

PULSA- TIONS



LE MAGAZINE
DU CLUB
DES SPORTS DE CHAMONIX
NUMÉRO 32 • ÉTÉ 2022
GRATUIT



ENERGY BLADE



BOOSTEZ VOTRE RYTHME

PULSAR
TRAIL/PRO
DES CHAUSSURES DE TRAIL
RÉACTIVES ET RAPIDES
QUI VOUS FERONT
DÉCOLLER




salomon
TIME TO PLAY



@IRUNFR

irunfr.com

irunfr.com

@pied_de_robot

DUST, MUD & ROCK ROCK & RUN



Photo © David Coiffier



i-run X



N°1 SPÉCIALISTE TRAIL RUNNING EN LIGNE*

*Classement 2021 Magazine CAPITAL & l'étude de l'Observatoire du Running

TOP SPONSOR



RUN TO BE ALIVE

En route vers les sommets.

ÉRIC FOURNIER

Maire de Chamonix Mont-Blanc
Président de la Communauté de Communes
de la Vallée de Chamonix Mont-Blanc



► Chèr(e)s toutes et tous,

Difficile de ne pas débiter cet éditio par l'actualité en Ukraine qui nous bouscule tous. Je tiens d'ailleurs à saluer l'action conjointe des Pionniers, la section hockey du Club des Sports de Chamonix qui a permis

l'intégration par le sport de ces enfants déracinés par le conflit. Ils font honneur aux valeurs de solidarité et de partage essentielles au mouvement sportif.

Ce numéro est aussi l'occasion de tirer le bilan d'une saison hivernale qui s'est déroulée presque normalement et dont le point d'orgue sportif fût évidemment les Jeux Olympiques. Après l'hommage rendu à l'un des plus illustres athlètes chamoniards, le multi-médaillé et Champion Olympique 1964 François Bonlieu, les habitants de la vallée ont pu profiter de la « Fan Zone » pour vivre pleinement Pékin 2022 pendant trois semaines en dépit des horaires matinaux de retransmissions. Cet enthousiasme a porté jusqu'en Chine deux athlètes du Club des Sports de Chamonix, Blaise Giezendanner et Merlin Surget, et une athlète du Club des Sports d'Argentière, Coralie Bentz, perpétuant une tradition longue de près d'un siècle qui a vu, à chaque olympiade depuis 1924, la participation d'au moins un « enfant du pays ».

Mais il est temps de tourner nos regards vers la saison estivale dont la préparation s'achève. Chamonix sait pouvoir compter sur ses piliers événementiels, le marathon du Mont-Blanc ou la Coupe du Monde d'Escalade. Pour cette dernière, je me félicite d'ailleurs du retour à la gratuité, sous son format habituel, et sais que la ferveur sera au rendez-vous. Mais ce ne sont pas les seules manifestations qui nous attendent, notre territoire est riche de pratiques sportives, de pratiquants et de leurs histoires que je vous invite à découvrir au fil de ces pages.

A tous, je vous souhaite un bel été. ■

ALAIN RICHIER

Président du Club des Sports de Chamonix



► Bonjour à tous,

Le printemps et les beaux jours sont là, enfin ! La vie sportive a repris depuis plusieurs mois, loin de cette crise sanitaire qui nous a tous privés de nos passions. L'été est rythmé par nos grands rendez-vous estivaux en commençant par le Marathon du Mont-Blanc. Plusieurs nouveautés sont au programme, mais je retiendrai volontiers la plus marquante à savoir, l'arrivée du 42km place du Triangle de l'Amitié. Tout est organisé pour que ces 3 jours de compétitions soient inoubliables, alors profitez à fond de notre belle vallée !

La Coupe du Monde d'Escalade sera dorénavant organisée chaque année le deuxième week-end de juillet (du 8 au 10) avec au programme la vitesse et la difficulté. Nous avons tous hâte de revoir la place du Mont-Blanc « pleine à craquer » vibrant face aux exploits des grimpeurs. De nouvelles animations sont au programme faisant toujours de Chamonix la compétition phare du circuit.

Je vous rappelle une fois de plus que l'organisation de ces grands événements n'est possible qu'avec la participation massive des bénévoles qui nous amènent énergie, sourire et compétence. Grand merci à tous !

Comment atteindre la plénitude de ses moyens sportifs ? L'entraînement physique et la technique ne suffisent pas sans un mental posé et réfléchi. « Pulsations » propose de vous éclairer sur la préparation mentale à travers plusieurs témoignages.

Enfin, comment ne pas « plonger » dans l'histoire de la section natation qui fête son cinquantenaire en étant toujours aussi dynamique et en portant les valeurs du sport pour tous et à tous niveaux.

Prenez soin de vous. Sportivement. ■

PULSA- TIONS



Julia Chanourdie lors de la Coupe du Monde d'escalade de Chamonix.

Pulsations Magazine 32 - Été 2022 - Bi-annuel - Gratuit

Production : Club des Sports de Chamonix

Rédacteur en Chef : Nathalie Balmat

Réalisation : Club des Sports de Chamonix

Design et infographie : Cybergraph Chamonix

Publicité : Club des Sports de Chamonix

Rédaction : Nathalie Balmat, Cynthia Banou, Lucie Bèche, Benoit Prato, Jérémy Trolliet.

Adresse : Club des Sports de Chamonix :

99 avenue de la plage - 74400 Chamonix - Tel : 04 50 53 11 57
club@chamonixsport.com - www.chamonixsport.com

Crédits Photos : Agence Zoom, Fabian Bodet, Pierre Raphoz, David Gonthier, Gaetan Haugeard, Club des sports de Chamonix, Bruno Magnien & DL, Cosmo Jazz, TAR, Olivier Philippe, Damien Torfou, Loïc Cousin, Camille Van Robaeys, Nicolas Thellier, Richard Taylor, Xevi Bonet, Benjamin Bagnier, Collection Chervet, Collection Latuillière, David Ravel, Photo-sports.net, Collection Collet, Collection Patinage artistique, Collection Judo, Flash sur Vous, Collection VTT, Collection Hockey sur Glace, Thierry Couttet, Collection Natation, Famille Olga Chappaz, Sylvie Chappaz, Nathalie Balmat, Association Olympisme autour du monde, Collection Rita & Merlin, Brian Matangelo.

Couverture : Gaetan Haugeard

Impression : Imprimerie Monterrain, Cluses

Tirage à 6000 exemplaires

Tous droits réservés

Reproduction interdite sans autorisation

- 6 ÉDITO
- 10 AGENDA
- 12 PULS'ACTUS
- 14 FLASHBACK
- 18 ENTRETIEN
VOLER DE SES PROPRES AILES
- 24 PORTRAIT
JUMEAUX D'EXCEPTION
- 28 DECRYPTAGE
TROUVER SA ROUTE EN DÉFIANT L'APESANTEUR !
- 34 FOCUS
L'HEURE DE LA RETRAITE A SONNÉ
- 36 DOSSIER
MARATHON DU MONT-BLANC, LA BELLE ÉPOPÉE
- 48 PORTFOLIO
LE DÉPASSEMENT DE SOI
- 56 REPORTAGE
PRÉPARATION MENTALE, LA TÊTE LA PREMIÈRE !
- 64 SPOTS DE LA REDAC
CHAPEAU ET LAC CORNU
- 68 EVENEMENTS
50 BOUGIES !
- 76 LEGENDE
OLGA CHAPPAZ, UNE VIE SKIS AUX PIEDS
- 82 FIL ROUGE
OLYMPISME AUTOUR DU MONDE



*Movement that inspires = Du mouvement vient l'inspiration.

MARATHON du MONT-BLAN

“LE VÉRITABLE TALENT,
C’EST DE RÉAGIR DE LA MÊME FAÇON
DEVANT LA VICTOIRE ET LA DÉFAITE..”

CHRYS EVERT

© Davis Gonthier



CRÉATION GRAPHIQUE
IMPRESSION
CONCEPTION DE SITE INTERNET

268 route du Bouchet • 74400 Chamonix
© 04.50.53.4810 • info@cybergraph.fr

www.cybergraph.fr

JUIN
23 > 26



MARATHON DU MONT-BLANC

Les trailers retrouveront le plaisir de laisser leurs empreintes sur les sentiers de la vallée. 8 courses sont au programme : le 90km, le 42km, le 23km, le 10km, le kilomètre vertical, le Duo Etoilé, la Young Race Marathon et le Minicross.

JUILL
2



PRO-AM JUNIOR

Cette épreuve par équipe avec un professionnel de golf et trois jeunes de différentes catégories se jouera sur le green de Chamonix. Les golfs de la région Auvergne Rhône-Alpes et la Vallée d'Aoste seront représentés.

JUILL
8 > 10



COUPE DU MONDE D'ESCALADE

Parmi les grands rendez-vous mondiaux de l'escalade, Chamonix est l'étape incontournable ! Les meilleurs grimpeurs de la planète viendront s'affronter avec le Mont-Blanc en arrière-plan. Au programme : Coupe du Monde de Difficulté et de Vitesse, animations et espace restauration.

JUILL
23 > 30



COSMO JAZZ FESTIVAL

Un festival de Jazz au cœur de Chamonix mais pas seulement... l'idée est de partager avec des contemplateurs de tous horizons une aventure humaine extraordinaire à la découverte de paysages incroyables et de sons cosmiques, le tout dans une atmosphère conviviale.

JUILL **AOÛT**
27 > 15



OPEN DE CHAMONIX

Les mordus de tennis taperont la balle sur les terres battues de Chamonix en simple dames, simple messieurs et double.

AOÛT
9 > 15



FÊTES DES GUIDES

La compagnie des Guides de Chamonix vous offre de nombreuses animations dans une ambiance hautement conviviale.

AOÛT
22 > 28



UTMB

Les ultra-trailers vous invitent à vivre un périple à travers 18 communes françaises, italiennes et suisses sur 8 différentes épreuves. Une expérience unique où chaque participant devra puiser dans ses forces et repousser ses limites mentales et physiques pour franchir la ligne d'arrivée.

SEPT
3



FORUM DES SPORTS

C'est le moment de venir vous inscrire aux diverses sections du Club des Sports de Chamonix qui seront sur place pour vous présenter leurs activités.

SEPT
11



TROPHÉE DÉPARTEMENTAL DU JEUNE VÉTÉTISTE

Venez supporter les jeunes vététistes sur les chemins du Désert Blanc.

SEPT
25



TRAIL DES AIGUILLES ROUGES

Les participants seront en semi-autonomie pour traverser les sentiers de randonnée de ce massif. Il y en aura pour tous les niveaux : TAR (55 km / 4000 D+), P'tit TAR (16km / 1300 D+), Mini TAR (9km / 640 D+).

SEPT **OCT**
26 > 1^{er}



TOURNOI ITF SÉNIOR

Le tennis terminera sa saison estivale avec un plateau international proposé aux plus de 30 ans.

OCT
14 > 16



TOURNOI INTERNATIONAL DE CURLING

2 jours de compétitions internationales seront proposées. Au préalable les débutants seront invités à participer au tournoi d'initiation le vendredi soir. Ambiance garantie !

OCT
26 > 30



FESTIVAL CASSE-CROÛTE

C'est la première édition de cet événement qui s'articule autour de la gastronomie de l'arc alpin, de l'écologie et du respect de l'environnement mais aussi autour de la création artistique et d'un débat public d'idées.



Montée vers le Brévent face à la chaîne du Mont-Blanc.

HOMMAGE DE CHAMONIX À FRANÇOIS BONLIEU, CHAMPION OLYMPIQUE DE SLALOM GÉANT EN 1964

La mairie de Chamonix, en partenariat avec le Club des sports et la Compagnie du Mont Blanc et en lien avec sa famille, a rendu hommage, mercredi 2 février à François Bonlieu, Champion Olympique (et Champion du Monde) en 1964, à la fois en rebaptisant la piste noire « Pic Janvier » à La Flégère, piste « François Bonlieu » et en inaugurant une plaque « souvenir » dans le hall de La Flégère, domaine que François Bonlieu appréciait et où il avait l'habitude de descendre tout droit, dans son style inégalable et sous le regard admiratif des skieurs qui s'arrêtaient sur son passage.

Sa fille Karine, entourée par les jeunes du ski alpin de Chamonix fut très émue durant cette inauguration qui coïncidait jour pour jour à l'obtention de la médaille Olympique de son père à Innsbruck 58 ans auparavant.



WANTED ! LE MUSÉE ALPIN RECHERCHE...



Le musée Alpin a entamé sa mue pour devenir le musée du Mont-Blanc : pour ses futures expositions permanentes et temporaires, il recherche du matériel de sport de montagne utilisé dans le massif du Mont-Blanc et la vallée de Chamonix, des années 1950 à aujourd'hui.

Ce matériel doit avoir une histoire, votre histoire à raconter...

Matériel recherché : Sports d'hiver / Alpinisme / Escalade / Cascade de glace / Randonnée / Trail / Vol libre / Topo-guides anciens

Conditions :

- Seuls les dons sont acceptés.
- Connaître l'histoire de ces objets (utilisés par qui ? Où ? À quelle époque ?).
- Avoir été utilisés par vous / vos parents / grands-parents / enfants...
- Avoir été utilisés dans la vallée de Chamonix et le massif du Mont-Blanc.
- Pour de la pratique amateur ou professionnelle.
- Les objets doivent être en bon état.

Petit + : fournir des photos où on voit ce matériel utilisé (mais ce n'est pas obligatoire !)

Comment faire ? : Prendre contact avec Laure Decomble, chargée des nouvelles acquisitions pour le musée Alpin : Mail : laure.decomble@ccvcmb.fr - Tél : 06 68 25 40 50 // Envoyer un descriptif et des photos par mail et convenir d'un rendez-vous.

LE RETOUR DES MINI-TRAILEURS

Après l'annulation du Marathon du Mont-Blanc 2020 et la suppression de l'épreuve en 2021 pour respecter les jauges imposées, nous aurons enfin le plaisir de retrouver le Mini-Cross fin juin lors du Marathon du Mont-Blanc 2022.

Pour certains enfants, ce sera la première épreuve de trail de leur vie. Les bambins s'élanceront dans le Bois du Bouchet sur trois parcours en fonction de leur âge (800m, 2km et 3km) le samedi 25 juin à partir de 14h30.

L'inscription est gratuite et réservée aux enfants nés entre le 1 janvier 2007 et le 31 décembre 2015. Inscriptions sur www.marathonmontblanc.fr ou sur place le week-end de l'événement.



UN « PALET » POUR NOS DEUX REINES DU HOCKEY

Les hockeuses françaises ont enfin pu montrer de quel bois elles se chauffent !

Après deux ans d'absence dans le calendrier, Covid oblige, elles se sont retrouvées du 24 au 30 avril à Angers pour en découdre avec le gratin mondial lors des Championnats du Monde de hockey Division 1. Les Françaises sont allées chercher le titre de ce tournoi face à la Norvège (4-1).

Portées par le public de la patinoire Angevine, nos deux chamoniardes Betty Jouanny et Manon Le Scodan ont chacune à leur manière brillé et apporté leur pierre à l'édifice dans ce collectif gonflé à bloc. Chapeau bas mesdemoiselles !

RETOUR AUX SOURCES POUR LA COUPE DU MONDE D'ESCALADE !

Après une édition 2021 entachée par la crise sanitaire liée à la Covid-19, la Coupe du Monde d'escalade de Chamonix retrouve son vrai visage :

- Organisation des épreuves de Coupe du Monde de vitesse et difficulté.
- Accès aux compétitions et animations sur présentation d'un billet « spectateur gratuit » à télécharger sur notre site internet.
- Diffusion de films de montagne.
- Nombreuses animations pour toute la famille (château gonflable, mur de bloc, buvette...).

N'attendez plus, réservez vos dates du 8 au 10 juillet 2022 à Chamonix pour assister à cette manifestation internationale.

Infos et réservations : www.chamonixsport.com





COMME UN GOÛT DE VICTOIRE

« Cette photo résume bien ma deuxième participation aux Jeux Olympiques (Pyeongchang 2018 et Pékin 2022). Si je lève les bras de la sorte, c'est parce que je suis content et fier de mon parcours qui se termine par une 5^e place. Éliminé en demi-finale face aux deux costauds

de la journée, j'ai réussi à me remobiliser pour aller chercher cette victoire lors de la petite finale qui comptait beaucoup pour moi. Je suis certain que cette journée olympique me servira pour la suite de ma carrière. D'ailleurs, je regarde cette incroyable expérience avec le sourire. » :)



RAPIDE COMME L'ÉCLAIR !

« Cette photo a été prise lors du Super G des Jeux Olympiques de Pékin 2022.

Après une prestation très moyenne quelques jours plus tôt sur ma course en descente, j'avais vraiment à cœur de rectifier un peu les choses. Malgré un tirage au sort défavorable avec le numéro 28, je décide de jouer ma carte coûte que coûte sur ce one shot.

Je termine finalement 9^e derrière de grands champions. Ceci me permet de quitter la Chine sans trop de regrets et surtout avec le sentiment d'avoir livré le run le plus abouti de mon hiver en Super G. »

VOLER DE SES PRO- PRES AILES...

A peine rentré de la Coupe du Monde du Brésil qui se déroulait à Baixo Guandu et où il termine 29^e, Rémi Bourdelle nous accorde une interview avant de repartir en mai pour les Championnats de France de parapente.

