

SKI ALPIN. Yoan Jaquet est promis à un bel avenir. Membre du cadre de l'ARS (Association Romande de Ski), le Fribourgeois qui n'a pas encore fêté ses 16 ans, fera parler de lui ces prochaines années. Sa discipline de prédilection: le slalom. Yoan Jaquet est soutenu par la « Little Dream's Foundation » l'association de Phil Collins qui a pour but d'aider des jeunes.



### Un nouveau Jacques Lüthy est-il né?

#### Yoan, quel âge aviez-vous lorsque vous avez chaussé votre première paire de skis ?

Je devais avoir 4 ou 5 ans. Alors que nous avons un chalet à Morgins, mes parents m'avaient inscrit au skiclub local. Puis, afin d'éviter de longs déplacements, j'ai adhéré au Ski-Club d'Epagny.

#### Qu'est-ce qui vous fascine dans la pratique du ski alpin ?

Le feeling avec la neige, la vitesse, le décor, l'ambiance. Le ski alpin me permet de m'exprimer, de me libérer et de penser à autre chose. Cette envie de foncer et de dévaler les pistes m'a animé dès mon plus jeune âge.

#### Quelle est votre discipline de prédilection ?

Le slalom spécial ! J'aime ces virages courts et les skis qui nous relancent dans la trajectoire. Je suis avant-tout un technicien même si je participe aussi aux épreuves de vitesse.

#### Envisagez-vous de faire carrière en ski alpin ?

Il est prématuré, pour l'heure, d'afficher de telles ambitions. Mon objectif est d'atteindre le meilleur niveau possible. Quant à une éventuelle carrière : le chemin est encore long. Je ne veux surtout pas brûler les étapes.

#### Comment un athlète prend-il conscience de ses possibilités ?

En décrochant de bons résultats, en s'entraînant plus dur que les autres et en croyant en ses chances ! Un amalgame de nombreux petits aspects vous permet de progresser et peut-être de concourir un jour dans le monde du « cirque blanc ». La chance est aussi l'un de ces facteurs : il ne faut pas être blessé et obtenir des résultats au moment opportun.

#### Vous êtes-vous fixé un plan de carrière ?

Je ne pense pas trop à mon avenir et préfère me concentrer sur la saison en cours. La préparation physique et mentale ainsi que la récupération sont des aspects à ne pas négliger. La Coupe du monde de ski alpin, pour l'heure, ne constitue qu'un rêve. Seuls de bons résultats feront en sorte que mon rêve devienne, un jour, accessible.

#### Quelles sont vos idoles ?

Mario Matt et Benjamin Raich ! Ces skieurs sont des spécialistes de slalom, ils sont forts et populaires, ils mettent de l'ambiance lors des courses. La compétition et le plaisir vont de pair.

#### Pourquoi, selon vous, les Autrichiens dominant-ils la Coupe du monde de ski alpin depuis des années ?

Ils sont plus entraînés que les skieurs des autres nations ! En Autriche, le programme « Sport & Etudes » est très développé et ils reçoivent une éducation compatible avec le sport. Ils ont une longueur d'avance sur tout le monde.

#### Quel est votre programme sur une année ?

À peine la saison des courses terminée, nous commençons notre préparation physique au

mois de mai, avec des disciplines d'endurance telles que le VTT ou le vélo. Puis, nous entraînons la force dans des salles de fitness où nous développons notre explosivité. Nous skions dix mois par année, l'été sur les glaciers.

### **Dix mois par année sur des skis : n'est-ce pas lassant au fil des saisons ?**

Non. Tant que la progression est réelle et perceptible, la lassitude est inexistante—

### **Faites-vous des sacrifices ?**

Je fais l'impasse sur les fêtes du week-end entre copains, mais cela ne me dérange pas. Mes priorités sont autres et je préfère me consacrer à 100% au ski alpin.

### **Votre nom est fréquemment cité dans les journaux. Comment gérez vous ce « tapage » médiatique qui est nouveau pour un jeune de 15 ans ?**

Je ne parle pas de ski avec mes copains et je pense garder les pieds sur terre. Dans le cas contraire, mes parents me le feraient savoir directement et me remettraient sur le droit chemin ! (rires).

### **Des personnes ontelles joué un rôle primordial dans votre carrière ?**

Erika Hess (n.d.l.r. : l'ancienne championne de ski) m'encourage et me distille de précieux conseils. Son expérience m'est profitable. Grâce à elle, j'ai pu adhérer à la « Little Dream's Foundation », la fondation de Phil Collins.

### **C'est-à-dire ?**

Dans le cadre de cette fondation, Erika est ma marraine. La « Little Dream's Foundation » a pour but d'aider des enfants, âgés de 4 à 16 ans, ayant un don ou un talent dans le domaine artistique ou sportif. J'ai été reçu par l'épouse de Phil Collins qui dirige la fondation. Ils ont accepté de me venir en aide. En tant que sportif, je me dois d'être fair-play et de montrer le bon exemple. J'ai aussi rencontré Phil Collins.

### **Comment voyez-vous votre avenir professionnel ?**

J'envisage d'étudier à l'école de commerce ou en Suisse allemande pour parfaire mes connaissances linguistiques. Je cherche une voie qui me permettra de concilier les études avec le ski alpin. Cette saison, le directeur du C.O. de Pérolles a fait preuve d'une grande compréhension en m'accordant des congés pour que je puisse prendre part aux courses ou aux camps d'entraînement.

### **Quelle est votre force ?**

Je fais la part des choses : il m'arrive de skier en dilettante pour me changer l'esprit, mais je suis perfectionniste et soigne le moindre détail, notamment dans la préparation de mon matériel. Je suis déterminé et volontaire.

### **Quels sont vos points faibles ?**

L'impatience ! Lorsque je dois corriger une faute et que je n'y parviens pas du premier coup, cela m'énerve.

### **Quels sont vos résultats qui vous tiennent le plus à coeur ?**

Je les ai obtenus l'an passé aux championnats suisses avec ma victoire en géant, ma 3e place en slalom et mon 2e rang en descente.

### **Quel est votre objectif à long terme ?**

D'appartenir au cadre national de la Fédération Suisse de Ski. L'équipe nationale juniors va disparaître et ses membres devront concourir avec les associations régionales pour que la concurrence soit plus grande.

### **Et à court terme ?**

De terminer 3e de la Swiss-Cup la saison prochaine ! L'objectif peut paraître élevé, mais il est dans mes cordes.

*Propos recueillis par, Alain Thévoz*

13.02.04