

# LE MAG

du Club des Sports de Manigod

*No 1*



■ **L'Événement** .. p.28  
*Le Club fête ses 50 ans !*

■ **Portrait** ..... p.38  
*Rencontre avec Thomas Mermillod*

■ **Coulisses**..... p.46  
*Naissance d'un ski chez Zag*

■ **Vocation** ..... p.58  
*Devenir nivoculteur*

Lo Garâjo soutient le Club des Sports de Manigod  
et lui souhaite une excellente saison 2018-2019 !



café lounge

épicerie fine

bar à vin

luminaires

cave

expositions

meubler vintage

objets déco

spectacles

Lo Garâjo vous offre une multitude  
d'ambiances et d'animations...

A vous d'en faire  
le lieu de vie de Manigod !

**lo garâjo**

CAFÉ-CONCEPT D'ALTITUDE  
MANIGOD



ouvert tous les jours de 8h30 à 20h30  
09.71.24.00.69 - contact@logarajo.com



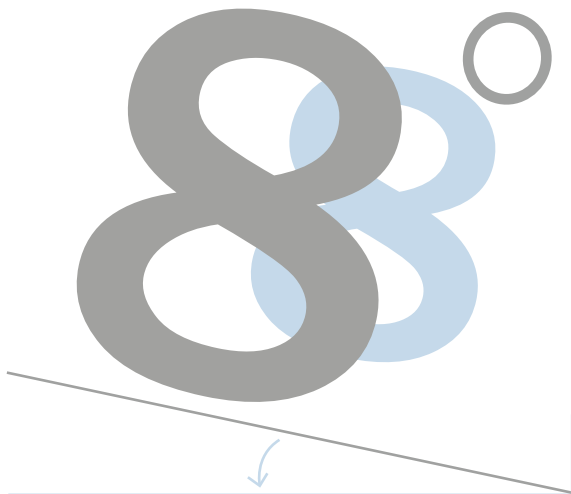
# Édito

## L'angle d'attaque

Choisir le titre d'un nouveau magazine n'est pas chose facile. Il doit résumer en un mot toute une histoire. Celle du Club des Sports de Manigod et celle du ski. Il doit aussi donner le parfum du contenu, être accrocheur, durer dans le temps... Bref, de haute importance.

Après plusieurs soirées de discussions, d'hésitations, de propositions et d'élimination, l'équipe de la rédaction a tranché : ce sera 88°.

88°, si le jargon de la compétition ne vous est pas familier, c'est l'angle optimal d'affûtage des carres des skis pour leur donner la meilleure accroche possible, la plus grande stabilité et un contrôle parfait.



Ainsi donc est né 88°, le Mag' du Club des Sports de Manigod, l'année des 50 ans de l'association.

Notre objectif est double : offrir un support de qualité à nos lecteurs et nos partenaires, mais également impliquer les jeunes dans la rédaction de ce magazine.

Avec pour vocation de vous parler de ski bien entendu. Mais pas que. Vous y découvrirez notre univers, celui de la compétition et des entraînements à travers le prisme des athlètes ou des entraîneurs. Des infos sur le club, des conseils pour préparer votre saison. Mais l'esprit de ce magazine est plus large que celui des piquets de compétition. Nous nous sommes intéressés à ce qui nous entoure, mais toujours en lien avec notre passion. Pour ce 1er numéro, nous vous emmenons au cœur de métiers aussi différents que celui de la production de neige de culture ou de la fabrication d'un pareet. Nous sommes également allés à la rencontre des champions actuels, d'hier et de demain. Et appréciez les illustrations photos de Jono qui jalonnent ce numéro. Photos qui, comme le reste, revendiquent un « esprit Manigod ».

En souhaitant que ce 88° ait trouvé le bon angle d'attaque. Et accroche votre attention.