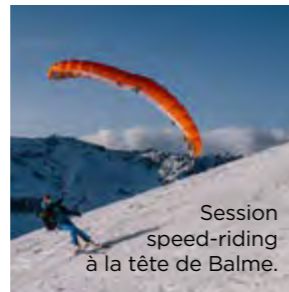
Actuellement classé 38^e mondial, son objectif est de se qualifier sur la super finale qui se déroulera au Mexique. En attendant, voici quelques infos sur cet oiseau endémique qui aime particulièrement déployer ses ailes dans sa vallée de cœur.



Vol « pausé » au mont-Blanc, 2019.



Élite de Gourdon 2022 - 4^e.



Session speed-riding à la tête de Balme.



Coupe du Monde cœur de Savoie, lac d'Annecy.



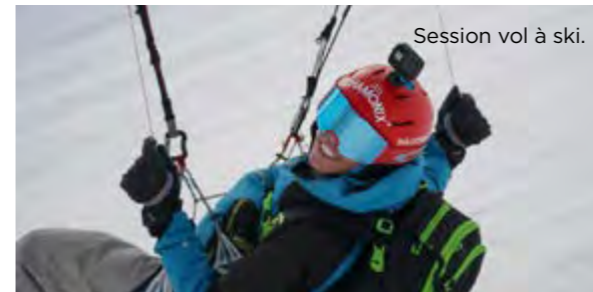
Descente du mont-Blanc en parapente.



Coupe du Monde Gemona - Italie.



Speed-riding.



Session vol à ski.

► Né à Chamonix en 1992, il grandit jusqu'à l'âge de 18 ans dans deux endroits sublimes, l'île de la Réunion et Chamonix.

Dès l'âge de 12 ans, il découvre le parapente sur son île magique. Dès lors, cette passion ne le quittera plus... Le Bac en poche, il décide de rentrer en métropole pour poursuivre ses études. C'est à Toulouse qu'il pose ses valises et entame sa Licence puis son Master STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives). Diplômé depuis 2014, ce jeune professeur d'EPS transmet sa passion du sport et notamment celle du parapente aux collégiens et lycéens dont il a la charge en tant que professeur remplaçant. « *Mon travail me laisse suffisamment de temps libre pour pouvoir m'entraîner dans cette activité qui me demande un gros volume horaire afin de progresser encore et toujours.* »

Il commence ses premières compétitions régionales à l'âge de 19 ans, puis, vers 21 ans, il prend conscience que cette discipline lui plaît particulièrement et décide de s'investir plus sérieusement dans les compétitions nationales. Il obtient le statut de sportif de haut-niveau qui lui permet d'avoir du temps pour pouvoir peaufiner son entraînement. Au fil des saisons, il se qualifie aux Championnats de France, puis prend part à ses premières compétitions internationales qui lui ouvrent les portes du Pôle France. Membre du Team Chamonix depuis environ 4 ans, il participe à la mise en valeur du territoire et contribue à faire valoir l'identité visuelle de la vallée à travers le monde entier grâce à ses performances et son charisme sportif.

« MON TRAVAIL ME LAISSE SUFFISAMMENT DE TEMPS LIBRE POUR POUVOIR M'ENTRAÎNER. »

Progressivement, il découvre la compétition de distance, qui consiste à réaliser un parcours donné par des points GPS, le plus rapidement possible. En 2021 il entame sa dixième saison de compétition dont sa cinquième sur le circuit mondial. En dehors des années COVID, 5 étapes de Coupes du Monde par an sont généralement organisées. La saison internationale se clôture fréquemment par une Super Finale. L'objectif principal pour Rémi est de se qualifier à celle-ci et d'être classé dans le Top 32 WPRS (World Pilot Ranking System). Ce classement est au parapente ce que le classement ATP est au tennis. Il est le nerf de la guerre pour tous les pilotes internationaux, car il conditionne souvent leur sélection en équipe nationale pour les événements majeurs. Il sert également à l'attribution du statut de Sportif de Haut Niveau (SHN) d'où l'importance de cette qualification.

Quand il n'est pas sur le circuit de Coupe du Monde, il pratique des activités de vol libre à Chamonix qui changent en fonction des saisons. Le paralpinisme en est une belle illustration. Il est capable d'atteindre, le couloir Angélique dans la face sud des Courtes pour skier en pente raide

en décollant de l'Aiguille du Midi. Autre itinéraire possible de « combo-ski-vol », avec un décollage de l'Aiguille du Midi, un « posé » sur le Grand Plateau au-dessus du refuge des Grands Mulets, puis, enchaîner par l'ascension du mont-Blanc en peaux de phoque, redescendre à skis par la face nord du mont-Blanc jusqu'au refuge des Grands Mulets et enfin ressortir sa voile pour finir par la voie aérienne jusqu'en bas de vallée...

D'autre part, étant très bon skieur, il pratique également le Speed-Riding. Il fait ses gammes la plupart du temps sur le domaine skiable de Balme et dévale parfois le célèbre « Pas de Chèvre » depuis le couloir des Poubelles à Lognan.

Durant l'été, il s'engouffre sur les chemins de trail en y associant un retour en parapente. La descente « express » fait pâlir d'envie tous les aficionados des sentiers et surtout les souffreteux de gonarthrose !

Enfin, le dernier né est le « Marche et Vol », dont le terrain d'entraînement Chamoniard y est particulièrement adapté et grandiose selon lui. Attaché depuis toujours à la montagne, il essaie d'allier le côté « condition physique » au vol pour rajouter de la difficulté et apporter une performance athlétique à cette pratique. Dans ce cadre, il organise deux compétitions de marche et vol en parapente à l'automne prochain. Il ouvre le bal avec Le Mont-Blanc Air Tour les 16, 17 et 18 septembre 2022. Cette compétition exigeante se déroule sur invitation et ►►

« ATTACHÉ DEPUIS TOUJOURS À LA MONTAGNE, IL ESSAIE D'ALLIER LE CÔTÉ « CONDITION PHYSIQUE » AU VOL. »

SES PLUS BEAUX VOLS : « Sans hésiter d'abord celui du **survol du Corcovado à Rio**. Le Corcovado est l'un des nombreux reliefs de la ville de Rio de Janeiro au Brésil. Il s'élève à 704 mètres d'altitude. Il est célèbre pour accueillir en son sommet la statue du Christ Rédempteur dont j'ai fait le tour. Il est l'un des principaux symboles de la ville et du pays, et offre une vue remarquable sur l'ensemble de la ville... Puis, le vol « **posé au Mont-Blanc** » en période caniculaire... Il est le point culminant de la chaîne des Alpes. Avec une altitude de 4808 mètres, il est le plus haut sommet d'Europe occidentale. Cette « dépose » est désormais réglementée. Et enfin, mon « **vol distance de 306 kilomètres** » en 2020 avec un départ de la place du Triangle de l'Amitié à Chamonix, puis direction la Bastille à Grenoble pour revenir par le Chablais à Habère-Poche pour se poser enfin au Bois du Bouchet à Chamonix, le tout dans la même journée. »



Survol du Christ Rédempteur Rio de Janeiro.



Hike & fly, aiguillette des Posettes.

► sans assistance. Celle-ci s'inscrit comme étape de Coupe du Monde et fait également partie du circuit Français. Cette aventure de trois jours consiste à réaliser un parcours imposé et ce, le plus rapidement possible à travers les refuges et les mythiques sommets des massifs du Mont-Blanc, du Chablais et des Aravis. Chaque jour, avant 20h, les compétiteurs doivent atteindre un refuge pour dîner et y passer la nuit. Dans la foulée, le 22 octobre, il organise la première édition de la Verti'Cham. Le concept de cette compétition de marche et vol se réalise avec une précision d'atterrissage au format biathlon. Le but est d'être le plus rapide sur l'addition des 3 temps de montées à pied imposées. Le départ se fait depuis le Bois du Bouchet, avec une montée à pied rapide en direction de la Flégère, vol jusqu'à la cible donnée en bas de vallée, puis, rebelote au Plan de l'Aiguille et à Planpraz. Le vainqueur est le pilote le plus rapide sur les montées et le plus précis sur les atterrissages.




Plus d'infos sur les deux compétitions :
<https://www.montblancairtour.fr>
<https://www.verticham.fr>

Si vous avez un esprit de liberté, et que les grands espaces vous font chavirer, vous transportent et vous émeuvent, n'hésitez pas à rencontrer ce jeune et talentueux oiseau de feu, il vous fera vivre sa passion à travers ses récits et son vécu. Nous lui souhaitons bonne chance dans sa vie de compétiteur et une belle réussite dans ses nouveaux projets d'organisateur d'événement. ■

Son coup de cœur

« La Coupe du Monde de Disentis Mustér » dans le canton des Grisons en Suisse. Celle-ci offre un terrain de jeu incroyable avec une « volabilité » exceptionnelle. Le lieu est très minéral ce qui implique d'être attentif et d'une exigence technique absolue.

Rémi est très actif et attaché sur les réseaux sociaux au partage de sa passion, voici ses liens :

-  www.youtube.com/user/Chx97435
-  www.facebook.com/remibourdelle
-  www.instagram.com/remi.bourdelle



Speed-riding au Brévent.

PALMARES

2017

- Serbie (Nish) : 34^e
- Suisse (Disentis) : 25^e
- Italie (Gémona) : 14^e
- France (Alpes du Sud) : 18^e
- Crosscountry : 40^e français et 5^e jeune français

2018

- Colombie Super-Finale : 23^e
- Brésil (Baixo Guandu) : 23^e
- Italie (Gémona) : 66^e
- Championnat de France (Mieussy) : 10^e
- Championnat Suisse (Disentis) : 5^e
- Bulgarie (Sopot) : 28^e (vainqueur de la manche 3)
- Turquie (Aksaray) : 26^e

2019

- Chine (Linzhou) : 16^e
- France (Combe de Savoie) : 45^e
- Portugal (Manteigas) : 16^e
- Championnat de France (Grand-Bornand) : 10^e

2020

- Espagne (Ager) : 21^e
- Suisse (Disentis) : 25^e

2021

- Freedom Open (Slovenie) : 25^e
- Serbie (Kopaonik) : 32^e
- Super finale (Disentis) : 53^e
- Championnat de France (Gourdon) : 26^e

HOTEL HERMITAGE PACCARD

- Une famille... Un art de vivre depuis 1920 -

L'HOTEL

Le Chalet Hôtel Hermitage **** propose 22 chambres et suites, aussi chaleureuses que confortables.

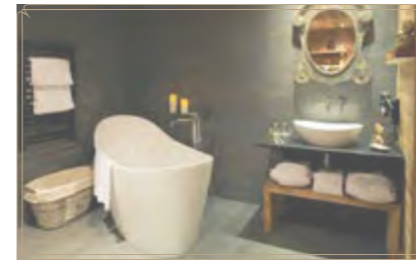
Une ambiance conviviale, familiale et une équipe aux petits soins pour un service personnalisé et de qualité à l'esprit montagne !

Petit-Déjeuner face au Mont-Blanc, goûter & apéritif au Jardin Alpin



Le JARDIN ALPIN

Pendant votre séjour, profitez d'un accès SPA au Jardin Alpin : trois saunas aux températures & vertus différentes, un bassin Biotop et son ruisseau pour se rafraîchir ... & le Bain Alpie (jacuzzi extérieur en bois de cèdre)



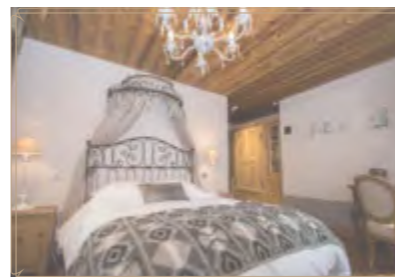
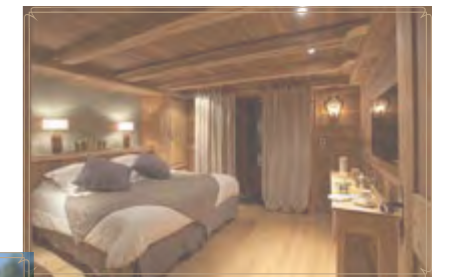
tel : 04.50.53.13.87 / hermitage-paccard.com / info@hermitage-paccard.com

PACCARD LOCATIONS

Les LOCATIONS

La location Paccard by Hermitage ce sont trois appartements alpins, un chalet privé et une superbe maison de pays au cœur de Chamonix,

proposés à la location par la famille Paccard. Logements de prestige indépendants destinés à des escapades estivales comme hivernales, ils allient matériaux de qualité, design alpin et confort contemporain pour des séjours magiques face au Mont-Blanc.



Les SERVICES

La Famille Paccard propose un service de conciergerie privée pour vous conseiller sur les activités à Chamonix, les randonnées, les meilleurs restaurants... Profitez également d'un service de Petit-Déjeuner livré à votre hébergement sur demande ou réserver une table pour un brunch à l'Hotel Hermitage ... (selon les jours d'ouverture)

paccard-locations.com / info@paccard-locations.com



JUMEAUX D'EXCEPTION

Du haut de leur 18 ans, Emma et Jules Chervet, sont des jumeaux évoluant à haut-niveau dans la même discipline : le saut à ski !



Emma aux Championnats du Monde jeunes de Zakopane, en Pologne.

► Emma et Jules ont tous les deux commencé leur carrière de sportif par le ski alpin au Ski Club des Houches. A l'âge de 5 ans, ils ont découvert le saut à ski grâce à Francis Repellin ancien spécialiste du combiné nordique français et par ailleurs ami de leur père. Jules a tout de suite accroché aux sensations de vitesse et de vol qui font toute la particularité de ce sport. Quant à Emma, elle a mis quelques années de plus avant de s'envoler vers cette discipline : « *A force d'aller voir mon frère aux entraînements, j'ai décidé de réessayer, et cette fois-ci ça m'a plu !* » En parallèle du saut à ski, ils ont continué à faire de la gymnastique, du vélo de route et du ski alpin avant de se consacrer à 100 % à leur discipline de cœur. (vers 12 ans pour Jules, 16 ans pour Emma).

Licenciés au Club des sports de Chamonix, ils ont fait leurs premiers sauts au tremplin du Chanté aux Houches puis au Tremplin du Grépon à Chamonix quand celui-ci a été réhabilité.

Tous les deux sont lycéens à Moutiers dans une classe sport-étude qui est ouverte aux sauteurs du fait de la proximité des tremplins de Courchevel. Emma évolue au Comité du Mont-Blanc, Jules, a intégré depuis l'année dernière l'équipe de France Junior mais, ils sont amenés parfois à s'entraîner et partir ensemble en compétition.

Leur emploi du temps est bien chargé tout au long de l'année. Ils condensent les heures de cours plutôt au printemps et à l'automne, afin de libérer du temps durant l'hiver pour les entraînements et les compétitions. Le saut à ski se pratique également en été ce qui densifie encore plus le calendrier.

« LEUR TIMIDITÉ ET LEUR DISCRÉTION DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS LAISSENT PLACE À UNE INCROYABLE DÉTERMINATION ET UNE VOLONTÉ À TOUTE ÉPREUVE. »

Jules à l'entraînement au tremplin de saut de Courchevel.



Leur timidité et leur discrétion dans la vie de tous les jours laissent place à une incroyable détermination et une volonté à toute épreuve leur permettant de tenir le rythme effréné de sportif de haut-niveau ! Tous ces efforts réalisés paient à un moment donné ! ►►



Transport - Logistique - Stockage



6 Rue DE LA BASSE BELLOYE
76270 CALLENGEVILLE
Tél. 00 33 (0)2 35 17 51 50
Site internet : www.transports-jms.com contact@transports-jms.fr



Emma et Jules au pied du tremplin de Prémanon avec Ari Repellin et Raphaël Dufrène.



Première place pour Emma aux FIS de Kandersteg.



Coup de chapeau pour cette belle victoire !

► En effet, ils ont effectué une excellente saison : Jules a marqué ses premiers points en FIS en terminant deux fois dans le top 30 en OPA Cup, 37^e en individuel et 7^e par équipe aux mondiaux Junior de Zakopane (Pologne). Lors des Championnats de France, il prend la 3^e place par équipe et la 7^e en individuel.

Du côté d'Emma, elle réalise tout simplement la meilleure saison de sa jeune carrière : Elle termine deux fois 1^{ère} aux FIS de Kandersteg « à la surprise générale », puis elle enchaîne avec deux podiums à Kranj (Slovénie). Bref, elle ne sortira pas du top 10 des OPA Cup de la saison. Lors des mondiaux juniors, elle se classe 15^e en individuel et 5^e par équipe mixte. Sur les France, elle finit 6^e toute catégorie et 3^e en U20.

Et pour achever ce bel hiver nos jumeaux ont été sélectionnés pour participer à la 15^e édition du Festival Olympique de la Jeunesse Européenne d'hiver en Finlande. Au-delà des résultats (7^e pour Emma, 20^e en individuel et 7^e par équipe pour Jules), « ce fut une expérience incroyable de pouvoir représenter les couleurs de la France » nous confient-ils. Un avant-goût des J.O. qui les font évidemment rêver...

Bien qu'ils passent beaucoup de temps sur les tremplins, ils pensent aussi à leur futur : Emma souhaiterait faire une école de kiné et Jules ambitionne l'ENAC pour être pilote de ligne. Mais avant cela, c'est l'épreuve du baccalauréat qui les attend en ce mois de juin. ■

Et sinon ?

