

LES SEPT LAUX

Avec ou sans neige, le ski de fond continue

Si la neige a disparu, les skieurs de fond sont malgré tout toujours présents à Prapoutel.

Samedi matin, ils étaient une vingtaine de jeunes de 9 à 18 ans à s'entraîner sur les pistes redevenues vertes.

Tous membres du Club omnisports des 7 Laux, qui a formé des championnes de ski de fond et de biathlon, telles que Marie Dorin, Chloë et Anaïs Chevalier. C'est le début d'une préparation de six à sept mois, avec en point de mire les compétitions de la saison hivernale, qui se déroule de décembre à avril.

Musculation, course avec bâtons et ski à roulettes

« Pour nous, la saison commence le 1^{er} mai, affirme Cyril Quartelli, entraîneur de la section ski nordique. L'hiver nous nous entraînons sur le site du Barrioz, dédié au ski de fond et l'été, nous alternons entre Prapoutel et Theys. »

Mercredi après-midi, sa-

medi matin mais aussi mardi et jeudi après-midi pour les élèves du collège de Villard-Bonnot, les entraînements se multiplient au printemps pour les jeunes, issus des communes des Adrets, de Crolles, de La Terrasse, de Theys et d'Allevard. Certains s'entraînent même quatre à cinq jours par semaine.

La préparation reste primordiale

« La préparation est bien plus importante que les courses, assure Mathis, 14 ans, déjà sept ans de ski de fond derrière lui. C'est à ce moment que l'on voit que c'est un sport complet, qui mélange musculation, gainage, course à pied, vélo et ski à roulettes. »

Comme en hiver, toutes les activités sont pratiquées en extérieur. Après trente minutes de pompes et de tractions, les skieurs effectuent des courses avec bâtons, pour travailler leur puissance tout en gardant le geste technique du fondeur, indispensable sur les pistes.

Jérémy HEINTZMANN

Objectif compétition

L'objectif de ces entraînements ? Le plaisir d'être en plein air, mais aussi et surtout, les résultats. « Nous avons deux jeunes qui ont fini dans les dix premiers au championnat de France minimes. L'année prochaine, ils intègrent le Pôle espoirs de Villard-de-Lans, souligne Cyril Quartelli. Notre point

fort, c'est d'avoir un entraîneur payé à l'année pour la section fond, avec des horaires aménagés. C'est très bon pour le suivi des jeunes. »

Les fondeurs en herbe se prépareront encore tout l'été, en espérant atteindre les sommets une fois la neige revenue sur les pistes.



Les jeunes pratiquent la course avec bâtons en montée, pour travailler la puissance et la technique qu'ils mettront à profit sur les pistes l'hiver.



Ils étaient une vingtaine à s'entraîner samedi sur les pistes où la neige a disparu.