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX



# Sommaire

Édito ..... p. 3

*L'angle d'attaque*

Plein cadre ..... p. 4

*Nos photos coups de cœur*

Club Flash ..... p. 12

*La vie du Club*

Trombinoscope ..... p. 24

*Tout savoir sur les coachs !*

Ma saison ..... p. 26

*Zoé Lapalus décrypte sa saison*

L'événement ..... p. 28

*Le Club a eu 50 ans !*

Club des Sports de Manigod .... p. 32

*La Promo 2017-2018*

Et aussi ..... p. 34

*L'ESF souffle aussi 50 bougies*

Atelier ..... p. 36

*Comment préparer ses skis tip top*

Portrait ..... p. 38

*Rencontre avec le champion*

*Thomas Mermillod*

Fin prêt ..... p. 44

*Optimiser sa récupération*

Coulisses ..... p. 46

*Naissance d'un ski chez Zag*

Rétro ..... p. 48

*Émilie Paccard raconte son « expérience »*

Hors piste ..... p. 52

*Le paret, glisse 100 % manigodine*

Et après ..... p. 54

*Se former au CFMM*

Vocation ..... p. 58

*Devenir nivoculteur*

Froid aux pieds ..... p. 60

*Clin d'œil aux parents et bénévoles*

Au programme ..... p. 62

*À suivre cette année*

J'y étais ..... p. 64

*Album souvenir de la promo 2017-2018*



# Les univers

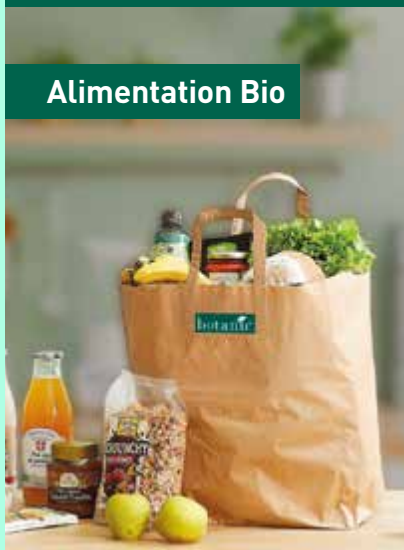
# botanic®



Jardin & Potager



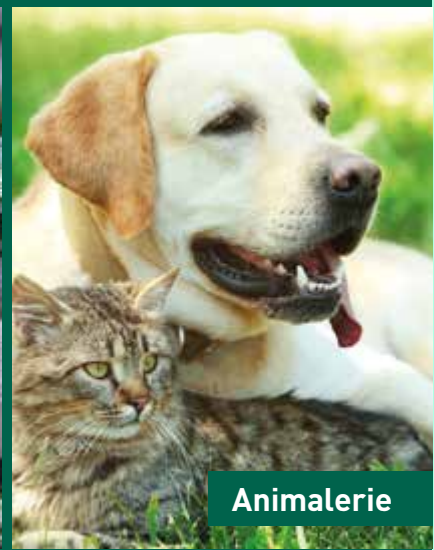
Plantes & Déco



Alimentation Bio



Soin & Bien-être



Animalerie

**botanic® Anancy-le-Vieux**, 5-7 Pré de la Danse

**botanic® Metz-Tessy**, Parc des Longeray

**botanic® Seynod**, 77 Boulevard Costa de Beauregard

Crédit photo : ©Arnaud Childéric, ©Aurèlie Jeannette, ©Shutterstock/Africa Studio, © Adobe Stock/dafodilred. BOTANIC SDS - 300 rue Louis-Rustin - CS 44106 Archamps. 74162 Saint-Julien-en-Genevois Cedex. SAS au capital de 11 668 740 €. SIRET 310 473 178 00088 RCS Thonon-les-Bains. Tél. service client botanic® : 09 70 83 74 74 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).





## Plein cadre



*Nico à fond derrière ses jeunes pousses lors du Parallèle nocturne organisé par le Club des Sports de Manigod (janvier 2018)*



## Plein cadre



*Entraînement au télésiégi du Grand Chamois,  
à Merdassier, sur fond de Mont Charvin.  
Kelly Veyrat ne prend pas le temps de profiter de  
ces paysages sur cette photo, mais nous OUI !*



Plein cadre





*Des clubs, un district ! Les entraîneurs des différents clubs réunis sous les mêmes couleurs lors de la Finale District UI2-UI4 sur le stade du Grand Crêt à Manigod (avril 2018).*

## Stage de Toussaint en Autriche

### Une journée type à Stubai

Depuis 5 ans, le club organise à la Toussaint un stage de ski ouvert aux catégories UI2, UI4, UI6 et Grand Prix, à Stubai, dans le Tyrol autrichien. Durant 6 jours, cela offre la possibilité à nos futurs champions de préparer la saison dans d'excellentes conditions. Mais attention, Stubai n'est pas une simple opportunité de skier, mais une réelle chance, une nouvelle expérience où les sensations sont au rendez-vous.



Après 8 heures de route, les camionnettes manigodines arrivent enfin dans la vallée de Stubai, où un décor typiquement autrichien accueille nos Hauts-Savoyards. Une fois les bus déchargés et les affaires dépliées, nous rencontrons les propriétaires de l'hôtel, très accueillants et généreux. Le stage commence enfin !

Première étape de taille : le réveil ! Entre 6h et 6h30, avec un petit déjeuner étonnant dès 6h30 : sucré, salé, charcuterie, fromage, céréales, pains, œufs,

Nutella, confitures... Un vrai régal ! Une fois prêts, nous quittons l'hôtel vers 7h15. Après 20 minutes de bus, nous sommes en bas du glacier. Et hop, nous voilà dans le télécabine ! En haut, une incroyable vue panoramique s'offre à nous, le glacier révèle toute sa grandeur.

Nous reprenons le ski en douceur par une séance de libre, avec de nombreux exercices techniques. Les conditions sont plus qu'idéales, nous en profitons au maximum.

Quand nos Schtroumpfs sont enfin prêts, nous attaquons les tracés de slalom, généralement le troisième jour. La fatigue a déjà commencé à opérer, mais ils sont toujours au taquet ! Nous skions toute la journée, de 8h30 à 11h30, puis après 1 heure de pause, nous repartons jusqu'à 15h30/16h. Comme nous sentons la fatigue s'accumuler, après le ski, nous mettons en place un moment de calme, dans les chambres, pendant 1 heure minimum, pour permettre aux jeunes de dormir ou se reposer.

Une piscine est à notre disposition, nous partons quelques fois courir une petite demi-heure pour nous décrasser, et les jeunes, toujours en groupe, peuvent se promener dans le petit village. Le soir, ils doivent farter leurs skis. Cela permet d'apprendre à bien entretenir son matériel, c'est essentiel

pour un skieur.

Ce séjour d'une semaine permet aux petits Manigodins d'acquérir de l'autonomie, tout en s'amusant avec leurs amis(e)s. C'est une belle aventure dont il faut profiter au maximum, tout en découvrant une nouvelle culture. Beaucoup « d'anciens jeunes » affirment que ce sont des moments inoubliables et que cette escapade renforce les liens, non seulement avec leurs amis, mais aussi avec leurs coaches. ■ RÉDIGÉ AVEC LES MÉMÉS DU CLUB, ELVINA, CASILDE, ENORA

## Week-end de décembre

### Direction Val Tho pour ouvrir la saison !

Le vendredi 1<sup>er</sup> décembre, à peine sortis du collège, les transports Blanc-Garin récupèrent les 52 skieurs UI2, UI4 et UI6 au collège des Aravis pour un week-end de stage à Val Thorens. Le départ est un peu douloureux pour les plus jeunes, mais les larmes se transforment rapidement en fou rire dans le car, grâce à une très bonne ambiance.

19h30, arrivée à l'UCPA de Val Thorens, où David nous accueille et nous attribue nos chambres. Une fois installés, nous rejoignons les coaches au restaurant pour dîner. À 20h45, briefing dans la grande salle, afin de nous donner toutes les informations et les horaires du lendemain. La soirée est sympathique. Après quelques jeux, au lit à 21h30 pour une bonne nuit de sommeil avant la reprise sur les skis. Nous sommes impatients !

Le lendemain, le réveil à peine arrêté, tout le monde est au petit déjeuner, vite avalé car nous avons trop hâte de skier ! Passé le réglage des skis avec les coaches, c'est parti pour un échauffement et les premières descentes. La neige est excellente. Il fait froid, mais nous sommes bien habillés. Après quelques pistes de reprise, nous travaillons les bases du ski le reste de la matinée.