Point fort : l'engagement ! « Dans la famille nous sommes un peu fous, nous ne connaissons pas tellement la peur ! Nous avons appris à relâcher le mouvement plutôt que de le contrôler. »

Point à améliorer : Pour tous les deux, le stress. Celui-ci les bloque parfois aussi bien en compétition qu'à l'entraînement.

Des rêves : Emma : « Faire des Coupes du Monde, et participer aux J.O. »

Jules : « Etre recordman de saut à ski et faire des podiums sur les circuits mondiaux. »

Des moments forts : Jules : « La semaine que nous avons passée aux FOJE était juste fabuleuse. En effet, partir avec toute l'équipe de France, tout sport confondu, c'était une vraie fierté. »

Emma : « Incontestablement je pense aux moments passés à Kandersteg ! J'étais plutôt en mode outsider et je ne m'attendais pas du tout à gagner. Et encore moins deux jour de suite ! »

Sauteurs préférés : Jules : Johann André Forfang, est un sauteur norvégien avec une technique impeccable et un mouvement libéré.

Emma : Ryoyu Kobayashi, un grand sauteur Japonais.

« Mais quand nous étions plus jeunes, nous soutenions l'enfant du pays, Vincent Descombes-Sevoie. »



TROUVER SA ROUTE, EN DÉFIANT L'APESAN- TEUR !

En France l'escalade a longtemps été la petite sœur de l'alpinisme. Elle ne servait la plupart du temps qu'à se préparer pour entreprendre des ascensions estivales.

A travers cette rubrique, nous allons décrypter les deux disciplines présentes sur la place du mont-Blanc, la vitesse et la difficulté.

Nous ferons un petit retour sur l'escapade aux J.O. de Tokyo des frères Mawem.

Nao Monchois en demi-finale de difficulté sur la place du mont-Blanc. © Gaetan Haugeard



La grâce de la slovène Lucka Rakovec.



« Excès de vitesse » pour Bassa Mawem contre le Chinois en 2018.

► **La vitesse : Grimper plus vite !**

Parmi les différents types d'escalade, la vitesse est sans doute la plus impressionnante. Créée pour les compétitions, elle est adulée par les spectateurs qui sont transportés et impressionnés par la rapidité des athlètes.

L'escalade de vitesse est plutôt récente, elle a été inventée par les russes il y a seulement une cinquantaine d'années. Cette discipline a été officiellement reconnue par les instances internationales au début des années 90.

Voici les règles : deux athlètes s'affrontent en duel sur deux voies identiques de 15 mètres, côte à côte. Au signal sonore, les grimpeurs démarrent leur ascension. À leurs pieds, un paillason connecté déclenche le chrono dès que le dernier pied quitte le sol. Ensuite, le chrono s'arrête lorsque le grimpeur appuie sur le buzzer situé en haut de la voie. Le premier arrivé en haut remporte le duel.

Pour pouvoir comparer le niveau des athlètes de manière objective, la fédération internationale d'escalade (IFSC) a fait homologuer une structure et un type de mur qui est identique pour toutes les compétitions.

Pour les compétitions internationales de type Coupe du Monde ou Jeux Olympiques, les athlètes s'affrontent sur une voie de 15 mètres de haut. La voie fait toujours 3 mètres de large et son inclinaison est de 5 degrés. Les prises sont toujours les mêmes et elles sont toujours placées au même endroit. Il y a 40 prises de main et 22 prises de pieds.

« IMPRESSIONNÉS PAR LA RAPIDITÉ DES ATHLÈTES. »

Au niveau de la cotation, on estime que la voie de vitesse équivaut à du 6b.

Le record actuel de **5,10 secondes** est détenu chez les hommes par l'indonésien **Katibin Kiromal**. Chez les femmes, c'est la polonaise **Aleksandra Mirosław** qui possède le record en **6,53 secondes**.

► **La difficulté : trouver sa route pour monter le plus haut possible.**

Il faut attendre les années 60 pour que l'escalade prenne une véritable identité. Aux Etats-Unis l'escalade libre de haut niveau se développe de manière exponentielle. C'est seulement 20 ans plus tard dans les années 80 que ce phénomène se développe en France.

La médiatisation de Patrick Edlinger marque définitivement l'imaginaire collectif, l'escalade sportive est désormais installée.

En 1985 : les murs d'escalade fleurissent un peu partout en France. On commence aussi à voir la naissance de l'escalade de compétition en 1986.

Puis, c'est dans les années 90 que naissent les premières salles privées. « *En France il faut attendre 1995 pour voir celle de Grenoble « Espace Vertical » ouvrir ses portes à des clients désireux de payer leur séance d'escalade.* »

Aujourd'hui on dénombre plus d'une cinquantaine de salles d'escalade éparpillées dans toute la France. Avec leurs émergences, une nouvelle façon de pratiquer l'escalade est née.

Souvent appelée la « diff », c'est la discipline la plus

proche de l'escalade dite « en extérieur ». Organisée sur des parois hautes de 15m environ, elle s'effectue sur des murs artificiels et des voies diversifiées, spécialement créées par des ouvriers professionnels pour l'occasion.

Les grimpeurs sont sécurisés par une corde et un baudrier et grimpent « en tête ». Cela signifie qu'ils doivent passer leur corde dans des mousquetons au fur et à mesure de leur ascension pour assurer leur progression.

L'escalade se fait « à vue », c'est-à-dire que les grimpeurs n'ont pas le droit de tester la voie, ni de regarder les autres concurrents grimper avant eux... (1/2 finales et finales)

Le « vainqueur » est celui qui atteint la plus haute prise de la voie, en un seul essai... (si égalité, un départage au chronomètre est possible)

La Coupe du Monde de difficulté se déroule de la façon suivante :

• **1^{er} tour - les qualifications**

Les compétiteurs grimpent en tête et réalisent deux voies « flash », c'est-à-dire qu'ils peuvent visionner le parcours de la voie à effectuer au préalable.

Les prises sont « numérotées » dans le sens de la progression, plus le grimpeur va haut avant de chuter, plus il va marquer des points. Le maximum de point est pour celui qui « sort » la voie, c'est à dire qui clippe sa corde dans la dernière dégaine de la voie.

Seuls les 26 meilleures performances sont retenues pour accéder aux demi-finales.

• **les demi-finales**

Les compétiteurs grimpent une nouvelle voie et disposent de 6 minutes maximum pour la

« LA MÉDIATISATION DE PATRICK EDLINGER MARQUERA DÉFINITIVEMENT L'IMAGINAIRE COLLECTIF, L'ESCALADE SPORTIVE EST DÉSORMAIS INSTALLÉE. »

réaliser. Seules les 8 meilleures performances sont retenues pour accéder à la finale.

• **la finale !**

Les compétiteurs grimpent une dernière voie, « à vue », dans un temps maximum de 6 minutes. En cas d'égalité, les ex-aequo sont départagés sur leur classement en demi-finale ou celui des qualifications.

► **L'escalade un sport olympique : la discipline du combiné**

Après plusieurs années de délibération, l'escalade est finalement intégrée aux Jeux Olympiques de 2020 à Tokyo. (Report 2021).

Durant cette première olympiade, un format « combiné » est adopté. Les concurrents se sont affrontés sur une épreuve regroupant la vitesse, le bloc et la difficulté.

Cependant, à Paris 2024, le programme sera légèrement différent avec une épreuve de « bloc/difficulté » et une épreuve de vitesse qui doit respecter les qualités physiques des athlètes en fonction de leur discipline de prédilection. ►►

« LEURS QUALITÉS PHYSIQUES INCROYABLES, LEURS MOTIVATIONS ET LA FORCE DE LA FRATRIE LES ONT CONDUITS AUPAYS DU SOLEIL LEVANT. »

Bassa lors de la dernière Coupe du Monde de vitesse à Chamonix.



Mika supporter de choc !



Les frères Mawem, toujours soudés.

► Les frères Mawem, les sprinters du vertical

Ces chorégraphes de la verticale en quête de médailles et de sensations ont réussi une prouesse en se qualifiant tous les deux dans la même discipline pour les J.O. de Tokyo.

Chez les hommes, seules deux places étaient autorisées par nations. C'est sans aucun doute grâce à leurs qualités physiques incroyables, leurs motivations et la force de la fratrie qui les a conduits au pays du soleil levant en août dernier pour porter haut les couleurs de la France.

Le nouveau concept créé uniquement pour la formule Olympique était un combiné de trois épreuves, vitesse, bloc et difficulté.

D'origine Guyanaise, ses deux frères métisses un brin golgoths, véritables fierté familiale ont fait leurs gammes en matière d'escalade en Alsace.

Très soudés depuis toujours, ils vivent « escalade », s'épanouissent « escalade », dorment « escalade », mangent « escalade » alors, cette qualification est une consécration absolue.

Depuis 5 ans, Bassa l'ainé, spécialiste de la vitesse est installé à Nouméa en Nouvelle Calédonie où il dirige la ligue d'escalade en tant que directeur technique.

Mika (Mickaël), de six ans son cadet, l'expert du bloc a quant à lui choisi de s'entraîner au pôle

France de Voiron avant d'entamer sa fraternelle aventure olympique.

Leur force : être partenaires et adversaires à la fois, mais frères avant tout ! Ils sont inséparables et incontournables dans le milieu de la grimpe. C'est un duo sérieux qui aime sérieusement s'amuser avec une ambition commune, planter son étendard au pays des sushis !

Le jour J

Bassa a pourtant brillé lors de l'épreuve de vitesse en établissant le tout premier record aux Jeux Olympiques en 5,45 secondes. Mais lors de l'épreuve de difficulté, il se blesse. Cette blessure entraîne sa chute et il est contraint à l'abandon le lendemain lors de la finale.

Mika s'est qualifié pour la finale mais il sait que pour défendre ses chances de médailles, il faut être fort tant physiquement que mentalement.

Premier des qualifications la veille, il se pose en favori. Unique atout de cette finale pour la France, tous les espoirs reposent sur ses épaules.

Troisième après l'épreuve de vitesse, il faut forcément briller dans celle du bloc, sa discipline de prédilection. Il tient cependant quelque temps le haut du tableau mais malheureusement pas assez pour creuser l'écart... La tension est à son maximum sur la dernière étape, la difficulté, mais sa prise lui échappe et le podium avec !

Il termine 5^e de cette compétition imprévisible, des étoiles pleins les yeux et surtout avec l'envie de revenir à Paris en 2024 ! ■

Kia Partenaire Officiel de Chamonix-Mont-Blanc

Kia Official Partner of Chamonix-Mont-Blanc



OUVREZ LA VOIE

OPEN THE WAY

Avec le Nouveau Kia Niro EV 100 % électrique. 460 km d'autonomie.⁽¹⁾

With New Kia Niro 100 % electric. 460 km driving range.⁽¹⁾



Movement that inspires



(1) En cycle mixte WLTP pour le Kia Niro EV 100% électrique avec une simple charge. According to the WLTP standard for New Kia Niro EV 100% electric with a simple charge.

• Movement that inspires = Du mouvement vient l'inspiration.



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



L'HEURE DE LA RETRAITE A SONNÉ...

Après plusieurs années passées à la section Chamonix Ski Alpin Racing, Enora Latuillière décide par concours de circonstances de s'essayer au ski de fond. C'est seulement en quatrième, à l'âge de 13 ans, qu'elle se passionne pour le nordique et notamment le tir à la carabine.

► Dès l'âge de 15 ans elle intègre le comité du Mont Blanc de biathlon et grâce à son niveau, elle rejoint également la classe sport étude du lycée du Mont-Blanc au Fayet !
Sa sélection en 2009 aux FOJE (Festival Olympique de la Jeunesse Européenne) de Slask-Beskydy en Pologne la propulse l'année suivante au sein de

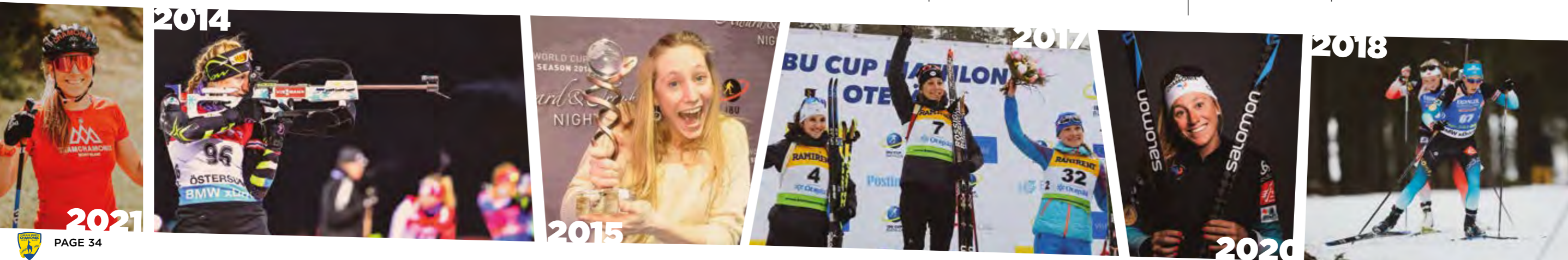
l'équipe de France junior de biathlon. Elle commence progressivement à participer à des Alpen Cup et des IBU Cup juniors. Elle empoche sa sélection pour ses premiers Championnats d'Europe junior en 2011 où elle remporte deux médailles d'argent, une en relais et une en individuel. Ses bons résultats lui ouvrent les portes des

Championnats du Monde junior à Nové Mesto, en République tchèque.
En 2013, elle intègre le circuit de l'IBU Cup senior et monte sur son premier podium en fin de saison 2013/2014.
La saison suivante elle gagne sa sélection pour la Coupe du Monde.
C'est donc en 2014 qu'elle participe à sa première Coupe du Monde. Rapide sur les skis mais pas toujours précise au tir, Enora réussit sa meilleure saison en 2015 avec quatre places entre la 10^e et la 14^e place sur les étapes d'Östersund, Antholz et Oberhof. Elle termine cette saison « Rookie of the year » et surtout, cette même année, elle remporte une médaille d'argent aux Championnats du Monde sur le relais. Malheureusement la suite ne se déroule pas de la meilleure façon. En effet, des ennuis de santé vont la priver de Coupe du Monde et Enora va connaître un hiver compliqué en 2016 avant de redescendre sur le circuit IBU Cup afin d'obtenir encore quelques chances de briller en Coupe du Monde. Mais le doute s'installe dans sa tête et elle n'arrive plus à retrouver de bonnes sensations derrière la carabine.
Elle fait sa dernière apparition en Coupe du Monde en décembre 2018 à Nove Mesto avant de se diriger vers le ski de fond.
Douze mois plus tard, Enora décroche une sélection pour la Coupe du Monde de ski de fond. Elle prend alors le départ du sprint de Planica et obtient d'entrée un 28^e rang prometteur.
Elle participe ensuite au tour de ski ainsi qu'à plusieurs autres Coupes du Monde de ski de fond. Grâce à cette bonne première saison elle est sélectionnée en équipe de France pour l'été 2020. L'encadrement lui fait ensuite confiance sur une dizaine de courses mais plus jamais elle ne rentre dans les points, dans ce fameux Top 30.

Durant l'automne 2020, touchée par la Covid elle met plus de deux mois à s'en remettre. Elle termine toutefois la saison avec un podium en coupe d'Europe et un titre de Championne de France.
En février 2021, elle vit sa dernière sélection en Coupe du Monde avant de continuer cet hiver, sur les longues distances, au sein du Haute Savoie Nordic Team. Ayant fait une croix sur les Jeux Olympiques de Pékin, elle remporte la Foulée Blanche, et fait un podium sur l'Engadine et termine sa dernière saison avec un titre de Vice-championne de France de sprint.

« Une page se tourne pour moi, le ski de haut niveau c'est fini ! J'ai mis du temps à prendre cette décision, à aller au bout de moi-même, n'avoir aucun regret, regarder derrière avec le sourire, un sourire un peu humide mais heureux.
Je vous mentrais en disant que c'était facile, toujours joyeux, loin de là ! Le sport de haut niveau est dur, très dur, mais c'est ce qui le rend si beau ! Il y a eu des victoires, des grandes et des petites, il y'a eu aussi beaucoup d'échecs.
Tout cela a fait de moi ce que je suis aujourd'hui, je n'ai pas de regret et je suis fière de ce que j'ai accompli.
Ce que je retiens, ce sont les personnes que j'ai rencontrées, côtoyées, aimées pendant toute ma carrière, merci de l'avoir rendu aussi belle !
Merci à Antonin mon compagnon, ma famille, mes amis qui m'ont soutenu dans les bons mais surtout dans les mauvais moments ! Merci aux coachs qui ont cru en moi et m'ont aidé ! »

Merci à toi Enora et félicitations pour tout ce que tu as fait pour ton Club et la ville de Chamonix...
Nous souhaitons te remercier d'avoir porté les couleurs et véhiculé les valeurs de notre territoire à travers toutes tes compétitions dans le monde entier. ■



MARATHON DU MONT-BLANC LA BELLE ÉPOPEE

Le 26 juin prochain, le Marathon du Mont-Blanc réunira au pied de sa montagne éponyme pour sa 19^e édition le gratin du trail mondial. Au fil des éditions, l'épreuve chamoniarde, créée en 2003, s'est imposée comme l'un des rendez-vous majeur et incontournable du calendrier international. Un statut qu'elle doit notamment à la volonté du Club des Sports de Chamonix de se renouveler chaque année pour être au plus près des envies des coureurs et offrir un véritable spectacle sportif.

