

Jennifer Fiechter :
**« J'attends toujours
avec impatience
la neige »**



N° 4 | Décembre 2011

ZOOM





« A tous, tout simplement merci ! »

A tous, tout simplement merci !

Même si un éditorial n'est pas nécessairement le lieu pour faire ses adieux, permettez-moi d'utiliser une fois cette plate-forme sachant que l'Aide sportive aura un nouveau responsable romand dès le 1^{er} janvier 2012.

A l'heure du bilan, il faut se rappeler que lorsque j'ai pris en charge le Bureau romand de l'Aide sportive en 2000, il n'y avait pas de structure, le nombre de donateurs était de 200 personnes et le total des donations annuelles s'élevait à quelque CHF 80'000.-. Aujourd'hui, l'Aide sportive c'est plus de 4000 donateurs et quelque CHF 600'000.- de revenus annuels assurés pour les sportifs suisses.

Si l'on peut toujours faire mieux, on peut néanmoins considérer cette progression comme un succès. Celle-ci vous est entièrement due sachant que l'Aide sportive n'est rien d'autre que l'agrégation de tous ses soutiens ainsi que des jeunes sportifs qu'il s'agit plus que jamais d'encourager en croyant dans leurs capacités.

Ces onze ans, ce sont aussi 10 Soirées romandes qui ont eu le mérite de resserrer les liens du sport romand et de mettre en valeur de nombreux jeunes sportifs alors inconnus à l'exemple de Stéphane Lambiel, Stanislas Wawrinka, Tiffany Gérardet... En bref, ce sont 11 années professionnelles remplies de joie, de persévérance et de plaisir.

Mais plus que les personnes, le plus important reste les institutions. A ce titre, je suis particulièrement fier d'avoir pu pérenniser en Suisse romande, avec votre concours, cette magnifique institution qu'est l'Aide sportive.

J'ai aussi le plaisir de passer le témoin dans de bonnes conditions à Gilles Jaquet. Nul doute qu'il continuera à développer avec succès l'Aide sportive en Suisse romande.

Pour tout cela, à tous, tout simplement un chaleureux merci !

Avec nos reconnaissants messages pour votre confiance.

Xavier Blanc

Sommaire

Les stars de demain

Entretien avec Jennifer Fiechter et Alan Tissières 3

Actions de l'Aide sportive

Le calendrier Roger Federer 4

zoom

La motivation des jeunes sportifs suisses 5

La page des membres

Offres exclusives 6

Engagement

Programme Parrainages 7

Partenaires

Un grand merci 8

Impressum

« zoom » est l'organe officiel de la Fondation de l'Aide Sportive Suisse et est distribué à tous ses membres.

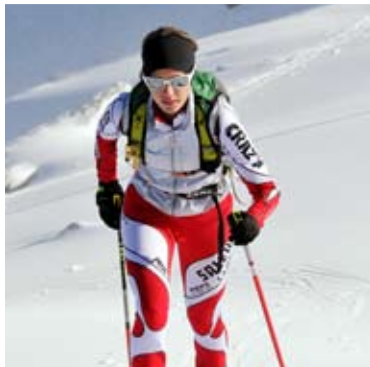
6 francs de la cotisation sont affectés aux 4 numéros annuels du « zoom ».

Editeur : Fondation de l'Aide Sportive Suisse, Ittigen
Direction : Madlaina Schaad, zoom@sporthilfe.ch
Rédaction : Xavier Blanc, Annalena Flury, Madlaina Schaad, Daniel Stegmann
Traductions : Roland Rapin
Layout et impression : printgraphic AG Berne
Photos : Keystone, partenaire officiel
Photo couverture : Daniel Clerc
Papier : Balance Silk, recyclé FSC
Secrétariat membres : 031 359 72 22
Tirage : 4'100
Parution : Quatre fois par an
Expédition : Décembre 2011
Prochain numéro : Mars 2012
Internet : www.aidesportive.ch

Un duo au sommet de la montagne

Jennifer Fiechter (19 ans) et Alan Tissières (20 ans), Espoirs romands 2010, font partie des meilleurs juniors du monde de ski alpinisme. Dans cet interview, vous découvrirez comment nos deux champions parviennent à maîtriser les compétitions, d'ascensions en descentes, mais aussi à concilier sport et profession au quotidien.

Interview : Daniel Stegmann /
Photos : Daniel Clerc, m2d



Qu'est-ce qui vous fascine dans le ski-alpinisme ?

Jennifer : J'aime être dehors, dans la nature. Les montagnes, la neige et l'effort physique, en enchaînant les montées et les descentes. Les descentes se méritent : d'abord la montée, dans un effort intense, puis la joie de la descente.

Alan : Ce sport est intense et très diversifié, et il se pratique en pleine montagne. Le respect de l'environnement est un élément essentiel en ski-alpinisme.

