

Rapport annuel 2018-2019 du groupe compétition des OJ :

Comme d'habitude, nous avons commencé la saison par la préparation physique durant l'automne. Cette partie est importante pour nous afin d'apprendre à connaître les jeunes et de les faire progresser en condition physique (coordination, force, gainage, ...). Il était très réjouissant de voir la bonne participation des jeunes lors de ces séances.

Ensuite, est venu le traditionnel camp d'automne à Zermatt où l'ambiance et le travail sont toujours aussi bon. Ce camp est essentiel afin de poser les premières bases techniques.

Par la suite, les choses se sont compliquées et la neige a tardé à venir. Notre station des Paccots n'a pas pu ouvrir pour les vacances de Noël. Ce n'est pas pour autant que nous nous sommes découragés ; nous avons été contraints d'aller chercher la neige là où il y en avait. Nous avons trouvé diverses solutions en nous déplaçant à Wasserngrat ou dans les Préalpes vaudoises.

Il est clair que de ne pas pouvoir s'entraîner à proximité de la maison n'est pas optimal pour un ski-club. Chaque séance demande plus d'investissement de la part des coureurs, des parents et des entraîneurs. Mais c'est parfois le prix à payer si nous voulons pouvoir pratiquer notre sport.

En récompense de ces efforts, nos OJs ont obtenu les résultats suivants :

- Margaux, Malik et Franklin qualifiés pour la final du Grand-Prix Migros
- Franklin vainqueur de deux interregions Ouest
- Franklin 7^{ème} aux championnats suisses
- Tristan et Théo vainqueurs de la coupe fribourgeoise
- Sasha 4^{ème}, Baptiste 4^{ème}, Alexis 7^{ème}
- Théo vainqueur de la coupe Raiffeisen (romande)
- Alexis 6 et Tristan 8 de la coupe Raiffeisen (romande)

Deux pistes sont selon nous à méditer afin de continuer à améliorer les résultats :

- Les jeunes doivent skier un maximum pour progresser. Chaque piste est bénéfique que ce soit lors des entraînements, avant, après, en famille ou avec les copains.
- La préparation des skis est très importante. Il est extrêmement compliqué de bien skier avec des skis mal préparés ou mal aiguisés.

Un tout grand merci aux entraîneurs qui ont su répondre présents durant mes absences de cet hiver, et plus particulièrement à Benoit qui a repris certaines de mes tâches.

Je vous souhaite à tous un bel été et me réjouis de vous revoir le plus tôt possible sur les pistes de ski.

Robin