Retour dans la vallée
après avoir gravi
l'aiguillette des Posettes.
© David Gonthier



« LE SPECTACLE EST UNIQUE ET LE SCÉNARIO, CHAQUE ANNÉE, PARFAITEMENT FICELÉ DANS UN DÉCOR DE CARTE POSTALE. »

Alexis Sevennec entre monts et rhododendrons.



Départ du Marathon 2019.

► C'est un week-end de juin. Le dernier du mois. L'été s'avance, escorté de promesses. Le Marathon du Mont-Blanc est l'une d'elles. Ses 42 km et 2540 m de dénivelé positif concentrent toute l'attention. On vient au pied du Mont-Blanc pour découvrir, voyager, se mesurer à soi ou au voisin, ou juste voir parce que le spectacle est unique et le scénario, chaque année, parfaitement ficelé dans un décor de carte postale.

Sorti des cartons du Club des Sports de Chamonix en 2003 pour densifier le programme du traditionnel Cross du Mont-Blanc, le Marathon du Mont-Blanc s'est rapidement imposé comme une épreuve majeure du calendrier national (Challenge Salomon) puis international (Golden Trail World Series). Les raisons de cette ascension sont plurielles. Elles tiennent à l'histoire qui enveloppe cette course et la philosophie (illustrée par la politique du Club de sans cesse repenser l'événement) qui la caractérise. Elles se racontent dans l'évolution du parcours et sa technicité. Elles s'écoulent dans les ambitions clamées, chaque année, par les meilleurs athlètes mondiaux qui se succèdent au palmarès de l'épreuve depuis bientôt 20 ans.

20 saisons d'explorations

Raconter l'histoire du Marathon Mont-Blanc, c'est remonter le temps. Refaire le chemin en sens inverse. Passer 2018 et l'intégration de l'épreuve aux Golden

« LES MEILLEURS ATHLÈTES MONDIAUX SE SUCCÈDENT AU PALMARÈS DE L'ÉPREUVE DEPUIS BIENTÔT 20 ANS. »

Trail World Series. Ne pas s'attarder sur 2014 et l'organisation des Skyrunning World Championships. Aller plus loin que 2003 et la naissance de l'épreuve. C'est pousser jusqu'en 1979 et l'apparition du Cross du Mont-Blanc. À l'époque, le trail est juste un mot dans les dictionnaires français-anglais. Pas une pratique. En France, on parle plutôt de course à pied, plus précisément de course en montagne. ►►

RXLAB



Julbo RX LAB :
la lunette solaire à votre vue

Au cœur de la vallée de la lunetterie française, dans les années 1880, Jules Beaud crée une marque, qui deviendra un des groupes emblématiques de la lunetterie en France : *Julbo*.

Avec l'innovation comme fil conducteur, il débute son activité par la création de lunettes optiques. Au début du 20^e siècle, il réalise à la demande des chercheurs de cristaux de la vallée de Chamonix, qui passent beaucoup de temps dans les montagnes au soleil, une paire de lunettes résistante aux rayons UV. Il conçoit alors les premières lunettes «*Cristalliers*», ce qui marque le début de l'optique solaire *Julbo*.



Aujourd'hui, la demande évolue. Plus que la protection solaire, l'athlète est à la recherche d'une netteté absolue pour atteindre ses objectifs sportifs.

Julbo lance sa nouvelle lunette de soleil avec correction optique sur les verres.

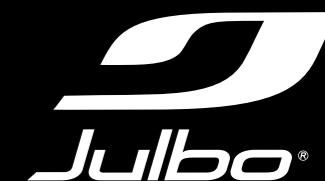
La lunette RX LAB regroupe le meilleur de nos technologies de vision qui vous donneront confort, précision et performance.

Configurez votre lunette en ligne en choisissant la monture, conçue pour tous les visages et toutes les pratiques sportives. Choisissez ensuite le verre en fonction de vos envies et de vos besoins. L'assemblage de votre création se fait dans notre labo unique en Europe et la livraison chez votre opticien.

Julbo vous garantit une expérience vision qualitative, qui vous fera voir le monde avec un regard neuf.

RXLAB

REBOOT YOUR
EXPERIENCE
OF VISION





Grit X Pro Titan

Montre outdoor multisport haut de gamme

Go wherever your heart takes you

Doté d'une autonomie prolongée et d'un verre de saphir, ce modèle vous offre de nouveaux outils de navigation, des fonctions outdoor en continu, ainsi que les toutes dernières solutions d'entraînement de Polar.



Ci-dessus : Éric Lacroix vainqueur du premier Marathon en 2003. Ici : tour de chauffe du 20^e Cross du Mont-Blanc en 1998.

« LE MARATHON DU MONT-BLANC EN EST TOUT DE SUITE L'UN DES ÉTENDARDS. »

► Au tournant des années 70, la discipline se structure. Très tôt, le Cross du Mont-Blanc s'impose comme une des épreuves incontournables du calendrier et sera même support des Championnats de France en 1995. Succès populaire, le Cross, organisé par le Club, grandit en même temps que l'engouement autour de la course en montagne. C'est dans les effluves de ce succès populaire que le projet d'un marathon dans la vallée prend forme au début des années 2000. « Il y avait l'ambition de densifier le programme du week-end, retient Fred Comte, directeur du club. C'est ainsi que le Marathon du Mont-Blanc est né en 2003 avec l'idée d'en faire un marathon alpin sur le modèle du Marathon International de la Jungfrau en Suisse. » Le trail apparaît comme une discipline à part entière, le Marathon du Mont-Blanc en est tout de

suite l'un des étendards. L'histoire s'écrit et le mythe, déjà, se devine. Pour la deuxième édition, Salomon devient le partenaire principal de l'évènement et fait de l'épreuve l'un des sommets de son challenge national. « Nous sommes présents depuis la deuxième édition, retrace Jean-Michel Faure-Vincent, Manager du team Salomon France. Quand on a pris contact avec l'organisateur, c'était pour pousser et construire un véritable évènement. Le cross était une référence et il était logique d'aller vers des distances plus longues avec un marathon. L'idée était de proposer des alternatives dans les distances proposées. » Et de préciser : « On a construit un plan pour l'intégrer à un circuit national puis international. La logique était d'aller plus loin pour attirer les meilleurs. »

Pendant dix ans, la notoriété du Marathon du Mont-Blanc va être grandissante. Connue à ses débuts dans les seuls cercles d'initiés, l'épreuve s'émancipe et touche rapidement toutes les populations.



Un décor de carte postale vous attend.

L'intégration au circuit skyrunning en 2013 dans la perspective d'accueillir un an plus tard les Championnats du Monde de la fédération internationale de skyrunning s'inscrit dans ce processus. Les grands noms de la discipline se bousculent sur la ligne de départ : Kilian Jornet, Stevie Kremer, Luis Alberto Hernando, Elisa Desco... ►





« OFFRIR AUX PARTICIPANTS
LES PLUS BEAUX POINTS DE VUE
SUR LA VALLÉE ET LE MASSIF
DU MONT-BLANC. »

Fouler les sentiers entre pics et glaciers, un rêve à votre portée !

► Le Marathon du Mont-Blanc dépasse les frontières françaises. Il devient un événement reconnu à l'étranger. En 2017, l'épreuve intègre naturellement la Golden Trail World Series dont elle est aujourd'hui l'une des classiques. Même si son histoire reste récente, le Marathon du Mont-Blanc est désormais une course majeure, plébiscitée par les coureurs.

Un parcours spectaculaire

Depuis sa création en 2003, le Club des Sports veille à faire évoluer, chaque année, l'épreuve. « Il y a une remise en cause à saluer, affiche Jean-Michel Faure Vincent. Le comité d'organisation réfléchit

avant chaque édition à ce qu'il pourrait mettre en place pour que ce soit mieux. »

Ce sont des petits détails, pour la plupart souvent invisibles. Mais ils participent à la réussite du marathon depuis presque 20 ans. Les équipes du club font évoluer et adaptent chaque saison le parcours pour offrir aux participants les plus beaux points de vue sur la vallée et le massif du Mont-Blanc tout en assurant une circulation fluide des coureurs. Et ça, depuis la première édition.

En 2003, la course comptait exactement 42,195 km. Le départ était donné depuis l'anneau de vitesse et l'arrivée était jugée à Planpraz. Les 19 premiers kilomètres étaient tracés autour de Chamonix

et pour l'essentiel sur le bitume, les 23 suivants empruntaient le parcours historique du Cross du Mont-Blanc. « En 2004, nous avons souhaité poursuivre sur le marathon mais avec un parcours plus tourné vers les chemins, retrace Fred Comte. A partir de ce moment, notre course est vraiment devenue un trail. Le tracé restait tout de même hybride avec de nombreuses portions 4x4 mais une idée générale se dégagait. »

En 2008, les coureurs découvrent l'Aiguillette des Posettes. Dans le même temps, l'organisation souhaite supprimer au maximum les pistes 4x4 et les portions goudronnées du tracé en privilégiant les sentiers. Parallèlement des réflexions sont partagées sur la

gestion des coureurs. « Au début, il y avait un ravitaillement tous les 5 km, retient Fred Comte. Petit à petit on les a supprimés pour se diriger vers une semi-autonomie. Il n'en reste plus que trois désormais au Tour, Vallorcine et à la Flégère. » La sécurité est aussi un enjeu, comme le rappelle l'achat d'une passerelle en 2015. Installée sous le col des Montets pour traverser la route, elle a permis de fluidifier la circulation automobile tout en permettant une gestion adaptée des flux de coureurs. « Elle nous a obligé à changer le parcours aussi, sourit Fred Comte. Ça l'a rendu plus difficile avec 30 minutes de plus en moyenne mais pour une distance toujours de 42 km. » ►►



À l'assaut de l'aiguillette des Posettes.



Ambiance garantie à Vallorcine.



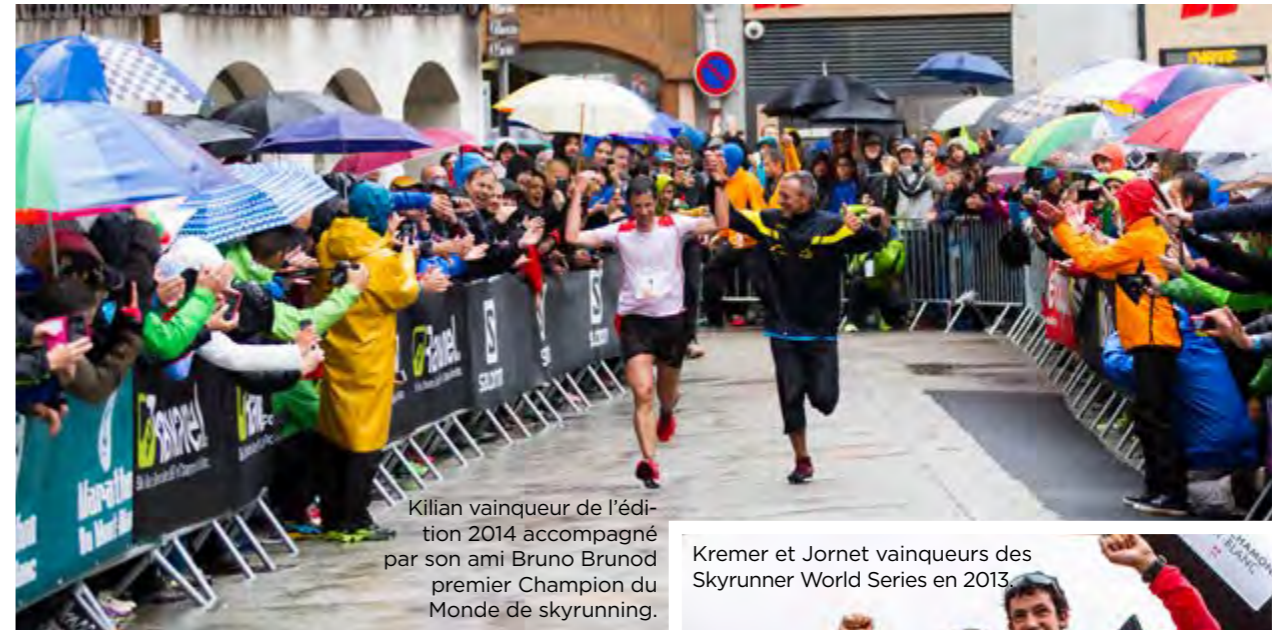
Départ masqué en 2021.



Nicolas Pianet, deux éditions en poche, 2010 et 2011.



Pascal Giguet vainqueur en 2005.



Kilian vainqueur de l'édition 2014 accompagné par son ami Bruno Brunod premier Champion du Monde de skyrunning.



Kremer et Jornet vainqueurs des Skyrunner World Series en 2013.

« LES MEILLEURS COUREURS MONDIAUX VEULENT ÊTRE À CHAMONIX. »

► Si entre 2004 et 2015, le tracé du marathon a sans cesse évolué, avec même une arrivée, contrainte par la pluie dans les rues de Chamonix en 2014, le parcours est resté relativement stable jusqu'en 2021. Lors de la précédente édition, pour s'adapter aux contraintes sanitaires et ainsi éviter trop de "brasage", « on devait changer le parcours qui était dessiné sous forme d'un huit, affiche Fred Comte. On a préféré faire une boucle et c'était alors de réaliser le parcours existant en sens inverse. » Au Tour, au lieu de rejoindre immédiatement Vallorcine, les coureurs montaient directement à l'Aiguillette des Posettes pour rejoindre ensuite Vallorcine puis la Flégère. « Ça a plu mais nous étions à 38 km et pas 42 km, glisse Fred Comte. La réflexion a été de trouver une boucle qui fonctionne en terme de sécurité, de décor et qu'on puisse atteindre 42 km. Après plusieurs projections, une trace a été retenue. Après la Flégère, les coureurs évolueront cette année toujours sur le balcon sud jusqu'à l'alpage de la Charlanon puis descendront par un joli single et l'arrivée sera jugée place du Triangle de l'Amitié dans le centre de Chamonix, lâche le directeur du Club. Ce sera magique, à la hauteur de l'évènement et d'une étape de la Golden Trail World Series. »

« LES LÉGENDES NAISSENT DANS LES HISTOIRES, PETITES OU GRANDES. »

La naissance d'un mythe
Chamonix mont-Blanc. Le nom, le décor et le lieu sont les premiers ingrédients qui détaillent la recette du succès de l'évènement. En effet, dès sa mise en place, alors même que le parcours livré était encore une forme hybride de la trace actuelle, le Marathon du Mont-Blanc a tout de suite retenu l'attention. « Que ce soit le 23 km ou le 42 km, ça reste mythique car on est à Chamonix, n'élude pas Fred Comte. On offre une course avec un panorama magnifique. On peut dire que l'aura de Chamonix a fait connaître la course. »

Les propos du directeur livrent une partie de la vérité. Mais pas toute la vérité. Car si le Marathon du Mont-Blanc figure aujourd'hui dans le Top 5 des épreuves de 42 km dans le calendrier international de trail, il le doit probablement autant au site qu'à la dramaturgie de la course. Si au palmarès on retrouve certains des plus grands noms de la discipline, tous n'y sont pas, certains s'étant souvent brisés les reins dessus. « On a toujours eu une course à rebondissements, raconte Fred Comte. Thomas Lorblanchet (Champion du Monde 2009), par exemple, ne l'a jamais gagné. C'est pour ça aussi que c'est une course mythique... » Et Jean-Michel Faure-Vincent d'ajouter : « Personne

ne gagne le Marathon du Mont-Blanc par erreur. Ce sont toujours les meilleurs... »

La première participation de Kilian Jornet en 2012 a certes fait basculer l'épreuve dans une nouvelle dimension mais l'engouement était palpable avant même que l'Espagnol ne foule les sentiers du Marathon.

Les légendes naissent dans les histoires, petites ou grandes. Et depuis 2003, le Marathon du Mont-Blanc en regorge. C'est le souvenir de Pascal Giguet en 2005, débarqué du monde du vélo, qui avait pris tous ses adversaires à revers en s'échappant très tôt pour, finalement, ne jamais être rejoint. C'est le finish de Nicolas Pianet en 2010 et 2011, venu cueillir la victoire après un dernier kilomètre fou. Ce fut le chrono stratosphérique de l'Américaine Stevie Kremer (4 h 03) en 2013. Au fond, ce sont des successions d'images. Folles parfois. Revient en mémoire le finish de Kilian Jornet sous une pluie glaçante dans les rues de Chamonix en 2014. L'arrivée de Cédric Fleureton en 2016, titubant, à bout de force mais heureux. Ou encore la bouille gamine de Davide Magnini en 2019 après un fabuleux numéro de soliste. Les coureurs portent le succès de cette épreuve. C'est indéniable mais ils ne sont pas les seuls. Les spectateurs aussi. L'accessibilité au parcours avec

des navettes gratuites ou via les remontées mécaniques permet de suivre la course en plusieurs points stratégiques. Et chaque année, ils sont des milliers, massés sur le bord du sentier, à pousser de la voix. « Ce que nous souhaitons, c'est que chacun vive une expérience extraordinaire », retient Fred Comte.

