultats accomplis cet hiver. Ils n'ont pas toujours été à la hauteur de vos attentes, mais le plus important est d'être motivé, de toujours faire mieux tout en se donnant au maximum de ses capacités ! Pour les athlètes qui se retirent du ski de compétition, j'espère qu'ils garderont des bons souvenirs du centre !

Nous ne pourrions travailler sans les écoles, parents, dirigeants... Voici les relations que nous avons eues durant cette saison :

Parents-entraîneur:

J'ai constaté une très bonne collaboration durant les transports aux camps de cet été. Également un grand merci aux parents qui sont venus donner des coups de main pendant les entraînements.

Athlètes-entraîneur

L'ambiance au sein de l'équipe a permis aux jeunes de s'entraîner dans un climat d'apprentissage favorable tout au long de la saison.

Ecole-entraîneur

Le rapport avec le sport étude d'Orsières est très bon. Je suis allé quelquefois donner un coup de main à Eric Sarrasin pour la condition physique.

Chef alpin-entraîneur

Merci à Paola pour sa grande disponibilité et ses services rendus tout au long de l'année.

Directoire-entraîneur

Avec les membres du directoire tout se passe bien, on se voit quasi tout les week-ends soit, sur les courses soit, pendant les entraînements.

La saison prochaine, nous serons un groupe de 20 athlètes avec 8 nouveaux 99 et une nouvelle 96. Je serai à nouveau entraîneur responsable avec à mes côtés, Julie Darbellay qui continue sa formation d'entraîneur.

Je vais commencer ma 2^{ème} saison comme responsable des 9. Le plaisir de transmettre ce que j'ai appris est toujours présent et je me réjouis déjà de repartir sur les glaciers.

Pour le centre de formation 9

Ludo Lovey