À 11h45, certains ont froid et faim donc nous rentrons déjeuner. Après cette pause, chaque groupe repart skier. Au programme, de la technique, mais surtout des kilomètres de pistes avalés, en faisant attention sur les hauteurs, car avec le vent beaucoup de pierres apparaissent. Nous terminons l'après-midi bien fatigués, donc un moment au calme dans les chambres est imposé pendant une heure, avant de partir voir le Trophée Andros, la course de rallye sur neige qui se déroule ce week-end-là, juste devant notre centre ! Cette journée se termine par un bon repas, un débriefing du jour et les infos du lendemain.

Le dimanche, la météo est belle, mais avant de s'élancer sur les pistes, nous devons nettoyer nos chambres. C'est parti pour 30 minutes de ménage, de batailles pour récupérer les rares aspirateurs disponibles, de dépose de draps dans les bacs... Les entraîneurs supervisent et remettent de l'ordre. À 8h45, toutes les chambres sont nettoyées, le petit déjeuner est pris, nous sommes prêts pour une nouvelle journée de ski. Objectif du jour : faire du dénivelé ! En haut en bas, en haut en bas... 16h30 arrive très vite, c'est le retour. Chansons et ambiance sont au rendez-vous pour les derniers moments du week-end. Retour à la maison avec le sourire tout de même, et plein d'histoires à raconter. Vivement l'année prochaine ! Et merci à nos coaches David, Mathieu, Alexis, Boris et Nico. ■ BASILE ROGUE



# Club Flash

## Slalom Parallèle

### 200 skieurs en nocturne !

Le 24 février, le Club des Sports de Manigod a organisé son très convivial Parallèle nocturne, pour la 5<sup>e</sup> fois, sur la piste du Blanchot à Merdassier. Les conditions étaient parfaites, avec une neige bien froide, ce qui a permis à la piste de rester stable toute la soirée. Au programme des festivités, une top



ambiance, le coach Mathieu Perillat en animateur micro, une buvette-casse-croûte tenue par les indispensables parents-bénévoles et du suspense avec plus de 200 partants, un record !

Pour commencer, chez les UI0 (mixte), c'est Alban Demond du Club des Sports de Manigod qui s'adjuge la finale face à Anaïs Burnet-Vernier (Annecy Semnoz). Dans la catégorie des UI2 filles, le podium est trusté par le Club d'Annecy Semnoz avec la 1<sup>ère</sup> place pour Noémie Pigeon et la 2<sup>e</sup> pour Lou Folliet ! Toujours en UI2, mais cette fois chez les garçons, Anthime Orsat (CS Morillon) remporte la victoire face à Roméo Rogue de Manigod. En UI4, deux Manigodins ! Louison Rogue devance ainsi Emile Kjaer-Porte. Julie Paccard (CS Manigod) et Salomé Mourier (CS La Clusaz) sont respectivement aux deux premières places de la course des UI6 filles. En UI6 garçons, le Club du Grand Bornand a pris les commandes, avec Athan Gouiffes et Théo Thiennard en finale. Théo sort vainqueur ! Chez les UI8 filles et +, Laurie Agnellet (La Clusaz) gagne, suivie de près par Noémie Mourier, également de La Clusaz. Pour finir avec les UI8 et + garçons, nous avons Tom Coemet (Manigod) à la 1<sup>ère</sup> place et Clément Missilier (Grand Bornand) à la 2<sup>e</sup> ! Bravo et merci à tous les participants ! ■ BLANCHE BILLARANT

## It's too bad !

Max Vaughton a intégré à la fin de saison dernière l'équipe de Grande Bretagne de ski Junior, après de nombreuses années au Club et au District. Il a toujours la fierté de porter les couleurs de Manigod sur son casque et n'hésite pas à venir donner un coup de main au local quand il le peut. Après une belle préparation automnale, durant laquelle il a pu se confronter à l'entraînement à des coureurs du circuit Coupe du monde, il s'est malheureusement blessé (rupture du ligament croisé antérieur) lors d'une descente d'entraînement à Hintertux, en Autriche, fin octobre. Nous lui souhaitons un bon rétablissement. ■ DAVID PERILLAT





## Votre caviste à Thônes

Vins fins · Champagnes  
Grands Crus  
Spiritueux · Wiskies...

Tél. 04 50 65 05 94



 [sejours-montagne.fr](http://sejours-montagne.fr)

  [sejoursmontagne](https://www.instagram.com/sejoursmontagne)

Location et vente.

Agence à Manigod, domaine skiable de la Clusaz dans le massif des Aravis.

# C.J.P. COMM

## BOIS ET DÉRIVÉS

*Jean-Pierre Goy*

1 rue de La Cour · 74230 THÔNES

Portable : 06 74 45 74 16 · Tél. 04 50 05 49 78 · E-mail : [cjp.comm@free.fr](mailto:cjp.comm@free.fr)

**BASECAMP**  
ride and (re)fuel

- Bike Café
- Location de vélos
- Atelier mécanique
- Petite restauration

[www.base-camp.bike](http://www.base-camp.bike) 04 50 64 50 57

**Talloires**

# Club Flash

## Finales départementales UI2 à Manigod

### Roméo Rogue vainqueur à domicile !

Dans la catégorie des moins de 12 ans, la fin de saison est marquée par de nombreuses compétitions. L'une des plus attendues est la finale départementale. Elle regroupe tous les meilleurs UI2 du comité Mont Blanc sur 4 jours. L'organisation est complexe, c'est pourquoi elle a été partagée entre les 4 clubs des Aravis pour l'édition 2018.

Le Club des Sports de Manigod a ainsi accueilli les compétitions UI2 2<sup>e</sup> année (jeunes nés en 2006) de slalom les jeudi 15 (filles) et vendredi 16 mars (garçons) sur la piste du Grand Crêt. Les coureurs ont eu de superbes conditions : une piste parfaite, avec du soleil et du regel, des spectateurs et des parents bénévoles du Club pour entretenir le tracé, faire le contrôle, et tenir le « casse croûte » tellement apprécié de tous à l'arrivée.

Avec toutes ces conditions réunies, le spectacle a lui aussi été au rendez-vous. Chez les filles, aucune Manigodine n'était engagée. La victoire est revenue à Pénélope Lafont (Megève), devant Samantha Watters (Les Houches) et Téa Rattin (Annecy Semnoz).