C'est ce qui fait qu'aujourd'hui le Marathon du Mont-Blanc est une course mythique au même titre que Sierre Zinal en Suisse, Zegama en Espagne ou Pikes Peak aux États-Unis. Et ce malgré sa jeunesse.

Le sommet de l'été
Kilian Jornet, Stian Angermund, Stevie Kremer, Luis Alberto Hernando, Elisa Desco, Davide Magnini, Maude Mathys, Sage Canaday, Ruth Croft, Thibaut Garrivier... Même s'ils n'ont pas tous inscrit leur nom au palmarès de l'épreuve, les meilleurs coureurs du monde ont tous au moins une fois participé au Marathon du Mont-Blanc.

Pourquoi ? « Le 42 km fait partie des épreuves que tout grand athlète veut inscrire et remporter, » avance Jean-Michel Faure-Vincent. Et d'aller plus loin : « Ils veulent tous être au départ et au moins sur le podium. » Le Marathon du Mont-Blanc est l'une des épreuves les plus denses du circuit. Depuis l'intégration aux Golden Trail World Series, elle est même devenue ►►



« CE QUE NOUS SOUHAITONS, C'EST QUE CHACUN VIVE UNE EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE. »

Kilian Jornet, Championnat du Monde de skyrunning 2013.

« CETTE ANNÉE, ENCORE, LE MARATHON OFFRIRA L'UN DES PLUS BEAUX PLATEAUX. »

►► L'un des sommets de la saison. Les meilleurs coureurs mondiaux veulent être à Chamonix et inscrivent la date dans leur calendrier. Avec les années, c'est aussi leur présence qui a contribué à faire de ce rendez-vous un événement mondial.

Parallèlement, la volonté du comité d'organisation, appuyé dans ses projets par Salomon, de faire de la course une épreuve à part a favorisé également cette notoriété.

Cette course, grâce à un dispositif inédit, a été l'une des premières épreuves de trail retransmise et commentée en direct et en intégralité sur les réseaux sociaux.

« Notre but est de réunir les meilleurs athlètes de tous les teams et de leur offrir un maximum de visibilité », détaille Fred Comte.

Cette année, encore, le Marathon offrira l'un des plus beaux plateaux. Les meilleurs coureurs mondiaux sont attendus au départ. Et la découverte d'un nouveau parcours avec une arrivée dans les rues de Chamonix devrait, une fois de plus, ouvrir les appétits. ■

► **TÉMOIN**
Thibaut Baronian : « Une classique du circuit mondial »



Originaire du Pays Rochois, l'ancien fondeur a ouvert la porte du trail en épinglant un dossard en 2011 sur le Marathon du Mont-Blanc. Une première réussie (8^e) qui lui a ouvert quelques mois plus tard les portes du Team Salomon. Il sera au départ le 26 juin prochain du 42 km, une épreuve qu'il n'a manqué qu'une seule fois depuis onze ans.

Quels sont vos premiers souvenirs du Marathon du Mont-Blanc ?

« Avant je pense que je n'avais pas vraiment conscience de ce qu'était cette épreuve. La première fois que j'ai pris le départ du 42 km, c'était en 2011. Je connaissais la vallée de Chamonix et la course n'était pas loin de la maison. Je m'étais inscrit car ça servait de course de sélection pour intégrer le Team Salomon Espoir. Ça a été l'un de mes premiers dossards en trail. »

Que représente dans votre carrière cette première participation ?

« Ce sont mes débuts. Je réalise une bonne course avec une 8^e place. Je me suis fait plaisir. Quand je regarde ma carrière, je pense vraiment que c'est cette course qui me fait démarrer. C'est la course où j'ai été repéré car quelques mois plus tard j'intègre

le Team Salomon Espoir qui m'a ensuite permis de faire partie du Team Salomon. Depuis 2011, je suis revenu quasiment toutes les années sauf en 2016 car j'étais blessé. En 2022, ce sera ma 10^e participation. Ça compte à mes yeux. »

Quel regard portez-vous sur cette épreuve ?

« Elle a grandi pas à pas et est aujourd'hui une classique du circuit mondial. C'est une étape incontournable du calendrier avec de très belles confrontations. Sportivement, on retrouve quelques-uns des meilleurs athlètes et pour le public c'est intéressant. Et puis, pour les coureurs, au-delà de la confrontation, c'est une épreuve qui évolue sans cesse et qui amène toujours de la nouveauté. Cette année, par exemple, ce sera une arrivée dans les rues de Chamonix. C'est formidable. »

Est-ce devenu une course mythique ?

« Oui. Tu es dans la vallée de Chamonix, au pied du mont-Blanc. Quand tu viens ici, que tu sois né à côté ou à l'étranger, c'est juste incroyable. »

2022 sera votre 10^e participation au marathon. Qu'ambitionnez-vous ?

« Le podium. J'ai souvent été placé mais jamais dans les trois premiers. Je crois avoir fait toutes les places du Top 10. J'ai souvent beaucoup tenté mais il m'a toujours manqué la petite étoile. Un podium serait une belle consécration. » ■

PALMARÈS

- 2003** : Evelyne Mura (FRA), 4 h 04'43 ; Eric Lacroix (FRA), 3 h 21'04
- 2004** : Corinne Favre (FRA), 4 h 22'02 ; Silvio Mannino (SUI), 3 h 44'20
- 2005** : Mariya Ostrovska (UKR), 4 h 48'39 ; Pascal Giguet (FRA), 3 h 34'05
- 2006** : Liliane Cleret (FRA), 4 h 43'35 ; Nick Sharp (ANG), 3 h 35'45
- 2007** : Carole Toïgo (FRA), 4 h 31'06 ; Nick Sharp (ANG), 3 h 27'26
- 2008** : Christiane Lacombe (FRA), 5 h 16'42 ; Jean-Yves Rey (SUI), 3 h 52'41
- 2009** : Maud Gobert (FRA), 4 h 54'02 ; Christophe Assailly (FRA), 4 h 03'23
- 2010** : Maud Gobert (FRA), 4 h 41'40 ; Nicolas Pianet (FRA), 3 h 56'57
- 2011** : Stéphanie Jimenez (ITA), 4 h 39'36 ; Nicolas Pianet (FRA), 3 h 56'42
- 2012** : Maude Mathys (SUI), 4 h 28'17 ; Kilian Jornet (ESP), 3 h 38'24
- 2013** : Stevie Kremer (USA), 4 h 03'16 ; Kilian Jornet (ESP), 3 h 30'41
- 2014** : Elisa Desco (ITA), 3 h 53'33 ; Kilian Jornet (ESP), 3 h 23'39
- 2015** : Elisa Desco (ITA), 4 h 35'10 ; Marc Lauenstein (SUI), 3 h 48'35
- 2016** : Ida Nilsson (SUE), 4 h 46'18 ; Cédric Fleureton (FRA), 4 h 04'23
- 2017** : Megan Kimmel (USA), 4 h 40'36 ; Kilian Jornet (ESP), 3 h 45'45
- 2018** : Ruth Croft (NZ), 4 h 37'30 ; Kilian Jornet (ESP), 3 h 54'54
- 2019** : Ruth Croft (NZ), 4 h 37'44 ; Davide Magnini (ITA), 3 h 47'13
- 2020** : Édition annulée en raison de la pandémie
- 2021** : Maude Mathys (SUI), 3 h 51'04 ; Stian Angermund (NOR), 3 h 18'08



LE DÉPASSEMENT DE SOI

Se dépasser pour trouver le bien être, franchir ses limites pour atteindre l'inatteignable. Maîtriser parfaitement son corps et son esprit, voici les ingrédients pour réaliser une course parfaite... En image.

LE MANO-A-MANO

Loin des arènes de la tauromachie, les jeunes du Mini-Cross se livrent un redoutable combat. Absente pour cause de Covid, puis de restrictions sanitaires depuis 2019, cette course est très attendue par tous les enfants qui aiment galoper et se confronter aux autres...
Ne jamais rien lâcher, aller jusqu'au bout de soi-même...



SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Francesco Puppi, l'italien a pris le départ du Marathon du Mont-Blanc 2021 avec la ferme intention de remporter cette épreuve. Il est venu chercher le graal, ayant pourtant tout donné sur ce parcours exigeant il ne termine qu'à la 5^e place. Épuisé, vidé, genou à terre, tête baissée, il rend les armes. Même réconforté par le Suisse Rémi Bonnet 4^e et sous le regard du Norvégien Stian Angermund vainqueur de cette édition, il lui faut du temps pour reprendre ses esprits.

À CHAQUE DISTANCE SON EXPLOIT...



10km
Mont-Blanc 2021
6049
Emilie

10km
Mont-Blanc 2021
6108
Gilles

Sur la course du 10km, les traileurs vont au bout de leur effort. Leur seul objectif étant de dépasser leurs limites pour s'élever au-dessus de soi. Emilie Lagarde, première Master féminine affiche le « V » de la victoire, les yeux levés vers le ciel, accompagnée par Gilles Duscher (2^e Master 1 homme). Ils terminent leur course en moins de 50 minutes.



QUAND LA TEMPÊTE S'EN MÊLE...

C'est sous des trombes d'eau accompagné d'un vent en rafale glacial que les participants du Marathon du Mont-Blanc ont terminé leur course en 2021.

Le maître mot de l'instant, « se transcender » pour étendre ses capacités afin d'atteindre son objectif : franchir la ligne d'arrivée au plus vite !



PRÉPARATION MENTALE, LA TÊTE LA PREMIÈRE !

Être sain de corps et d'esprit, c'est l'équilibre fragile que nous cherchons tous à atteindre et préserver au quotidien. Dans la construction de sa carrière et à la manière de la préparation physique, un athlète considère que la préparation mentale joue un rôle primordial. Longtemps laissée de côté puis réservée aux athlètes de très haut niveau, cette pratique se révèle être un outil puissant dans la vie d'un sportif peu importe ses objectifs. Le rôle d'un préparateur mental est d'aider l'athlète à trouver son équilibre en rendant explicite ce qui est implicite.

Canaliser ses émotions avant le départ. © Gaetan Haugeard

Rester focus sur son objectif.



► **Explications avec Marc Carrère et Pierre-Lina Benoit-Lizon, préparateurs mentaux basés dans la vallée :**

Bercés aux pieds des parois des aiguilles de Chamonix, les enfants de la vallée sont plongés dans un environnement prônant la pratique sportive dès leur plus jeune âge.

De la découverte d'une discipline jusqu'aux compétitions internationales pour certains, ils grandissent, évoluent, sont confrontés à des choix, des moments de bonheur, de frustration, de tristesse ou de doute. Un panel d'émotions aussi large qu'envahissant et dont la gestion peut s'avérer être un véritable chaos.

Il n'est alors pas simple de trouver les mots justes et parfois même le bon interlocuteur pour dialoguer avec nos enfants dans un climat de confiance.

Parents, enseignants, entraîneurs, ont tous un rôle à jouer pour guider les plus jeunes dans ce parcours où il faut jongler entre entraînements, études, pré-



Gestion de la déception.

paration de son avenir, sociabilisation, sans oublier de profiter de ses belles années d'insouciance. Chacun a des rêves, des objectifs nés de la passion pour une pratique et est amené à rencontrer plusieurs problématiques au fil de sa carrière. Peu importe sa durée, peu importe le niveau atteint, le préparateur mental intervient dans le but d'autonomiser l'athlète face à ses questionnements.

Pour exemple, le témoignage de Martin Collet, fondateur, membre du Haute Savoie Nordic Team :

« Je suis arrivé à la préparation mentale en premier lieu parce que j'avais des difficultés à gérer mes émotions. Ma pratique me forçait à devoir contrôler ma tête et j'ai souhaité comprendre plus précisément ce qu'il se passait dans mon cerveau et comment il fonctionnait.

Après avoir été accompagné durant 2 ans, j'ai fait une pause car je ne ressentais plus le besoin de parler de l'aspect mental de ma préparation, j'avais besoin de m'en détacher.

En 2018, je prends contact avec Marc qui ne m'avait jamais suivi. Je préparais ma saison 2019 avec des ambitions élevées et malheureusement la performance n'était pas au rendez-vous. C'était la pre-

« LE PRÉPARATEUR MENTAL INTERVIENT DANS LE BUT D'AUTONOMISER L'ATHLÈTE FACE À SES QUESTIONNEMENTS. »

mière fois de ma carrière que j'étais confronté à un tel échec, j'avais la sensation d'avoir tout fait dans les clous mais que le résultat n'était pas cohérent avec mon implication.

Avec le recul, je me rends compte que ma première expérience a été un moyen de me livrer, de parler à quelqu'un qui ne soit ni entraîneur ni membre de ma famille, mais que le réel outil qu'est la préparation mentale n'avait pas vraiment été mis en place.

Je décide alors de me recentrer sur ma vision de la compétition, je me questionne sur les raisons de mes contre-performances et ce que je dois faire pour fortifier mon esprit.

En septembre 2019, je romps mon tendon d'Achille alors que je faisais une préparation solide, aussi bien physiquement que psychologiquement pour aborder cette nouvelle saison avec les objectifs que je m'étais définis personnellement. La préparation mentale a été essentielle pour ma période de rééducation, je souhaitais être moteur de ma guérison et utiliser ce temps « hors neige » pour être prêt malgré tout au moment de rechausser les skis. J'ai eu du temps (8 mois) pour penser à moi, prendre du recul sur ma pratique et utiliser ►►





Martin Collet, à fond dans le Tour de ski.

► des outils pour être plus serein et accepter la situation telle qu'elle était.

A mon retour, les sensations étaient excellentes, ma technique était en place grâce au travail d'imagerie mentale que j'avais fait. Et la reprise de la compétition s'est aussi faite de manière sereine.

Je n'avais pas de repères puisque ça faisait 1 an et demi que je n'avais pas mis un dossard.

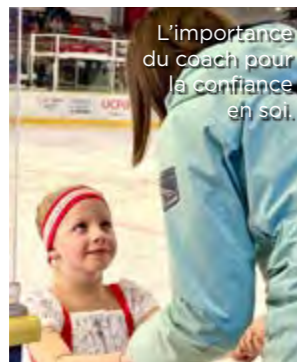
Ce « come-back » s'est déroulé en période Covid, il y avait donc peu de courses mais mes résultats étaient au rendez-vous. Prendre un départ n'était plus une source de stress et si la situation était déstabilisante j'utilisais tout ce que j'avais appris avec Marc pour gérer mes émotions.

Au printemps 2021 je suis exclu de la Fédération Française de Ski. C'est un choc mais aussi l'occasion de réfléchir à ce que je voulais, ce que je valais.

J'ai donc intégré une structure d'entraînement différente pour affronter cette nouvelle épreuve, toujours accompagné de Marc.

Année olympique oblige, mon but était de décrocher ma sélection. J'ai fait beaucoup d'entraînements seul mais toujours en pleine confiance et en étant profondément acteur de ma motivation.

Avec tout le travail effectué en amont, je décroche



L'importance du coach pour la confiance en soi.

« JE ME QUESTIONNE SUR LES RAISONS DE MES CONTRE-PERFORMANCES ET CE QUE JE DOIS FAIRE POUR FORTIFIER MON ESPRIT. »

mes premières sélections en Coupe du Monde. Je fais ce que je sais faire sans chercher à me réinventer, je tente d'apporter de la maturité à l'approche de ces nouveaux défis.

Je rate la sélection pour les J.O. de peu mais j'accepte qu'il y ait des choses que l'on ne maîtrise pas.

L'idée que les gens se font de la préparation mentale est en train de changer, les jeunes entraîneurs y sont bien plus sensibles car mieux formés. Il faut être à même d'écouter ses proches et ses coaches, mais on fait son sport pour soi donc quand on décide de voir un préparateur mental, on le fait pour soi et pour son bien-être. Ce sont les petites choses qui font souvent des énormes différences.

Mon conseil aux jeunes : Si je ne réussis pas dans le sport de haut niveau, ai-je d'autres flèches à mon arc ? Il faut penser à préparer la suite, garder des idées motivantes pour l'après-carrière. Ce n'est pas un problème d'avancer moins vite mais il est important d'avoir d'autres projets. »

Concrètement, la démarche pour entamer une préparation mentale doit être le seul souhait de



Toujours garder une main tendue vers l'autre.

l'athlète. Toutefois, les parents et les entraîneurs peuvent se montrer attentifs quant à ses besoins et l'orienter vers les bonnes personnes. C'est notamment pour cette raison que l'entraîneur et le préparateur mental doivent être deux personnes différentes. Si le coach peut remarquer, écouter et guider son athlète grâce à quelques outils, il ne peut en revanche pas jouer les deux rôles à la fois, ne serait-ce que pour l'équilibre du sportif.

Marc Carrère alerte dorénavant sur la nécessité de donner plus de clés et d'outils aux entraîneurs :



C'est souvent dos au mur que l'on trouve des solutions.