Quelles sont les conditions à remplir pour être un champion de ski-alpinisme ?

Jennifer : Il faut être polyvalente, endurante, forte techniquement et aussi mentalement. Ce n'est pas toujours simple de surmonter le froid.

Alan : Pour gagner en ski-alpinisme, il faut savoir maîtriser les descentes. L'endurance à elle seule ne suffit pas.

Quel est votre programme d'entraînement en été et en hiver ?

Jennifer : En été, j'entraîne la force et l'endurance. Vers l'automne, j'ajoute progressivement le ski sur roulettes à la course à pied et au vélo. Et enfin en novembre, nous retrouvons la neige. J'attends toujours avec beaucoup d'impatience ce moment-là !

Alan : Plus l'hiver et les compétitions approchent, plus l'entraînement devient spécifique. Un travail de fond se fait durant l'été puis sur l'automne la préparation se tourne vers la technique et la vitesse.

Un champion peut-il vivre de son sport ?

Jennifer : Non. Il n'existe pas de professionnels et il faut savoir s'adapter et trou-

ver des solutions flexibles. J'ai un CFC et je travaille actuellement à 60% environ.

Alan : Dans le corps des gardes-frontière suisses, certains skieurs-alpinistes bénéficient de conditions avantageuses. Ils sont pratiquement professionnels et j'aimerais beaucoup y entrer. Je travaille actuellement comme charpentier, aussi à 60% environ.

Quel soutien vous apporte l'Aide sportive pour atteindre l'élite ?

Jennifer : J'ai reçu un montant de 6'000 francs avec la distinction d'Espoir romand, un beau montant, important pour préparer la saison.

Alan : C'est la même chose pour moi. L'impact médiatique a également été précieux, pour que le public entende parler une fois de ski-alpinisme !

Un cadeau de Noël idéal pour tous les fans de sport



Photos: Tenro en collaboration avec:
www.rogerfedererfoundation.org



Pour chaque
calendrier acheté,
10 francs sont
reversés en faveur
des jeunes sportifs.

Vous cherchez un cadeau de Noël pour votre famille, vos amis, vos collaborateurs ou vos clients? L'Aide sportive vous propose le Calendrier 2012 de Roger Federer dont les images sont sélectionnées par Roger lui-même. Ce calendrier n'est pas seulement un cadeau parfait, il est aussi la possibilité de soutenir les jeunes sportifs suisses puisque pour chaque calendrier, vendu au prix de CHF 29.-, commandé

par l'intermédiaire de l'Aide sportive, CHF 10.- sont reversés à cette dernière par la Fondation Roger Federer. Pour le commander, une seule adresse: www.aidesportive.ch ou par téléphone au 031 359 72 22.

* plus 11 francs pour les frais d'envoi et de commande

Attestation de don

En tant que membre ou donateur, vous avez signifié tout au long de l'année votre soutien aux jeunes sportifs. Au nom de ces derniers, nous vous en remercions chaleureusement! Sachant que vous pouvez déduire fiscalement vos dons à l'Aide sportive puisque celle-ci est reconnue d'utilité publique par la Confédération, nous vous invitons à nous contacter à info@aidesportive.ch, par téléphone au 031 359 72 22 ou en nous retournant le coupon ci-dessous pour obtenir une attestation de votre donation.

Je désire recevoir une attestation de don

Mme/M.:

Nom/Prénom:

Rue/N°:

NPA/Lieu:

N° de téléphone:

Adresse courriel:

A envoyer à: Fondation de l'Aide Sportive Suisse, « Attestation de dons », case postale 606, 3000 Berne 22

« Quelle est la motivation qui te pousse à t'entraîner chaque jour ? »



Julia Gross

20 ans, course d'orientation, ZH
J'attends souvent avec impatience de pouvoir aller courir ou m'entraîner à la lecture de cartes le soir, même si la motivation est plus difficile à trouver certains jours. Je suis parfois contente d'avoir un programme d'entraînement : avec un bon programme, l'entraînement est à moitié fait. »



Louis Margot

19 ans, aviron, VD
« Je pense que c'est sûrement ma volonté de toujours vouloir progresser. Mon rêve est d'aller aux JO de 2016 et je sais que pour y arriver, il faut investir un effort quotidien. Même si certains jours, rien ne va, je sais que c'est dans les moments de faiblesse que l'on progresse le plus. »

Roman Furger
21 ans, ski de fond, UR

« J'aime mon sport et j'aimerais gagner des courses. Pour y arriver, je dois m'entraîner chaque jour : sans sueur, pas de titre ! Un entraînement varié et le mouvement dans la nature me motivent, tout comme d'être avec mes collègues : en équipe, le plaisir est double ! »