Chez les garçons, plusieurs Manigodins étaient au départ, et c'est Roméo Rogue qui l'emporte à domicile, avec plus d'1 seconde d'avance sur Bastien Fournier (SC Grand Bornand) et Axel Gilbert (Les Houches). Albin Veyrat termine 15<sup>e</sup>, Benoît Confort 19<sup>e</sup>, Alexis Bernard et Thomas Josserand passent un petit peu à côté de leur course et terminent respectivement 38<sup>e</sup> et 52<sup>e</sup>. Enfin Titouan Gangnard et Jonah McKnight chutent. ■ DAVID PERLILLAT

## Finale District à Manigod

### Les UI2 et UI4 sous tous les temps

C'est devenu un rituel pour les jeunes UI2 et UI4 du district des Aravis. La saison se termine par la finale Aravis. Notre président de district, Marc Morand, œuvre depuis maintenant de nombreuses années afin que nos jeunes de clubs puissent profiter d'un circuit de course complet, qui permette à tous de s'amuser et progresser (pour tous les niveaux). Cette finale lui tient à cœur, car c'est un moment festif, tous les jeunes peuvent skier sans

pression et, cerise sur le gâteau, les champions du district, membres des Équipes de France de ski, assistent régulièrement à ces finales.

Comme souvent, cette finale s'est déroulée à Manigod, le stade permettant à un maximum de spectateurs de venir à pied, et cette année ils étaient très nombreux. Ainsi 120 UI4, et 130 UI2 sont venus s'affronter sur deux tracés en slalom pro (géant avec un très faible écart entre les portes, entre 12 et 15 mètres). Lancée avec les UI4 sous le soleil, la course s'est ensuite déroulée sous la neige jusqu'à la remise des prix. Mais les specta-

teurs sont restés malgré tout et les jeunes ont tout donné pour finaliser leur saison.

Au final, chez les filles UI2 et UI4, les deux Bornandines Mélody Chopard et Adèle Favre-Bonvin l'emportent. Chez les gars, Bastien Fournier Bidoz (SC Grand Bo également) gagne en UI2, et Victor Collomb-Patton, du CS La Clusaz, s'offre la victoire en UI4.

La saison est terminée pour tous nos skieurs des Aravis, il faudra attendre l'hiver 2018/2019 pour se mesurer dans les piquets.

■ DAVID PERLILLAT

# COOPERATIVE DU REBLOCHON FERMIER

## VENTE DIRECTE

Fromages traditionnels et  
fermiers du massif des Aravis



**Sortie de Thônes  
direction Annecy**  
reblochon-thonnes.com  
Commande au 04 50 88 12 50

PHOTO: pedrosphoto.com

## Club Flash



### Trail de l'Aigle Blanc

Le samedi 18 mars 2018 a vu se dérouler la septième édition du trail nocturne de l'Aigle Blanc à l'initiative du Club des Sports de Manigod.

Une organisation rigoureuse et une cinquantaine de bénévoles ont permis à plus de 300 participants de s'élancer en toute confiance sur les pistes damées du massif de Beauregard.

Pour les premiers, 50 minutes à peine auront suffi pour parcourir les 10,4 km de course et s'affranchir des 304 m de dénivelé.

18h00, la journée a été plus que

printanière et la lumière du couchant illumine merveilleusement la chaîne des Aravis. Un long cordon s'élance du Col de La Croix Fry et entame la montée vers le plateau de Beauregard via Les Crulets sur une neige encore tendre.

Dès l'ascension, les écarts se creusent. Le parcours passe par le restaurant La Piste bleue, l'auberge Les Matins clairs, la boucle de la piste noire de La Vargne et le bout de la piste rouge Le Lachat. Pendant près de deux heures, les lampes frontales des coureurs dessinent sur le plateau une guirlande ininterrompue.

Sébastien Fayolle franchira la ligne

d'arrivée en 47 min et 25 s, suivi de près par Thierry Lepape, 47 min 34 s et Frédéric Therisod, 47 min 38 s.

La première femme, Anne-Lise Chamiot-Poncet, termine en 56 min 35 s, la deuxième Laure De Jacquelot en 56 min 57 s et la troisième Manikala Rai en 58 min 8 s. Elles sont respectivement 50<sup>e</sup>, 53<sup>e</sup> et 65<sup>e</sup> au classement général toutes catégories confondues.

Le succès de cette nouvelle édition du Trail de l'Aigle Blanc confirme une fois de plus le dynamisme de notre Club et l'intérêt que lui portent ses partenaires.

■ LAURENT LANCÉA

### Le Bureau du Club

**2<sup>e</sup> RANG** : Gilles Noël, Bertrand Paccard, Stéphane Veyrat, Catherine Raspail, Marie-Laure Lapalus, Emilie Paccard

**1<sup>er</sup> RANG** : Vincent Josserand, Catherine Drean, Claire Connac, Philippe Perrillat-Merceroz, Cédric Mauduit

**ABSENT** : Hervé Serond



# MANIGOD

Ski nocturne    Domaine familial  
#mymanigod



**MANIGOD**

labellemontagne

# Club Flash

## La course du Charvin

### Mythique !

**Il y a Kitzbuhel, Wengen, Schladming, ... et à Manigod, il y a la course du Mont Charvin.** Après 15 années d'absence, la fameuse épreuve de fin de saison sur névé renaît.

Le dimanche 10 juin, ils sont 83 participants et une trentaine de spectateurs à être montés au lac du Charvin. Une belle météo, un névé impressionnant, un parcours tracé la veille grâce aux jeunes du Club, qui ont monté le matériel, et des concurrents surmotivés, toutes les conditions sont réunies pour une belle course. Les oriflammes volent au vent, la neige commence à transformer.

Il est 9h, la course s'élance et Mathieu, entraîneur au Club, ouvre les hostilités. Équipé de ses fabuleux skis en bois, avec fixations lanières et chaussures en cuir, il essaie tant



bien que mal de rallier l'arrivée sur ce parcours exigeant. Suivent tous les skieurs, dans une ambiance chaleureuse et bon enfant, mais qui reste compétitive. Chez les dames, Émilie Paccard l'emporte *in extremis* devant Linda Bon-Betend. Chez les hommes, Yannick Perillat gagne, devant Christophe Paccard et Julien Bernard.