« L'ENTRAINEUR ET LE PRÉPARATEUR MENTAL DOIVENT ÊTRE DEUX PERSONNES DIFFÉRENTES. »

« MOINS TU VOIS TES ATHLÈTES, PLUS TU ES EFFICACE. »

« Les projets et les idées dans ce domaine ne manquent pas et c'est pour cela que nous avons créé une équipe de préparateurs mentaux (nous sommes actuellement 9, tous diplômés universitaires) afin de travailler en équipe avec la même posture et la même déontologie ; partager nos connaissances et construire différents projets : le dernier a été la mise en place d'une formation de 35h en partenariat avec le CDOS 74 qui s'intitule « Comment intégrer les habiletés mentales dans votre métier d'entraîneur ? »

A l'avenir, l'idéal serait de pouvoir mettre en place à Chamonix une cellule « préparation mentale » non pas sous forme privée mais en partenariat avec une entité locale comme le Club des Sports par exemple ? Il est important en 2022 de prendre en considération ce quatrième pilier du monde sportif qu'est le mental de nos jeunes mais aussi des parents bénévoles et des entraîneurs. »



Marc Carrère :

Professeur d'EPS en collège, Marc assure la coordination de jeunes sportifs d'horizons

différents avec pour objectif principal de favoriser le juste équilibre entre sport et études.

En 2013, il suit le cursus du Diplôme Universitaire de Préparateur Mental « Aide et Intervention à la Performance » de Clermont-Ferrand et accompagne actuellement plusieurs sportifs de tous niveaux et de diverses disciplines. Il intervient



Objectif : rendre les jeunes autonomes.

également auprès de différentes structures (ENSA, Compagnie des Guides, Lycée Frison Roche, Hockey Club 74, comité départemental d'escalade, FFS et FFR).

« Ma conception de la P.M est étroitement liée à ce que me disait mon Directeur du D.U : « Moins tu vois tes athlètes, plus tu es efficace ! » c'est à dire qu'il ne faut pas générer « d'accro dépendance » au préparateur mental afin de les rendre autonomes le plus rapidement possible ! »

Depuis septembre 2020, Marc est membre de l'équipe pédagogique de l'UFR STAPS de ►►



LÀ OÙ IL Y A DE LA CURIOSITÉ,
IL Y A DES OUVERTURES ET
DES AXES DE TRAVAIL.



► Clermont-Ferrand dans le cadre du D.U Préparateur Mental.

Il est important d'insister ici sur le « diplôme universitaire ». En effet, on remarque une tendance malhonnête sur le marché du « bien-être » qui nous amène parfois à croiser de mauvais chemins à un moment où notre esprit n'est pas au meilleur de sa forme. Pierre Lina explique la démarche bienveillante de la préparation mentale et met en garde contre les « gourous » familiers de l'arnaque :

« Tout d'abord, le cadre éthique est validé par une formation universitaire (master ou D.U), c'est ce qu'il faut vérifier lorsque vous souhaitez travailler avec un préparateur mental. N'oubliez pas que notre service est d'accompagner et de rendre l'athlète autonome. On détermine ensemble lors du premier entretien dans quelles directions nous souhaitons aller et quelles seront les pistes à travailler. Par la suite, on régule les entretiens.

C'est pour cela qu'un préparateur mental ne vous demandera jamais de payer 10 séances en avance ! Il n'y a pas de différence de traitement en fonction du niveau de l'athlète. Il s'agit de résoudre une problématique, non d'interpréter et de quantifier l'enjeu de l'athlète. Nous questionnons la représentation qu'il a de son objectif tout en travaillant sur ses points forts. »



Pierre Lina Benoit Lizon :

Après une licence STAPS entraînement à Chambéry (université Savoie Mont Blanc) Pierre Lina prend la route de Montpellier pour effectuer un master STAPS en préparation psychologique et coaching sportif. Cette base constitue un socle éthique de connaissances et de pratiques fiables

et cadrées. Quelques certifications supplémentaires ont complété sa formation (neurosciences appliquées, outils terrain de la préparation mentale...). A son compte depuis 2019, Pierre Lina est membre du collectif « Mental Expérience Mont-Blanc ». Elle est intervenue auprès du Montpellier Herault Rugby, du Biarritz Olympique et de façon plus rapprochée auprès de l'équipe de France de BMX freestyle depuis 2021. Préparatrice mentale agréée par la Fédération Française de Ski, elle intervient également auprès de spor-



Gagner la rage au ventre.

tifs de différentes disciplines : golf, équitation, football, natation synchronisée et parapente. Basée dans la vallée de Chamonix elle souhaite rendre la préparation mentale accessible à tous, avant tout dans un but de protection des sportifs (étudiants en construction de carrière).

Elle évoque la démarche des jeunes athlètes, curieux de ce que leur esprit est capable de produire, d'endurer ou même d'éviter. Là où il y a de la curiosité, il y a des ouvertures et des axes de travail.



Merlin Surget, snowboarder, nous explique comment il a intégré la préparation mentale à sa pratique par simple curiosité :

« J'ai commencé le snowboard assez jeune au club de Cham, j'ai tout de suite adoré. J'avais énormément de satisfaction à l'entraînement et en com-

pétition. Les coachs souhaitaient avant tout que chacun se fasse plaisir, il n'y avait donc pas de notions de résultats.

J'ai établi mon plan de carrière dès le plus jeune âge et je cherchais constamment à compléter ma préparation pour atteindre ces objectifs.



Avancer, ne jamais rester englués dans la boue.



LA PRÉPARATION MENTALE EST UN RÉEL ATOUT QUAND ELLE EST APPLIQUÉE CORRECTEMENT.



Dès mon arrivée au lycée, je me suis mis une pression phénoménale au point d'oublier la notion de bien-être inculquée jusque-là, j'étais obnubilé par la performance.

En 2016, après une blessure à l'épaule, les coachs ont fait le pari de m'intégrer au groupe Coupe du Monde. Rapidement, j'étais excellent à l'entraînement mais en revanche, lors des compétitions, je n'arrivais pas trouver la clé. J'ai vite fait le lien : Le soucis venait de ma tête.

Il faut savoir que la préparation mentale est beaucoup plus courante chez les autres nations. Pour exemple, le Canada bénéficie d'un préparateur mental qui est intégré au staff et tous les athlètes sont suivis. Je pense qu'il est essentiel qu'il y ait un lien entre les coachs et les préparateurs mentaux. Il faut qu'ils échangent et même que les entraîneurs soient bien sensibilisés voir formés et suivis eux-mêmes.

En 2017 je prends conscience que la préparation mentale est un réel atout quand elle est appliquée correctement. Parce que je suis curieux, j'ai commencé par mettre en œuvre ce que je travaillais dans mes séances à d'autres disciplines. Je me suis donc mis au tennis et au golf pour expérimenter mon vécu et je me suis rapidement aperçu que tout ce que je mettais en place sur les terrains fonctionnait aussi sur la neige. On nous donne des éléments mais la préparation et l'utilisation de ses outils est réelle et importante, c'est un vrai travail d'entraînement.

Je me remets en question constamment par soucis de performance dans une dynamique très positive, il ne faut pas être extrême et prendre du recul. J'ai appris à moduler mes objectifs pour mieux pouvoir les atteindre et par conséquent j'ai trouvé mon équilibre dans ma pratique et c'est pour moi le plus important.

Ma ligne directrice est simple : est-ce que je prends du plaisir ?

Mon conseil à un jeune : bien s'entourer, se faire plaisir.

Mon conseil à des parents : s'assurer que votre enfant soit heureux dans sa pratique. »



« Formation et transmission » sont les mots-clés.

Si le lien avec les entraîneurs est un réel atout, c'est le discours de l'athlète qui prime pour son préparateur et il est important d'effectuer des bilans pour s'assurer que le bien-être du sportif reste au cœur des préoccupations du début jusqu'à la fin de sa carrière.

Puisque en effet, une carrière a un terme, accompagner l'athlète dans cette période mais aussi travailler avec lui sur « l'après » (reconversion, vie sociale, inquiétudes...) est un élément qui fait partie de la préparation mentale.

Il n'y a ni âge minimum, ni âge limite tant que le souhait de suivi est une demande personnelle.

A titre informatif, une séance de préparation mentale coûte en moyenne 50 €.

Vous pouvez retrouver toutes les informations concernant le collectif Mental Expérience Mont-Blanc sur : mentalexperiencemb.com. ■

« Les Spots de la Rédac' » mais qu'est-ce que c'est ?!

Un nouveau format d'article pour proposer à tous nos lecteurs, des lieux pour pratiquer le sport et se lancer des défis. En hiver : ski de randonnée, sorties en raquettes, cascade de glace. En été : parcours de trail ou de VTT, spots de grimpe ou randonnées pédestres. La rédac' vous dévoile ses « spots » favoris aux alentours de Chamonix pour passer du bon temps hors de chez vous. Nous vous proposons 2 idées, adaptées à 2 niveaux de pratique différents.

Pour ce numéro 2 des « Spots de la Rédac' », nous vous recommandons deux randonnées pédestres : une première adaptée au niveau débutant/intermédiaire et une deuxième avec un niveau un peu plus avancé. Pour chaque randonnée, une variante vous sera également proposée. N'oubliez pas de vous renseigner sur les conditions d'accès et d'enneigement avant de partir, auprès de la Chamoniarde par exemple.



► RANDONNÉE AU CHAPEAU DEPUIS LES TINES
Variante : escalade aux Dalles de l'Arveyron
 Niveau Débutant/Intermédiaire ►



► Itinéraire : Le départ se fait du village des Tines (entre Chamonix et Argentière). Nous vous conseillons de vous y rendre en train ou en bus (Ligne 2 - arrêt 'les Tines') afin de réduire votre impact environnemental. L'itinéraire commence à droite de la route dans la forêt. Prenez d'abord la direction du village du Lavancher. Une fois arrivé au hameau, continuez sur la droite en direction du Chapeau. Le chemin est bien indiqué, il vous suffit de suivre les panneaux. Vous sortirez peu à peu de la forêt avant d'arriver à la buvette. Patience avant de vous ruer sur cette jolie petite terrasse ! Il vous faudra d'abord accéder au point de vue. Depuis la buvette il vous reste à peine 200m à parcourir pour l'atteindre. De là, vous pourrez voir la partie finale de la Mer de Glace, la Dent du Géant, les sources de l'Arveyron et Chamonix. Le retour se fait par le même chemin sans oublier de s'arrêter à la buvette.

L'avis de la rédac : Cette randonnée assez facile est agréable pour une sortie à la demi-journée en famille. Elle permet d'accéder à un point de vue sur la mer de glace. En guise de récompense, vous pourrez vous arrêter prendre une collation ou un goûter à la buvette du Chapeau, non loin du point de vue.

Caractéristiques techniques :

Altitude d'arrivée : 1 577 m
 Dénivelé : 480 m D+/-
 Longueur : 5 km

Variante : Vous avez plutôt un profil de grimpeur ? Vous pourrez alors profiter d'un beau spot de dalle aux sources de l'Arveyron. Au premier croisement depuis le Lavancher, empruntez le sentier qui descend sur la droite puis prenez la première à gauche à environ 100m du précédent croisement. Vous pourrez apprécier une belle face de dalles assez peu fréquentée avec des voies allant du 5C au 7B. ■

En chemin, entre Alltitude 2000 et le col Cornu.

Lac Cornu en contrebas avec sa forme en Y.



▶ RANDONNÉE AU LAC CORNU DEPUIS CHAMONIX
Variante : les Lacs Noirs
 Niveau avancé

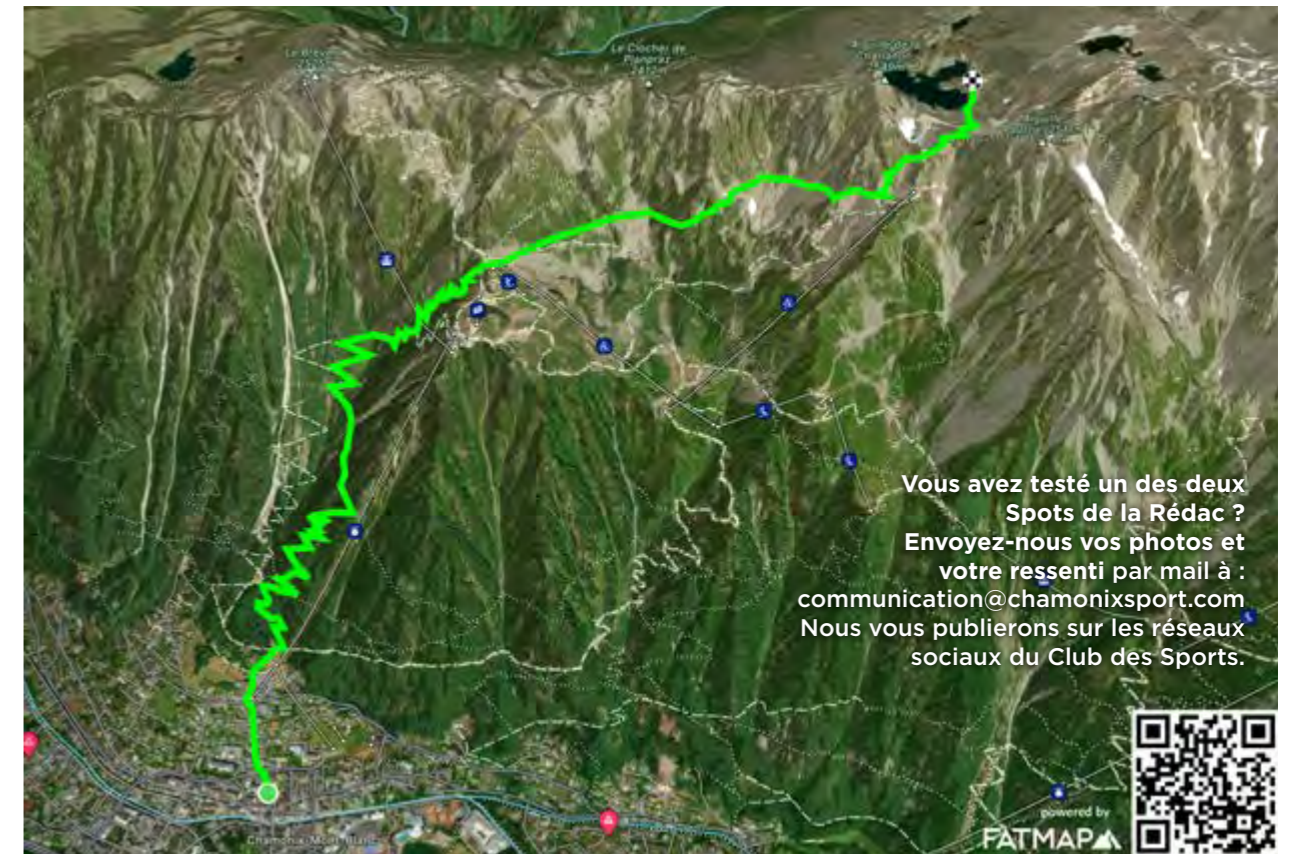
▶ Itinéraire : Le départ se fait de la place du Triangle de l'Amitié devant l'église de Chamonix. Depuis l'église, prenez la direction de la télécabine de Planpraz sur la route de la Mollard. Une fois arrivé en haut de la rue, prenez à gauche et longez la gare avale puis le parking de la télécabine. Avant de passer sous les câbles de celle-ci, un sentier s'enfile à gauche dans la forêt en direction de Planpraz, suivez-le jusqu'au croisement du sentier des Gardes. Les deux chemins fusionnent sur environ 200m puis se séparent à nouveau. A cette intersection, empruntez le chemin qui monte à droite toujours en direction de Planpraz. S'ensuivent alors de nombreux zig-zag / épingles pour enfin arriver à Planpraz au niveau de l'aire de décollage des parapentes. Dirigez-vous alors vers l'arrivée du télésiège de la Parsa. Une cinquantaine de mètres après l'avoir passée, vous bifurquerez à gauche sur un chemin qui monte en pente légère. Suivez ce chemin sur 2 kilomètres environ avant d'arriver au col Cornu. D'ici, vous apercevez déjà votre but et vous pouvez remarquer sa forme singulière en forme de Y. Il ne vous reste plus qu'à descendre jusqu'au lac. Attention le chemin n'est pas très visible, pour vous aider, suivez les marques jaune/orange sur les rochers. Le retour se fait par le même itinéraire. Pour faciliter cette randonnée, il est possible de faire uniquement la partie supérieure en montant

jusqu'à Planpraz en télécabine. Vérifiez les dates et horaires d'ouverture auprès de la Compagnie du Mont-Blanc.

L'avis de la rédac : Vous souhaitez effectuer une randonnée avec un lac de montagne à l'arrivée ? Vous ne voulez pas vous retrouver sur l'auto-route piétonne qui monte au Lac Blanc ? Cet itinéraire est beaucoup moins fréquenté que celui du Lac Blanc avec une bonne dose de dénivelé pour une belle sortie à la journée. Si vous avez de la chance vous pourrez y croiser des bouquetins et des chamois ou même vous baigner dans le lac si la température de l'eau le permet. Nous vous conseillons de prévoir un pique-nique ainsi qu'une bonne réserve d'eau (pas de point d'eau sur l'itinéraire).

Caractéristiques techniques :
 Altitude d'arrivée : 2415 m
 Dénivelé : 1540 m D+/-
 Longueur : 17.6 km

Variante : Une fois arrivé au Col Cornu, ne redescendez pas en direction du Lac mais continuez en direction des Lacs Noirs derrière l'Aiguille Pourrie. On ajoute 140m de dénivelé à la montée mais le dénivelé total des deux boucles est identique, le Lac Cornu étant en contrebas du Col du même nom, vous faites du dénivelé positif sur le chemin du retour. Au bout du sentier, vous attendent deux beaux lacs en terrasse. ■



Vous avez testé un des deux Spots de la Rédac ? Envoyez-nous vos photos et votre ressenti par mail à : communication@chamonixsport.com Nous vous publions sur les réseaux sociaux du Club des Sports.