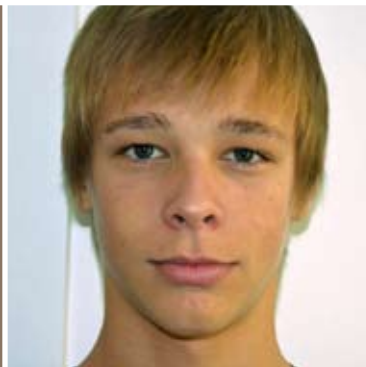
Sabrina Sägesser
16 ans, VTT, SO

« Je m'entraîne presque chaque jour et je saute sur mon vélo par tous les temps, qu'il fasse froid ou qu'il pleuve. Un grand but me motive : prendre part une fois à un Championnat du monde ou d'Europe. C'est impossible sans entraînement. »




Jasmin Lustenberger
19 ans, sport en fauteuil roulant, LU

« Lorsque l'entraînement est pénible, je pense aux sentiments de libération et de plaisir que j'éprouve lorsqu'il se termine. Cela me motive, aussi lorsque j'ai des courbatures, qu'il fait très froid ou que j'ai une multitude de choses à faire. »



Luca Egloff
16 ans, saut à skis, SG

« Quelquefois je préférerais aller à une fête plutôt qu'à une séance d'entraînement. Mais j'ai choisi de faire du sport en toute connaissance de cause et mes objectifs, tels qu'une médaille olympique, resurgissent pour me rappeler qu'il y a une alternative aux occasions manquées. »

 Saviez-vous que l'Aide sportive soutient financièrement près de 400 jeunes sportifs en les accompagnant sur le chemin du succès grâce à des parrainages, des primes au succès ou des Sport Scholarships ? Vous en saurez plus sur le soutien de la relève par l'Aide sportive : www.aidesportive.ch/fr/distribution_des_fonds



Offre spéciale à tous les membres de l'Aide sportive: Obergoms, la Mecque du ski de fond!

10 % de rabais

**Leçons privées
Cours sur 3 jours**

**seulement CHF 460.-
au lieu de CHF 510.-**
pour 2 pers. / prix par pers.

Inclus dans le forfait:

- apéritif de bienvenue
- 3 nuits avec demi-pension à l'Hôtel Landhaus
- 3 x 1 heure de cours privés

Informations et inscriptions: www.langlaufschule-ulrichen.ch



Renseignements :

Daniel Garbely - Case postale 52 - 3988 Ulrichen / VS

Téléphone: +41 (0)27 973 25 75 - courriel: info@langlaufschule-ulrichen.ch

**Langlaufschule
Ulrichen** OBERGOMS



Fr. 10.-
sont reversés
directement en
faveur des
jeunes sportifs!

Illumination de l'arbre LED sans câble

- Technique LED permettant de faire des économies d'énergie. Avec batteries pour env. 120 heures de service
- Avec télécommande, portée: env. 15 m
- Possibilité d'allumer et d'éteindre en même temps toutes les bougies
- Les ampoules brillent presque comme des bougies naturelles
- Le nombre de bougies peut être augmenté à volonté

10 bougies LED blanches avec lumière vacillante, set de base

Hauteur des bougies 12 cm
No art.: WST65 ~~139.-~~ seul. **125.-**

Set de 5 bougies supplémentaires LED:

No art.: WST128 ~~59.90~~ seul. **53.90**

Commandez aussi les piles de recharge:

No art.: KO-BUX 4 pces **6.90**



CUOIO
CUIR
LEDER

Fr. 10.-
sont reversés
directement en
faveur des
jeunes sportifs!

Porte-monnaie «Swiss maxi»

En cuir véritable, avec 2 comp. pour billets, 1 comp. pour la monnaie, 9 comp. pour cartes de crédit, 2 comp. secrets. Dim.: env. 12x10 cm.

Porte-monnaie rouge No art.: SW40 ~~59.90~~ seul. **49.90**

Talon-réponse à envoyer à Keller Fahnen AG, Solothurnstrasse 65, 4562 Biberist.

Plus rapide par Fax: 032 671 11 22 ou tél.: 032 671 11 11 (référez-vous à cette annonce 1136).

Pour profiter du rabais lors d'une commande téléphonique référez-vous à cette annonce!

Keller
Fahnen AG
4562 Biberist



- Je commande **10 bougies LED blanches avec lumière vacillante, set de base** (No art.: WST65) ~~139.-~~ seul. **125.-**
- Je commande **Set de 5 bougies supplémentaires LED** (No art.: WST128) ~~59.90~~ seul. **53.90**
- Je commande **les piles de recharge 4 pces** (No art.: KO-BUX) **6.90**
- Je commande **Porte-monnaie «Swiss maxi»** (No art.: SW40) ~~59.90~~ seul. **49.90**

www.kellerfahnen.ch

Code: 1136

Nom/Prénom: _____ Numéro de membre: _____

Rue/No.: _____ No de tél: _____

NPA/Lieu: _____ Signature: _____

Emballage et frais de port seront facturés séparément. Prix en CHF, TVA inclus. Offre valable jusqu'à février. Envoi uniquement en Suisse et dans la Principauté du Lichtenstein.