Une fois les skieurs passés, place aux paret, car l'Association du Paret de Manigod s'est jointe au Club des Sports pour cette belle journée ! Une rencontre riche et sympathique. À 11h, tout le monde a effectué son passage, il est temps de tout démonter et de redescendre sur la place de la Fête sous l'Aiguille pour un apéro, suivi d'un casse-croûte tiré du sac, avec barbecue. L'après-midi sera conviviale et festive, beaucoup termineront tard. Le rendez-vous est donné pour l'édition 2019. ■ DAVID PERILLAT

## Trail de l'Aigle

Nouveau record avec 540 participants !

**Le Trail de l'Aigle 2018 s'est déroulé sous un soleil radieux le dimanche 22 juillet au Col de la Croix Fry.** Nouveau record pour cette édition, avec 540 participants répartis dans 4 épreuves : le 26 km, le 11 km, la marche nordique de 11 km et enfin la course enfants de 2 km. Tous les parcours débutaient sur le plateau de Beauregard, avant de monter à Colomban puis un retour au

col par le petit Novard et les Follières. Pour le 26 km, les coureurs enchaînaient avec le Col de Merdassier puis une descente à Comburce, avant de remonter au sommet de Cabeau et une arrivée au Col de La Croix Fry.

Le spectacle fut au rendez-vous, notamment sur le 26 km, avec un temps record réalisé par Benjamin Polin en 2h11'27", devant Aubin Perret en 2h12'06" et Pierre Gapihan en 2h15'09". « *Waou ! Quelle épreuve casse-pattes ! Merci pour ce parcours vraiment varié et très exigeant, sur-*

*tout au niveau des descentes sur le 26 !* », s'exclamait Aubin Perret à l'arrivée.

Au bout de leurs efforts, les coureurs ont pu reprendre des forces grâce à la tartiflette géante préparée par les bénévoles, sans compter le reblochon fermier de Manigod offert à chaque participant.

De l'avis de tous, cette édition fût une réussite, tant par ses parcours et les paysages, que par l'organisation épaulée des sourires et de la bonne humeur des 42 bénévoles du Club des Sports.

## Entraînements physiques

### Les joies du BMX

Dans le cadre des entraînements physiques d'été, la deuxième semaine d'août, nous avons décidé d'initier les catégories UI2, UI4 et UI6 au bicross en BMX. Cette discipline n'a pas été choisie au hasard puisqu'il existe énormément de points communs avec le ski, telles les notions d'engagement, de trajectoires, d'appuis (sur le pied extérieur, même en BMX), d'anticipation, sans compter l'aspect physique : explosivité, endurance, gainage...

Nous nous sommes donc rendus au terrain de bicross de Cran-Gévrier, composé d'une butte avec grille de départ, de quatre lignes droites dotée de bosses simple, double, de tables en gravier fin et de trois virages en enrobé. Les jeunes, encadrés par Mickael Le Cann, moniteur diplômé d'État et entraîneur, ont découvert cette activité grâce à divers éducatifs, des sauts, des chronos mais également des départs en ligne.

Ce stage a été une vraie réussite. Tous se sont « éclatés », et les compétences développées étaient celles recherchées dans le cadre de l'entraînement. « *C'est trop bien, le mieux ce sont les bosses et la course* », affirmait Joris Collomb-Paton. Vivement l'été prochain ! ■ LES ENTRAÎNEURS



#### Autres résultats :

Femmes, 26 km

- 1 Manon Benoît, Senior, 2h30'10", Trail Team Taillefer (TTT)
- 2 Anne-Cécile Delchini, Senior, 2h47'31", Run Odyssea
- 3 Sophie Rousselet, Senior, 2h48'43"

Hommes, 11 km

- 1 Oswald Besch, 51'04"
- 2 Paul Fontaine, Junior, 53'34"
- 3 Robin Losserand, 54'08"

Femmes, 11 km

- 1 Laura Boucaud, Junior, 1h03'59"
- 2 Elsa Gallay, Senior, 1h07'43"
- 3 Noémie Poulet, Senior, 1h07'56"

Plus d'infos sur [www.aiglemanigod.com](http://www.aiglemanigod.com)

Enfants, 2 km

- 1 Jules Ouvrier-Buffet, Benjamins, 9'02", CS La Clusaz
- 2 Joris Collomb-Paton, Poussins, 9'05", CS Manigod
- 3 Erwan Gomes, Benjamins, 9'06" ■ D. P.



# Club Flash

## Danser gaiement sous l'Aiguille

Cette année, le Club des Sports organisait le Bal de la Fête sous l'Aiguille le samedi 11 août. Philippe Perrillat, Claire Connac et Vincent Jossierand étaient aux commandes de l'organisation, entourés d'une vingtaine de bénévoles et de l'association des Nez Rouges (prévention des risques de l'alcool au volant), et du DJ Objectif Nuit. Avant de débiter la soirée, tout le monde s'est retrouvé pour un moment agréable autour d'un barbecue préparé par Philippe. Puis place au bal, qui a réuni 470 personnes de tous âges. La soirée a été festive, certes un peu arrosée, mais aucun accident sur la place de la fête ni sur la route n'ont été à déplorer. Les festivités se sont terminées à 4h30 après un gros nettoyage du site.



■ DAVID PERILLAT

## Un raid d'été mémorable

28 h, 3000 m de dénivelé,  
une trentaine de kilomètres...



Après deux mois de sorties VTT, randonnées, courses en rivière... certains UI6 et UI4 ont terminé l'été par un raid de deux jours dans les Aravis, les jeudi et vendredi 23 et 24 août.

Départ à 6h45 du village de La Giétaz, à pied. Première difficulté du jour, la Tête de Torraz, 900 m de dénivelé positif (D+) avalés rapidement à la fraîche. Puis nous suivons les crêtes toute

la matinée pour rejoindre le col de Niard, au pied de la chaîne des Aravis. Des paysages magnifiques tout au long de cette randonnée : le Beaufortain, le Mont Blanc, les Aiguilles Rouges, les Fiz, et bien sûr la chaîne des Aravis, bordés de beaux alpages et avec la rencontre de quelques cerfs.