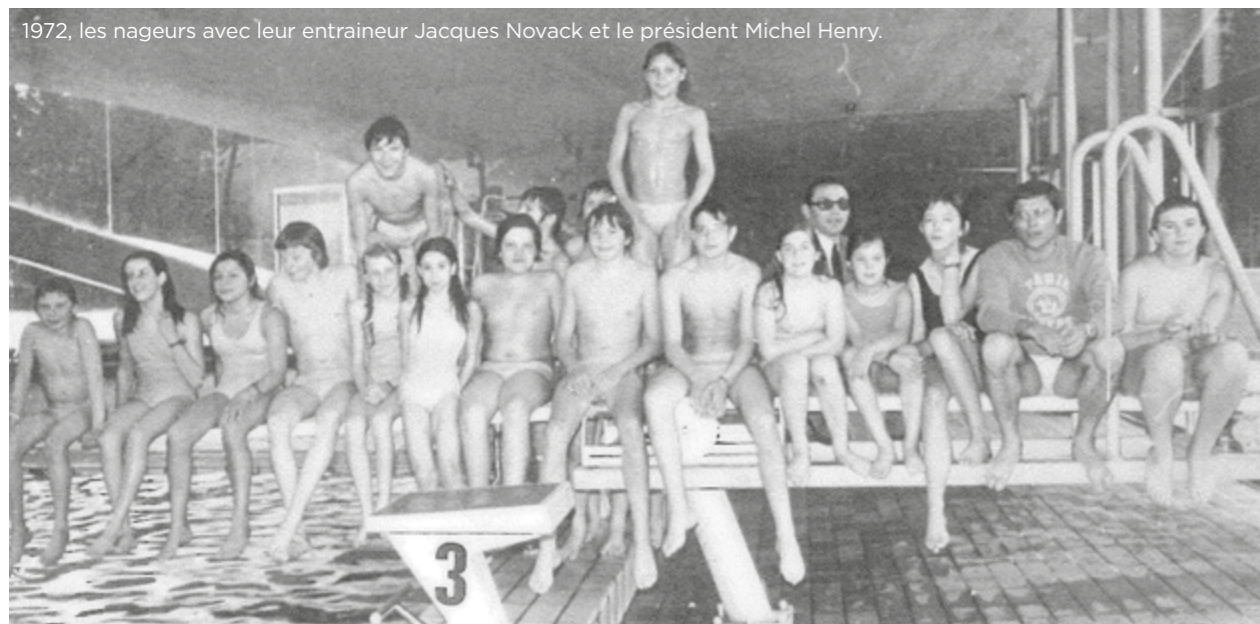
powered by **FATMAP**

50 BOUGIES !

Le club de natation chamoniard a fêté ses 50 bougies en 2021...
Passé inaperçu pour cause de pandémie, le club des Papillons souhaite enfin fêter en bonne et due forme ce demi-siècle chargé de souvenirs, de partage, de rencontres et de passion commune.

Une plongée dans l'histoire.

1972, les nageurs avec leur entraîneur Jacques Novack et le président Michel Henry.



Première séance de natation en novembre 1970 dans la piscine de l'Hôtel Mont-Blanc.



► Le premier « club de natation » est créé en 1952 sous l'impulsion d'un champion de plongeur, Monsieur Charles My de la Chaussée. A cette époque, les activités de la section sont très limitées puisqu'il n'y a à Chamonix, ni même dans les environs d'équipements publics, et les nageurs utilisent le lac de la plage (durant l'été) et des piscines privées pour pouvoir pratiquer leur passion.

Après une mise en sommeil du club, c'est Maurice Herzog, épaulé par les membres de son conseil municipal qui prennent la décision de construire un centre sportif. Ce nouvel outil donne un élan de renouveau et le projet de faire revivre la natation chamoniarde s'organise.

En octobre 1970, une équipe de parents, d'élus et d'entraîneur composée de Charles My de la Chaussée, René Rigolot, Rémy Ponsot, Michel Henry, Monsieur et Madame Allibert, Messieurs Brun et Cavaillé prennent la décision de relancer le club. La première séance a lieu dans la piscine de l'Hôtel Mont-Blanc. Celle du Beau-Site est également utilisée et quelques entraînements ont lieu durant l'hiver 1970/1971 à celle du Fayet.

Le tournant décisif est marqué par l'ouverture de la piscine de Chamonix le 18 décembre 1971. Un cadeau de Noël bien ficelé attend les futurs adhérents. De somptueuses installations sont à présent offertes aux nageurs pour s'épanouir dans les meilleures conditions possibles.

Grâce au soutien de la municipalité et celle du Club des Sports de Chamonix, la natation se structure sous la présidence de Monsieur Michel Henry. ►►

« LES NAGEURS UTILISAIENT LE LAC DE LA PLAGE ET DES PISCINES PRIVÉES POUR POUVOIR PRATIQUER LEUR PASSION. »



Challenge Michel Henry 1975, Jean-Philippe Louveau et ses « louveteaux ».

L'IMMOBILIER EST UN SPORT DE HAUT NIVEAU, CHOISISSEZ LE BON GUIDE !

- UNE STRUCTURE À DIMENSION HUMAINE
- UNE PARFAITE CONNAISSANCE DU MARCHÉ LOCAL
- PLUS DE 16 ANS D'EXPÉRIENCE EN TRANSACTIONS
- DES VISITES VIRTUELLES DE HAUTE QUALITÉ

CONFIEZ-NOUS VOTRE BIEN

117 Avenue Ravel le Rouge
74400 Chamonix-Mont-Blanc | 04 50 58 05 98 | mont-blanc-invest.com



Photo: J. Santagata



Challenge Michel Henry, 1977.



1979, quartet gagnant.



Fabienne Amoudruz reçoit sa médaille des mains de René Bozon.



Catherine Demarchi et Jean-Philippe Louveau reçoivent leur trophée.



1973, groupe compétition au complet avec Monique Mollier, à gauche.



La force du collectif dans un sport individuel.



Stage d'été au lac de Passy.



Challenge Haute-Savoie à Saint-Gervais.



Compétition en eau vive à Évian.



À vos marques !

► Au cours de la saison 1971/1972 ils enregistrent 95 licenciés et les nageurs entraînés par Jacques Novack puis Monique Lion (surnommée « le petit lion ») commencent à participer à des compétitions obtenant des résultats modestes mais encourageants.

Rapidement, celle-ci voit ses effectifs doubler et le niveau technique des adhérents augmente de façon fulgurante. A la même époque, Alain Louveau, jeune nageur remporte une première place au Championnat Régional. Il est le premier chamoniard à devenir Champion Dauphiné-Savoie !

En 1973, Michel Henry laisse la présidence après l'avoir dynamisée et lui avoir donné l'élan nécessaire à son développement à Monsieur Jean Louveau. Soutenu par le personnage majuscule de la section, Monsieur Jean-Michel Allibert trésorier-secrétaire et Michel donnent un véritable titre de noblesse au club.

Monsieur Allibert reste 25 ans dirigeant de cette structure. Il assure au sein du comité successivement peu ou prou tous les postes de 1971 à 1994. Trésorier, secrétaire, président et président d'hon-

neur. Véritable fer de lance, il donne sans compter durant toutes ces années. Il offre un dévouement sans faille aux adhérents. Sa présence est constante au bord des bassins tant pour encourager et féliciter les protagonistes que pour chronométrer en tant que juge arbitre les nageurs lors des compétitions. Il veille au bien-être de tous et sa bienveillance lui vaut de se faire appeler « Papa Allibert » durant tout son mandat. Un bel hommage et une

reconnaissance qui traduit bien la place qu'il occupe dans le cœur des petits et des grands.

Depuis ses débuts, le club chamoniard figure en bonne place tant

sur le plan départemental que régional ou national avec une belle moisson de médailles. Les résultats sont le fruit d'un travail sérieux de la part des athlètes, des entraîneurs et des dirigeants.

Les nageurs sont représentés de la manière suivante : un groupe initiation, un groupe perfectionnement, un groupe compétition et un groupe adulte.

Durant les 15 premières années, les performances de Jean-Philippe Louveau (classé dans les 20 premiers Français), Catherine Demarchi et Fabienne Amoudruz qui participent régulièrement aux

Championnats Départementaux, Régionaux, Inter-Régionaux et enfin les Championnats de France placent le club en très bonne posture en terme de résultats sportifs.

En 1979, le « quartet gagnant » des filles est composé de Fabienne Amoudruz, Nathalie Letoquart, Nadine Meunier et Véronique Vigna. Elles terminent 5^e du relais au classement général des Championnats Internationaux de Genève. Cette performance leur vaut un record régional du 4 x 200 mètres nage libre « des filles de moins de 13 ans » longtemps inégalé. Elles gardent un souvenir inoubliable de ces moments vécus.

Depuis tout ce temps, le club a grandi et évolué. Désormais il y a une école de natation dans laquelle évoluent une soixantaine d'enfants qui participent au programme de l'ENF (Ecole de Natation Française) qui consiste à développer des compétences variées comme le water-polo, le plongeon, la natation synchronisée, la nage avec palmes etc...

Il y a également une classe sportive à horaires aménagés (25 jeunes), un groupe compétition (40 nageurs), un groupe loisir (50 nageurs) et un groupe adulte qui comprend environ 50 adhérents qui viennent nager dans une ambiance chaleureuse et conviviale. D'autre part, trois stages gratuits sont proposés pour les enfants en « difficulté aquatique » en lien avec les écoles primaires de la vallée.

« DEPUIS TOUT CE TEMPS, LE CLUB A GRANDI ET ÉVOLUÉ. »

Le club a pour projet d'ouvrir une section sport-santé pour les séniors et pour les personnes ayant des pathologies diverses.

Au sein du groupe compétition, nombreux sont les nageurs qui ont effectué de bons résultats, Matthew Kehoe (2005-2010), Vice-champion de France minime au 50 mètres nage libre, Charlotte Menière (2011-2015) quatre fois Championne toutes catégories au classement régional « eau libre », Allan Gelin Champion Régional « eau libre » en 2013, Maelle Fernandez deux participations aux Championnats de France minimes en 2015, cadets en 2016, Maxwell Cooper, deuxième performance française en 2020 (15 ans), troisième meilleure performance française en 2021 (16 ans), Killian Morin, trente troisième meilleure performance française en 2021 (18 ans), Jivan De Nas de Tourris, troisième du Championnat de ligue Auvergne-Rhône-Alpes en décembre 2021.

En parallèle, le club participe tous les ans aux cinq traversées de lacs (eau libre) régionales dont deux ►►

« OUVERTURE DE LA PISCINE DE CHAMONIX LE 18 DÉCEMBRE 1971. »





Le groupe adulte fête les 50 ans.



Test sauv'nage en poche les jeunes apprentis sont ravis.

► sont des étapes de coupe de France et de Championnat Régional. Cette discipline permet de regrouper les jeunes et les adultes sur la même compétition et lors des entraînements.

« AVEC PLUS DE 200 ADHÉRENTS CETTE SAISON, LE CLUB A SU RÉPONDRE À UNE DEMANDE TOUJOURS EN PROGRESSION. »

Pour terminer, la section natation est un club très soudé qui s'adapte à toutes les situations depuis sa création. Même durant les épisodes de COVID et la fermeture de la piscine, les dirigeants et les entraîneurs ont réussi à trouver de la ressource pour proposer d'autres activités pour que les adhérents ne perdent pas le fil et restent assidus aux entraînements pour leur permettre de garder leur niveau.

Le bilan des Papillons est positif ! Avec plus de 200 adhérents cette saison, le club répond à une demande toujours en progression. L'accent est véritablement mis sur la formation des jeunes pour les amener vers un diplôme, mais également pour que chacun trouve sa place au sein de cette équipe bien liée, menée par la nouvelle présidente Corinne Bamas (arrivée en 2019) et son groupe d'élus bénévoles.

Une vie au profit des autres depuis 1972...

Monique Mollier, dite « Momo »

Comment parler de la section natation du Club des Sports de Chamonix sans parler de Monique ! Elle nous arrive de la région parisienne en 1972. Cette bonne nageuse originaire du club de Pontoise, titulaire du diplôme de maître-nageur-sauveteur prend

le poste de la nouvelle piscine de Chamonix fraîchement sortie de terre. « Je n'avais jamais vu une piscine aussi belle ! Cette architecture sous forme de voutes très novatrices et futuristes lui donnait à un cachet incroyable et unique. »



Monique Mollier

Très vite, la Mairie, le club des Sports de Chamonix et les élus de la section lui font confiance et lui laissent le champ libre pour entraîner les jeunes.

Grâce au parrainage de Monsieur Allibert, ancien président de la natation chamoniarde, Monique s'implique remarquablement dans son bénévolat. Son exemplarité lui donne l'envie de prolonger son œuvre, et par respect, elle poursuit sur cette voie. « Etre bénévole me procure une grande satisfaction. »

Cette passionnée a toujours été présente dans les grands moments comme dans le creux de la vague qu'a parfois connu la section.

Elle a appris à nager et a donné le goût de la natation à presque tous les enfants du club. Elle prend les choses en main quand il le faut. Elle seconde et apprécie tous les différents entraîneurs.

Pendant 15 ans, Momo est présente tous les soirs au bord du bassin ainsi qu'à tous les déplacements en compétition le week-end malgré sa vie de famille et ses journées de travail dans l'entreprise de son mari.

Depuis quelques temps déjà, elle entraîne des adultes qui nagent pour leur bien-être. Elle en tire beaucoup de satisfaction car les progrès sont rapidement visibles. Elle crée un climat de confiance réciproque.

« Petit bout de femme » très modeste « Momo » a toujours une pêche d'enfer et met un point d'honneur à mettre ses compétences et son temps au service des autres.

Un grand merci à toi Momo. ■

HOTEL ■ RESTAURANTS ■ SPA
 ■ LOUNGE BAR ■ SEMINAIRES

38 route du Bouchet – 74400 Chamonix
 +33 (0)4 50 53 05 09
 infos@hameaualbert.fr – www.hameaualbert.fr

CDD • CDI • INTÉRIM • CDI INTÉRIEURE

Manpower vous accompagne dans tous vos projets professionnels

Nous recrutons sur les secteurs de **Chamonix, Passy, Sallanches, Cluses et Bonneville.**

Manpower Sallanches
 126 Quai de l'Hôtel de ville - 74700 Sallanches
 Tél. : 04 50 18 24 50
 agence.sallanches@manpower.fr

Manpower France - RCS Nanterre B 429 855 267 - Novembre 2021

Suivez notre actualité sur

← Téléchargez l'appli et consultez nos offres

CHAQUE JOUR // FAISONS GRANDIR LA CONFIANCE



Olga et Charles Bozon.



Travail technique avec Gilbert.



À l'attaque!



Victoire de la Coupe Livacic avec Désiré Lacroix.



Club Med de Leysin.



En course en 1948.



Stage de l'équipe de France, Henri Oreiller à la guitare.



OLGA CHAPPAZ, UNE VIE SKIS AUX PIEDS

Le rendez-vous est pris après la fête et les effusions des retrouvailles. Il faut dire que 100 ans c'est beaucoup d'années, beaucoup d'amis et surtout beaucoup de choses à raconter...

Chuuut... Olga a soufflé ses cents bougies sur le ski de Gilbert son mari, lors de la fête du Chamonix ski alpin racing organisée aux Planards au printemps dernier. Pour l'occasion, le descendeur chamoniard Blaise Giezendanner et les jeunes du club des sports lui ont offert un bouquet majestueux vaste, foisonnant et coloré à l'image de sa vie. Glissons à sa découverte...

En Autriche, amélioration du geste technique.



Premiers skis remportés lors d'une course au Cry.



La doyenne de l'ESF a 100 ans !



Une haie d'honneur pour une arrivée triomphante.



Sublime bouquet offert par Blaise Giezendanner.

► La rigueur du mois de mai chamoniard est encore bien présente dans les chaumières et le petit feu de cheminée qui crépite à mon arrivée chez Olga

« ELLE EST LA QUATRIÈME DE LA FRATRIE À DEVENIR CENTENAIRE. »

réchauffe l'atmosphère et l'encourage à ouvrir le livre de sa vie et ainsi convoquer les souvenirs... L'endroit est sublime... A la fois en plein cœur de Chamonix et pourtant si confidentiel. Une succession de petits chalets face aux aiguilles de Chamonix offre un décor de carte postale à tous ceux qui osent s'aventurer dans la clairière du Belvédère, camp de base des Chappaz.

Une enfance aux cœur des cimes

Fille de Marie Simond du Lavancher et de Fritz Wenger jeune Bernois qui après avoir obtenu son diplôme de l'école hôtelière en Suisse dans les années 1890 décide de venir s'installer à Chamonix. C'est à la suite d'une rencontre à la buvette du Chapeau ou Marie est employée que la magie des sens opère entre les deux tourtereaux... En 1900 ils décident de sceller leur union en se mariant. Après avoir travaillé dans plusieurs établissements hôteliers de la vallée ils choisissent ensemble de diriger un hôtel aux Gaillands. C'est dans l'une des chambres de l'hôtel « Le Miroir du Mont-Blanc » qu'Olga ouvre ses grands yeux bleus sur le monde le 22 avril 1922.