La snowboardeuse Miriam Wuffli a remporté deux succès cet été : Elle a pu accéder au cadre A de Swiss-Ski en cross et elle a réussi son apprentissage d'employée de commerce en obtenant les meilleures notes de l'année. Son parrain Walter Hübscher l'a assistée tout au long de ce parcours.

Walter Hübscher (parrain): « Miriam se donne toujours à 100 % ! »

Elle est sur une piste de snowboard et lui est à la direction de son entreprise, Miriam Wuffli et Walter Hübscher se connaissent à travers le Programme Parrainages de l'Aide sportive et adorent les défis. S'ils partagent notamment le slogan « avec de la volonté, on va de l'avant », la jeune sportive de 20 ans et l'entrepreneur ont d'autres points communs.

Texte : Annalena Flury / Photo : mäd

Leurs chemins se sont croisés peu avant les Jeux olympiques de 2006 : « Mon père a lu dans le journal un article sur un entrepreneur suisse innovant. Il pensait qu'il pourrait bien être mon parrain », raconte la snowboardeuse Miriam Wuffli. Agée alors de 15 ans, elle s'est rendue spontanément dans les bureaux de l'entreprise de Walter Hübscher, pour se présenter et lui parler du Programme Parrainages de l'Aide sportive. Impressionné par l'enthousiasme de Miriam et par sa volonté, Walter Hübscher accepta de parrainer la talentueuse Zurichoise. « Passionné de sports d'hiver, j'ai trouvé géniale l'idée de soutenir une snowboardeuse ambitieuse », explique ce Zurichois de 44 ans pour justifier son engagement.

Un stage chez son parrain

Aujourd'hui, Miriam a réussi le saut dans le cadre A de Swiss-Ski. Son parrain de l'Aide sportive l'a accompagnée tout

au long de son parcours en lui versant annuellement CHF 2000.-. Cet argent a aidé Miriam à financer les déplacements, les camps d'entraînement et les compétitions. Mais Walter Hübscher ne s'est pas limité à un soutien financier. Lorsque Miriam a dû chercher une place de stage en entreprise de deux ans en 2009, il lui a spontanément proposé un poste en marketing dans son entreprise. « Je n'ai jamais regretté cette décision : j'ai appris ainsi à connaître ma filleule et j'ai gagné une collaboratrice totalement motivée et prête à s'engager », raconte Walter Hübscher.

Un échange intense et un engagement sportif

Miriam Wuffli et son parrain profitaient des pauses pour discuter passionnément. « En outre, Miriam utilisait Facebook ou les SMS pour tenir toute l'équipe informée de ses résultats. Une

fois, elle a même envoyé un message par vidéo, ce qui m'a fait un énorme plaisir ! » raconte Walter Hübscher, encore tout fier. Si Miriam atteint son objectif principal de participer aux Jeux olympiques de Sotchi en 2014, il ne sera pas seul à vibrer : Toute l'équipe sera derrière elle.

De la gymnastique artistique à l'aviron en passant par l'athlétisme – quelque 250 jeunes sportifs talentueux représentant toutes les disciplines ont affiché leur portrait sur www.aidesportive.ch/fr/distribution_des_fonds/parrainages, en espérant obtenir le soutien d'une marraine ou d'un parrain.

Nous croyons dans les capacités des jeunes sportifs.

Promoteur national du sport



Partenaires d'Or



Partenaires



Supporters

Furrer-Jacot Habegger AG SBB RailAway Star Division Ltd.

Donateurs

Alder+Eisenhut SA, Allco SA, BASF (CONICA Sportbeläge), Bauimpuls SA, Beokeramik SA, Biella Schweiz SA, Calendaria SA, Carl Spaeter SA, Direct Mail House SA, Fuchs Design SA, Gafner SA, Garbely Adventure GmbH, H+K Planungs SA, Helmle SA, IVS Zeit + Sicherheit SA, Keller Fahnen SA, Letech SA, local.ch, Mammut Sports Group SA, Miele SA, Ochsner Hockey SA, Orgatent SA, Pagram Graf SA, Raiffeisenbank Region Uetendorf-Thun, rbc Solutions SA, Sanitas Troesch SA Agence Thun, Sauser Installationen SA, Ticketcorner SA, Verzinkerei Wollerau SA, Victorinox SA, V-ZUG SA, Zellweger Architekten SA