Après une pause casse-croûte, nouveau départ. La digestion va être rapide puisque nous nous apprêtons à traverser la chaîne des Aravis par le passage de la Grande Forclaz (+ de 1000 m D+). Quelques signes de fatigue apparaissent chez les plus jeunes, mais pour le moment tout le monde tient. Nous arrivons au col de Portette, porte d'entrée sur la combe des Gouilles des Fours, magnifique combe sauvage et dernière étape avant le passage. À 15h, nous passons la chaîne. Le bivouac a lieu aux Confins, la descente s'effectue rapidement.

Après la mise en place du camp et quelques jeux, nous profitons d'une belle soirée autour du feu,

régalés d'un bon barbecue. Tout le monde se couche rapidement, la nuit sera mouvementée : un orage nous oblige à quitter les tentes à 3h pour nous réfugier 30 minutes dans le bus, avant de rejoindre nos tentes et duvets pour finir la nuit. Réveil à 8h, en guise d'échauffement musculaire, le Trou de la Mouche et ses 1000 m de D+. À 11h, nous sommes de retour.

Les jeunes ont enchaîné en 28h plus de 3000 m de D+, en une trentaine de kilomètres. Place à la récompense, la descente du canyon d'Angon ! Encadrés par Lionel Confort, guide de haute-montagne, les jeunes descendent en rappel la cascade d'entrée de 38 m, avant d'enchaîner sauts, toboggans, rappels... des heures durant, dans le canyon. Il est 17h, le raid se termine. Bravo à Noëllie, Matisse, Léo, Cyprien, Raphaël, Théo, Gaël, Lucien et Benoît pour ces deux jours, et également à tous les jeunes qui ont participé aux entraînements d'été. ■ DAVID PERILLAT



ELECTRICITE GENERALE  
PETIT ET GROS ELECTROMENAGER  
SOLUTIONS ECLAIRAGE ET CHAUFFAGE



LES FAUX  
IMMEUBLES LES BALEURS  
74450 SAINT JEAN DE SIXT

MATHIAS RICHARD  
06-13-98-62-97  
alpes.serv@gmail.com



5 RUE DES PARES  
ZA DES PERRASSES  
74230 THONES



**Mathieu Perillat** : coach UI4, il a été coureur au Club, où il entraîne depuis 13 ans.  
Math c'est :  
- celui qu'on entend de loin sur les pistes  
- notre speaker officiel lors des grosses compétitions  
- et c'est surtout le Mc Gyver du Club, dès qu'il y a une réparation à faire, c'est l'homme de la situation



**Alexis Garin** : coach UI2, entraîne au Club depuis 6 ans, coureur dans des clubs citadins.  
Alex c'est :  
- une motivation à toute épreuve  
- « le citadin », toujours clean  
- le Gaston Lagaffe du bricolage



**Nicolas Veyrat** : Nico entraîne les UI0 depuis 1 an, coureur au Club quelques années quand il était jeune avant d'y revenir à ses 18 ans pour passer le diplôme de moniteur.  
Nico c'est :  
- le bûcheron de l'équipe  
- le « smile » en permanence  
- le BG de l'équipe



**Stéphane Parois** : coach U6 et Grand Prix. Stef c'est 20 ans en tant qu'entraîneur au Club, dont 7 ans comme « patron », a été coureur dans le Forez.  
Stef c'est :  
- l'encyclopédie du Club : une question = une réponse  
- une expérience qu'il partage avec nous tous  
- surtout la « classe »

**Boris Gaillard** : coach U8 et Grand Prix, Bob entraîne depuis 4 ans au Club, où il a été coureur à haut niveau au Club, puisqu'il a pris des départ en Coupe d'Europe.  
Bob c'est :  
- une décontraction à toute épreuve  
- le gars à ne pas essayer de suivre en soirée  
- le Jean Alesi du Club



**Eléonore Bernard-Granger** : coach U8 et U6 depuis 2 ans. Elle a été coureur au Club, championne de France UI6, et a également participé à des Coupes d'Europe avant de se blesser gravement au tibia.  
Eléonore c'est :  
- la petite jeune de l'équipe  
- la pointe de féminité au sein du Club (et ça fait du bien)  
- un caractère bien trempé



**Sébastien Bollard** : coach U8 et U6. Première année au Club. Il a été coureur au ski club Salomon, avant de devenir coureur au CS Manigod.  
Seb c'est :  
- M. Salomon (travaille en intersaison à Salomon)  
- ça passe ou ça casse !!!  
- le travail bien fait



**David Perillat** : Coach UI6. Coureur au Club lors de mes jeunes années, j'entraîne depuis maintenant 9 ans, dont 6 en tant que responsable.



LOCATION • VENTE  
ENTRETIEN • LOCATION  
DE MEUBLÉS • CHALET



+33 (0)4 50 44 90 17

CONSIGNES SÉCHANTES - AU PIED DES PISTES - ALPIN, ET FOND - ATELIER PERFORMANT WINTERSTEIGER -  
BOOT-FITTING - CADEAUX, SOUVENIRS - VTT ÉLECTRIQUES - SKI - SNOW - RAQUETTE - TÉLÉMARK - RANDO...



veyrat-sports@orange.fr | www.veyrat-sports.fr | 6841 route du Col de la Croix Fry, Manigod



*Refuge D'Ze La Voye*



5736 Route de Sous l'Aiguille - 74230 MANIGOD



*« Une pause  
hors du temps... »*



[www.refuge-dzelavoye.fr](http://www.refuge-dzelavoye.fr)

ETE (LOCATION) : 06 88 17 28 36 - HIVER (REFUGE GARDE) : 06 42 77 27 30

DONNER DU GOÛT  
AU TEMPS

FROMAGES FERMISERS  
DE SAVOIE

JOSEPH  
PACCARD

TÉL : +33 (0)4 50 44 07 50  
VISITES, VENTE DIRECTE  
ET VENTE EN LIGNE :  
[WWW.LESFROMAGESDUFERMIER.FR](http://WWW.LESFROMAGESDUFERMIER.FR)

ALTIMAX



## Ma saison

Zoé Lapalus

### *L'année de la dernière chance*

**C**ompétitrice au Club des Sports de Manigod depuis mes 5 ans, la saison 2017-2018 fut celle de la dernière chance. En ultime année d'UI6, j'avais ainsi deux possibilités : la FIS en haut niveau ou le Grand Prix pour préparer le monitorat.

un peu. Le conseil de Nico Thoule (entraîneur comité) au départ : « *Tu lui lances un regard de tueuse !* ». Ça a marché, ou presque ! Éliminée au premier tour, mais malgré tout une expérience super enrichissante !