Cadette d'une famille de huit enfants, elle est la

quatrième de la fratrie à devenir centenaire après Hélène (104 ans), Jeanne (102 ans) et Thérèse (101 ans). De cette famille unie, bercée et portée par la passion de la montagne, elle est aujourd'hui la seule survivante. Rosa, Lucie et François sont morts jeunes et les trois centenaires ainsi que Jeannot sont partis un à un rejoindre les étoiles...

Naissance d'une vocation

Dans les années trente, le ski n'en est encore qu'à ses balbutiements, mais Olga déjà bien déterminée du haut de sa dizaine d'années choisit de glisser sur des planches en bois plutôt que sur des lames... En d'autres termes, elle préfère le ski au patin.

Alfred Couttet, alors Champion de France et directeur de l'école de ski la prend sous son aile et lui donne quelques rudiments et conseils avisés pour braver et glaner des victoires lors des concours organisés dans le coin ! Souvent en tête des courses, elle remporte un jour une paire de skis en bois. « Je l'ai toujours ! Je l'avais cassée, et comme je pleurais, mon père les avait fait respatuler à Megève... »

Après l'obtention de son certificat d'étude « mention bien », elle aide un peu ses parents à l'hôtel mais garde toujours un œil sur la montagne et sur sa passion, le ski. Déjà, elle côtoie des grands noms au sein du club des sports de Chamonix, tels que James Couttet, Arsène Luchini, Régis Charlet, les sœurs Thiollière...

Une passion commune

A l'âge de 16 ans, elle rencontre l'homme qui va partager toute sa vie, Gilbert Chappaz originaire de Thorens les Glières, moniteur de ski et instructeur à l'EHM de Chamonix (Ecole de Haute Montagne) passionné comme elle par la montagne et

ses activités. Ils se marient en 1941.

Durant la guerre, en 1944, Gilbert est envoyé à Val d'Isère où on lui confie la responsabilité de diriger une section d'éclaireurs-skieurs. « Je suis venue le voir quelques jours à Noël, et j'y suis finalement restée tout l'hiver. Le chef m'a donné une mission auprès de la Croix-Rouge. »

Sous l'impulsion de Charles Diebold, le directeur de l'école nationale du ski français à Val d'Isère, Olga passe son diplôme de monitrice. Elle obtient l'auxiliaire en 1945 sous le regard affuté de son examinateur Émile Allais ! « J'avais la trouille en passant devant lui. Il m'a fait un signe avec le pouce pour me signifier que tout était bon ! Nous étions quatre femmes, dont trois chamoniardes, les sœurs Thiollière et moi. »

Internationale du ski français

Par la suite, son mari est muté en Autriche dans l'Arlberg, à Saint-Anton. Olga profite de cette période pour skier intensivement avec l'équipe autrichienne. Elle garde de très bons souvenirs de cette époque où elle passait son temps à peaufiner sa technique d'après le modèle autrichien.

A l'automne 1947, le Club de sports de Chamonix la convoque pour participer à la première édition du Kandahar de 1948. Grâce à son talent, elle réalise une belle performance, et surtout, elle termine devant toutes les prétendantes françaises ! Désormais, un dilemme cornélien se pose : Intégrer l'équipe de France de ski alpin ou enseigner le ski, il faut faire un choix !

C'est finalement James Couttet qui la convainc de « porter le coq plutôt que la médaille ! » Il la pousse à se consacrer pleinement à la compétition. C'est donc dans le rang de l'équipe de France qu'elle passe ses quatre années-là, de 1948 à 1952.

Elle parle de ces moments en compagnie des autres membres de l'équipe en majorité chamoniards avec beaucoup d'émotion ! (Suzanne et Georgette Thiollière, Lucienne Couttet, Marysette Agnel, Andrée Tournier, Bernard Perret, James Couttet, Maurice Sanglard, Régis Charlet, Arsène Luchini...)

Changement de cap

En 1951, elle assure ses arrières en passant le « national » afin de pouvoir enseigner dès la fin de sa carrière chez les « rouges ». Dans la lignée, elle dépose sa candidature à l'ESF de Chamonix

mais à sa grande surprise, celle-ci est refusée. En effet, la place du genre féminin n'est en ces temps que bien peu reconnue et ses ambitions sont stoppées net, juste le temps de s'accorder une pause pour mettre en route une grossesse.

C'est en 1952 que Xavier et Gilles pointent le bout de leur nez... Les jumeaux accaparent les jours et les nuits du couple Chappaz. « Petite parenthèse enchantée où le ski s'est éloigné de mes préoccupations. »

Mais, sa passion pour l'enseignement est plus forte que tout et elle décide de s'expatrier sur les alpages de l'Oisans, à l'Alpe d'Huez. Elle y effectue quelques saisons et enseigne le ski aux vacanciers qui commencent à déferler des villes pour prendre l'air frais ►►

« ELLE OBTIENT L'AUXILIAIRE EN 1945 SOUS LE REGARD AFFUTÉ DE SON EXAMINATEUR ÉMILE ALLAIS ! »



La famille au complet avec Gilbert, Xavier, Gilles et Lours.



Victoire aux Améthystes avec James Couttet.

► et pur des montagnes. L'essor du tourisme alpin prend alors tout son sens notamment grâce à ces moniteurs qui permettent aux gens d'accéder aux glissades rudimentaires sur les fronts de neige des stations. Après une poignée d'années passées en Isère, en quête de changement et poussée par James Couttet alors responsable du ski au Club Méditerranée, elle prend la direction de la Suisse et devient monitrice au Club Med de Leysin. Progressivement elle gagne la confiance de Gilbert Trigano le fondateur de cette entité, et gravit les échelons pour devenir cheffe du centre de Leysin puis d'Engelberg.

Olga, pionnière des directrices d'ESF

Dans les années 70, elle décide de rentrer « au pays » et créer avec l'aide de Noël Grandjacques, le secrétaire général du syndicat des moniteurs, le centre ESF de l'Alpette à Argentières, qu'elle dirige en cheffe d'orchestre jusqu'à sa fermeture en 1985. Son équipe est constituée de cinq monitrices diplômées qui accueillent des classes de neige ainsi que des familles parisiennes aisées.

Toute sa vie, encouragée et soutenue par son mari Gilbert, Olga fait preuve d'une remarquable ténacité pour s'imposer dans un métier d'hommes. C'est

« LA DOYENNE DES MONITRICES, RETRAITÉE DEPUIS FORT LONGTEMPS, CHAUSSAIT ENCORE LES SKIS À L'ÂGE DE 95 ANS. »

toujours avec une soif de liberté qu'elle mène sa barque pour partager ses envies d'altitude avec son mari, son compagnon de cordée. Il émane d'ailleurs de leur couple une véritable symbiose dont le ski est le trait d'union.

La doyenne des monitrices, retraitée depuis fort longtemps, chaussait encore les skis à l'âge de 95 ans. Désormais, elle profite du bonheur de voir grandir ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants et s'apprête à aborder ce nouveau siècle avec beaucoup de bonheur.

Longue vie à Olga ! ■

Événements marquants de la vie d'Olga :

- La déclaration de la **seconde Guerre mondiale**. La nouvelle est tombée comme une bombe ! Elle était aux Gaillands à ce moment précis.
- L'invention de la **TSF** (ancêtre de la radio). Adolescente, avec sa sœur Thérèse, elles attendaient que l'hôtel soit plongé dans la pénombre de la nuit pour pouvoir écouter en cachette Tino Rossi chanter à la radio.
- Les **accidents d'avions** dans le massif du mont-Blanc (le Malabar Princess en 1950 et le Kangchenjunga en 1966) et les **sauvetages en montagne** des années 50/60. Très marquée par ces accidents, elle se souvient de l'ambiance particulière qui régnait à Chamonix.

Visionnaire

Estimant que l'on n'en fait pas assez pour les enfants, Olga suggère la création du « **Flocon** » en référence aux premières neiges. Une médaille ayant pour objectif de donner une récompense aux petits qui n'ont pas encore le niveau de l'étoile.



VILLA CORBIN
620, AVENUE DU MONT-BLANC
74190 PASSY-FRANCE
TEL. (33) 450.936.370

www.benedetti-guelpa.fr

BENEDETTI GUELPA

OLYMPIISME AUTOUR DU MONDE

EPISE #1



Le collectif face à la mer Egée.



Deux jeunes du Club des Sports de Chamonix ont été sélectionnés parmi 70 jeunes sportifs issus de toute la France pour vivre une aventure incroyable à travers les 43 villes ayant accueilli une olympiade.

► Rita Margerit et Merlin Gendreau, âgés de 17 ans licenciés au CHC et jouant pour le HC 74 ont eu la chance d'intégrer depuis un

an le collectif « Sport Autour du Monde » grâce à leurs compétences scolaires mais aussi à leurs qualités : bienveillance, abnégation, contact social facile, communicant, etc.

L'instigateur de cette aventure est François Lassuye, ancien lutteur et fondateur de l'association « Wrestling Around The World ». Il n'en est pas à son coup d'essai car sa précédente aventure a nécessité 6 mois de déplacements à travers 26 pays où l'on exerce la lutte afin d'étudier comment ce sport était pratiqué à travers le monde. Ce projet est également soutenu par L'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).



LES RÔLES
DES AMBASSADEURS
SONT MULTIPLES.



L'objectif de ce projet est d'étudier l'évolution du phénomène olympique et paralympique, ses bienfaits autant que ses dommages, durant son ère moderne jusqu'à Paris 2024 afin d'en apprécier l'héritage. Les rôles des ambassadeurs sont donc multiples : débattre, entendre l'avis des villes hôtes sur leur propre organisation, constater de visu l'impact d'une olympiade sur une ville, présenter « Paris 2024 » à de nombreux lycéens français et étrangers, réaliser une vaste exposition olympique et enfin, réaliser un film. Rita a intégré des commissions ►►

pâtisserie fine
pain de tradition
pauses gourmandes
glacier depuis toujours

café
à emporter

10 rue Dr Paccard Chamonix - 74400 CHAMONIX-MONT-BLANC
@patisserie_richard 04 50 53 56 88 contact.chezrichard@gmail.com

UN PROJET IMMOBILIER À CHAMONIX ?

FONCIA VOUS ACCOMPAGNE

- Syndic et gestion de copropriété
- Gestion locative
- Location
- Achat et vente

205 avenue de l'Aiguille du Midi
et 95 avenue Ravanel Le Rouge
à Chamonix

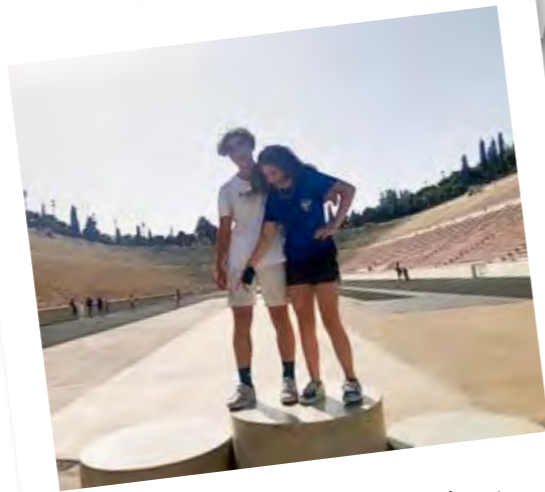




site archéologique d'Olympie, monument Philippéon.



Le collectif en Grèce autour de la stèle du Baron de Coubertin.



Stade Panathénaique à Athènes.

« LEUR PREMIÈRE DESTINATION ÉTAIT LOGIQUEMENT LA GRÈCE EN SEPTEMBRE DERNIER : THESSALONIQUE, OLYMPIE ET ATHÈNES. »

► d'études : les J.O. et les femmes, les J.O. et la géopolitique, les J.O. et l'Art. Merlin a choisi les thèmes suivant : le statut de l'athlète, le handicap et la discrimination.

Évidemment, la situation sanitaire a grandement perturbé le début du projet. « *Déjà pour arriver à tous se rencontrer en France ça n'a pas été simple ! Parce que Zoom c'est sympa, mais ça ne fait pas tout.* » nous confie Rita.

Ensuite, ils ont dû s'adapter à la situation sanitaire et faire face au risque de la fermeture inopinée des frontières. Ils ont donc modifié leur projet initial qui était de réaliser les deux grands circuits européens (25 jours, 14 villes, 22 pays) en bus pour finalement se rabattre sur des déplacements plus courts, au coup par coup en minibus et avion tout en essayant de réduire au maximum leur empreinte carbone.

Leur première destination était logiquement la Grèce en septembre dernier. Beaucoup de visites et de rencontres les ont emmenés dans des

« LEURS PROCHAINES DESTINATIONS DEVRAIENT ÊTRE LA SCANDINAVIE. ILS TERMINERONT PAR L'OCÉANIE, LEUR COUP DE CŒUR. »

lieux incontournables : Thessalonique, Olympie et Athènes. Ils ont eu le plaisir d'y aller avec la marraine du projet : Diane de Navacelle de Coubertin « *c'était à la fois très émouvant et surprenant car elle a été accueillie comme une star !* » Preuve que l'esprit olympique est encore étonnamment présent en Grèce. D'autres voyages du collectif se sont déroulés depuis ! Certains membres sont allés à Grenoble et à Albertville et d'autres sont partis plus récemment en Allemagne, en Suisse et en Autriche pour poursuivre les différents objectifs. ►►

XAVIER SURMONT

Agent Général

N° ORIAS : 07020138

Assureur du



GENERALI
Solutions d'assurances
520, chemin des cristalliers à Chamonix
04 50 53 41 44 - chamonix@agence.generalif.fr

50 ans d'expérience à votre service



CRÉATIONS | IMPRESSIONS | FINITIONS
PETITS & GRANDS FORMATS

CLUSES 04 50 98 94 08 - MORZINE 04 50 79 25 88
www.imprimerie-monterrain.com





Le groupe sur l'anneau de vitesse de Chamonix avec le glacier des Bossons en toile de fond.



Interview de Merlin.



Avec Diane Couvertin de Navacelle.

« POUR ENVISAGER CES VOYAGES, NOS CHAMONIARDS CONTINUENT DE CHERCHER DU FINANCEMENT: CHAQUE JEUNE DOIT S'OCCUPER DE TROUVER DES CONTRIBUTIONS FINANCIÈRES. »

▶▶ Leurs prochaines destinations devraient être la Scandinavie en fin d'été. Puis, le grand voyage prévu en 2023 autour des villes olympiques asiatiques (Pékin, Séoul, Pyeongchang, Tokyo, Sapporo et Nagano) dont ils espèrent faire le trajet aller en train. Ils termineront par l'Océanie, leur coup de cœur, avec les villes les plus éloignées (Melbourne et Sydney) en février 2024.

Mais pour envisager ces voyages, nos Chamoniards continuent de chercher du financement : chaque jeune doit s'occuper de trouver des contributions financières pour ses déplacements par le biais de mécènes, de partenaires ou d'actions diverses car le budget personnel qu'ils réussissent à obtenir conditionne bien évidemment le nombre de voyages réalisés par chaque membre. D'ailleurs, Rita à l'inten-

tion de créer un dessin sur le thème de l'Olympisme pour le vendre au profit de l'Association.

Evidemment le Club des Sports de Chamonix via les dossards solidaires du Marathon du Mont Blanc est associé à cette initiative hors-norme. Nous continuerons à suivre leur périple dans le prochain Pulsations Magazine. ■

SHOUKA
TORRÉFACTEUR D'ALTITUDE
CHAMONIX-MONT-BLANC



MANUFACTURE DE CAFÉ ET CACAO

Shoukâ est une manufacture de café et cacao située à Chamonix-Mont-Blanc, au cœur des Alpes en Haute-Savoie. Spécialisé en chocolat « bean-to-bar », de la fève à la tablette et en café de spécialité « bean-to-cup », du grain à la tasse, Shoukâ propose une large gamme de produits torréfiés, le tout avec une démarche éthique et transparente. Café, chocolat, fruits secs ou encore barres de céréales, vous accompagneront dans vos activités sportives. Venez les découvrir dans notre boutique à Chamonix-Mont-Blanc. **Avec Shoukâ, l'effort a du goût !**

Retrouvez-nous aussi sur : shouka-chamonix.fr

[shouka_chamonix](https://www.instagram.com/shouka_chamonix) [shoukachamonix](https://www.facebook.com/shoukachamonix) [Shoukâ - Torréfacteur d'Altitude](https://www.linkedin.com/company/shouka-torrificateur-daltitude)

5€ de RÉDUCTION IMMÉDIATE
dès 30€ d'achat*

OFFRE EXCLUSIVE RÉSERVÉE AUX LECTEURS DU MAGAZINE PULSATIONS

* Offre non cumulable et non remboursable, pour un panier d'un montant supérieur ou égal à 30 euros. Ce bon est à découper et à présenter en caisse à la boutique Shoukâ, 206 rue du Docteur Paccard, 74400 Chamonix-Mont-Blanc.

Date de validité : 31/08/2022

DEEP
NATURE

RETROUVEZ NOUS AU TRAIL
CAMP DU 23 AU 25 JUIN



AU PROGRAMME MASSAGES FLASH, DIAGNOSTIC DE PEAU
ET REMISE EXCEPTIONNELLE DANS NOS SPAS DE CHAMONIX
SUR SIMPLE VISITE.

www.deepnature.fr