Pour ma préparation estivale, j'ai eu l'opportunité de m'entraîner avec les meilleurs 2002 du Comité Mont-Blanc. Nous avons skié sur les plus grands glaciers d'Europe : les Deux Alpes, Zermatt, Saas-Fee, Zinal, Stubai... En alternant préparation physique et stages de ski, j'étais dans les starting-blocks.

Après un début de saison en demi-teinte et une perte notable de confiance en moi, j'ai retrouvé une énergie positive avec une 3<sup>e</sup> place dans le slalom des championnats de France, à Vars, dans les Hautes-Alpes. Grâce à ce podium, j'ai été sélectionnée pour représenter la France lors d'une compétition internationale en Slovénie : la Pokal Loka. Dans la petite station de Skofja Loka, un géant et un slalom étaient prévus. Retour en France avec un ski en dessous de mes capacités (40<sup>e</sup> en géant et 14<sup>e</sup> en slalom).

Peu de temps après ce voyage dans l'Est, j'ai eu l'immense joie, non sans un peu d'appréhension, d'être prise pour une étape du Ladies Night Tour, à Morzine. Le format du parallèle me correspondait mieux, j'étais assez confiante... mais j'avais oublié un détail : mon adversaire ! Courir contre Anouck Errard (Megève), membre des Équipes de France, deux fois plus costaud et grande que moi, ça impressionne



À la fin de l'hiver, j'ai appris que je n'intégrerais pas le groupe comité en raison de ma saison. Je m'en doutais, mais la nouvelle fut douloureuse. Depuis la 6<sup>e</sup>, mon rythme scolaire était adapté à mon programme sportif. En 4<sup>e</sup>, je suis rentrée au CIE (Centre International



d'Entraînement/Pôle Espoir), où l'hiver je skiais tous les jours sauf le lundi. En Seconde, j'ai opté pour les cours du CNED, encadrés par le SEA (Ski Étude des Aravis), pour m'entraîner presque quotidiennement. Depuis de nombreuses années, je me consacre uniquement au ski. En rien une contrainte, au contraire un vrai plaisir et un épanouissement total, malgré des moments difficiles. En dehors de l'école, quand on s'oriente sur une carrière de haut niveau, notre vie s'organise autour de cela, au détriment de toute autre activité.

Réintégrer un lycée classique et retrouver du temps libre m'inquiétait. Il m'a fallu quelques mois pour comprendre que « l'après-ski » pouvait présenter des avantages. Je me consacre désormais à d'autres activités, telles que la musique, le chant, les sorties entre amis...

Néanmoins je ne regrette nullement toutes ces années. Je souhaite à tous les jeunes du Club de vivre cette passion comme je l'ai vécue. Le sport est une école de la vie qui n'a pas d'autre égal. ■

## L'événement

## Club des Sports de Manigod 50 ans !

Le Club des Sports de Manigod a ainsi fêté ses 50 ans d'existence en mars 2018, au Col de la Croix Fry. L'occasion de réunir ceux qui ont, d'une manière ou d'une autre, participé à cette belle aventure. Plus de 500 personnes, anciens dirigeants, entraîneurs, bénévoles et parents sont venus souffler les bougies et évoquer la petite et la grande histoire du Club.



La fin des années 60 a vu l'arrivée du ski à Manigod, avec la création de la station de la Croix Fry par les pionniers, puis celle de Merdassier. Avec l'apparition de l'ESF en 1968, c'est tout naturellement que le village se dote d'un Club des Sports la même année. Cette nouvelle association n'aurait pu être qu'un « ski club » sans la vigilance de Roger Marcellin, premier directeur ESF, qui voyait là l'opportunité d'ouvrir à d'autres sports. Ce fut donc un Club des Sports.

### L'artisanat des débuts

Sous la première présidence d'Henri Josserand, les débuts furent laborieux. Sans véritable structure professionnelle, les bénévoles en manque d'expérience de la compétition fonctionnaient avec des moyens rudimentaires. Paul Perrillat, président dans les années 70, évoque « un côté très artisanal. Il n'y avait qu'une quinzaine de skieurs au Club. On les empilait dans les voitures des parents pour les conduire aux entraînements ou aux rares compétitions ». « Mon père nous emmenait sur les courses dans sa bétailière, réaménagée pour l'occasion avec de la paille propre... », se souvient Bernard Josserand. Les hivers étaient plutôt rigoureux à cette époque et on imagine aisément l'ambiance un peu « fraîche » pendant les trajets.

Les premiers entraînements étaient irréguliers et dépendaient surtout des disponibilités des entraîneurs bénévoles. Difficile dans ces conditions de rivaliser avec les grands clubs voisins déjà bien en place. Ce qui n'empêcha pas une certaine émulation et l'augmentation des effectifs jusqu'à la fin des années 70.

Rapidement, le Club s'est doté d'une section vélo et d'une équipe de foot. Quelques courses cyclistes furent organisées, comme la célèbre montée de Thô-



nes/Sous l'Aiguille, sous l'égide de Bruno Sonnier, alors président du syndicat d'initiative. Paul Perrillat se souvient « *d'une pagaille infernale sur les routes et des coureurs manigodins vainqueurs en individuel et par équipe* ». On peut encore trouver le maillot du Club de cette époque à l'Auberge du Sulens, chez Jean-Mi, un ancien du Club des Sports de Manigod !

Quand au foot, si les terrains pentus du village se prêtent bien à la pratique du ski, ils conviennent moins aux amateurs de ballon rond. Il fallait alors trouver des solutions adéquates. Plan Bois ou Sous l'aiguille servaient de terrain de foot improvisé, mais faute de surface appropriée et parfois de joueurs, l'idée fut vite remise au placard.

On revint aux fondamentaux : le ski. Mais les années 80 marquent un tournant pour le Club, avec une baisse du nombre de licenciés et des résultats peu convaincants. Ceux qui connurent ces moments-là en gardent quelques souvenirs amusés : lorsqu'aucun moniteur n'était disponible pour accompagner les jeunes sur les courses, il fallait trouver des personnes du village pour les conduire dans les stations. Ensuite, ils laissaient faire les enfants, et attendaient au bar... que la compétition se termine !

---

### La détection : une révolution salvatrice

Avec la crise du nombre de pratiquants et le manque crucial de parents bénévoles, il fallait repenser l'organisation. Face à cette situation, Pierre Baugey apporte l'idée d'une « détection » en lien avec la Fédération Française de Ski. Il s'agissait de permettre aux meilleurs enfants de la vallée de Thônes d'incorporer un ski club. C'est Manigod qui accepta de devenir le laboratoire d'essai de ces jeunes pousses. Une nouvelle dynamique était en marche ! Des entraînements réguliers, des tests physiques étaient proposés aux enfants, encadrés



par des coachs entièrement détachés par l'ESF pour le Club. Les bons résultats arrivèrent avec Emilie Depommier, Sarah Avettand ou Marie Bouvet, et prouvaient que le Club avait les capacités de rivaliser avec ses illustres voisins.

Derrière cette plus grande rigueur, on gardait toujours une vraie convivialité. Yves Veyrat (Blanchon), président au tournant des années 1990-2000, garde en souvenir « *les réunions qui se passaient toujours chez un membre du bureau et se terminaient par un casse-croûte* ».

---

### La professionnalisation

C'est avec ce renouveau que Bernard Josserand, déjà directeur de l'ESF, propose dans les années 1990 à Laurent Chrétien d'entraîner le Club, dont il prendra la présidence dans les années 2000. Avec un esprit résolument tourné vers la compétition, Laurent structure le groupe, le dote d'un véritable potentiel et initie chez les jeunes un esprit d'équipe et de cohésion. Émilie Paccard (Depommier) rappelle qu'au-delà du ski, il inculquait aux jeunes une hygiène de vie, et développait des entraînements physiques avant-gardistes. Mais il quittera ses fonctions de coach à Manigod quelques années plus tard pour être appelé à la FFS comme entraîneur en Coupe du monde. Il permettra ainsi à Marie Marchand-Arvier de glaner la médaille d'argent des championnats du monde de super G, à Val d'Isère, en 2009. Pour l'anecdote, cette rigueur peut avoir son revers. Émilie évoque « *les entraînements programmés*

*le 1er janvier face à des parents réticents et des entraîneurs pas toujours très frais. Jusqu'à l'accident d'une jeune, qui s'est cassée la jambe sous le regard terrifié du coach. Depuis, cette date est jour de repos pour tous* » !

Le niveau sportif du Club monte d'une manière considérable. « *Certains arrivaient en chasse-neige*

# L'événement

et finissaient en FIS », glisse un bénévole de cette époque. Nombre de jeunes en profitent pour passer leur diplôme de moniteur. Et aujourd'hui, encore beaucoup de « pulls rouges » de Manigod sortent du Club, tout comme les entraîneurs qui s'y sont succédé.

## Le Club, organisateur d'événements

Dans les années 90, Manigod se dote d'une piste homologuée FIS (Fédération Internationale de Ski), celle du Grand Crêt, ce qui permet au Club d'organiser des compétitions féminines de renom. « On avait des filles comme Pernilla Wiberg (double championne olympique et quadruple championne du monde, NDLR) qui venaient courir les FIS chez nous, et bien d'autres, se souvient Blanchon. Parce qu'il y avait des "prize money" intéressants ! »

En 2000, le Club organise pour la première fois la course du Conseil général avec 1200 coureurs, répartis en 4 courses, sur les 2 secteurs de la station. L'événement reviendra à Manigod 15 ans plus tard, où là encore les jeunes skieurs haut-savoyards, accompagnés de leurs entraîneurs et parents venus pour l'occasion, investissent la station dans une ambiance de compétition, de fête et de tartiflette. La prometteuse Zoé Lapalus finit alors 2<sup>e</sup> dans sa station ! Cette magnifique journée se termina par un déferlement de paretts sur les pistes.

Au fur et à mesure des années, Le Club imagine d'autres événements pour remplir ses caisses. Régis Marulier,

président de 2012 à 2015, crée entre autres le Trail de l'Aigle en 2008, puis 2 ans plus tard le Trail de l'Aigle blanc. Manifestations qui réunissent à l'heure actuelle plus de 500 coureurs en été, et 300 en hiver. Et enfin, on s'en souvient, pendant l'hiver 2016, la première finale du Ladies Night Tour, à Manigod, avec les filles de la Coupe du Monde sur le domaine nocturne. Gros challenge pour le Club, qui montrera sa grande capacité d'organisation d'événements. Rebelotte en 2017, et nouvelle finale, qui clôturera une compétition

novatrice sur 5 dates, dans des stations comme Courchevel ou La Plagne, devant le gratin de la Fédération, les caméras de télévision et un public conquis. Parmi ce public, on comptait bon nombre d'anciens, qui pouvaient mesurer toute l'évolution du Club depuis sa création. Les 50 ans

ont permis de remercier tous ceux qui ont apporté leur pierre à l'édifice et ont œuvré pour que ce Club compte aujourd'hui. ■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX



### LE CLUB EN QUELQUES CHIFFRES

- plus de 130 jeunes de 6 à 18 ans
- 6 coachs sous la coupe de David Perillat, entraîneur à l'année
- 2700 heures d'entraînement chaque hiver
- 6 ou 7 courses officielles organisées à Manigod
- 250 000 € de budget
- et un nouveau magazine !

Fabrication escaliers, garde-corps,  
verrières, mobilier sur mesure  
et divers éléments décoratifs

N'hésitez pas à nous consulter pour toutes demandes



**L'ACIER BLEU**  
CONCEPT ET CREATION



**Sarl COMETHÔ**  
GROUPE MECAMETAL PERFORMANCE

**MÉTALLERIE-SERRURERIE**

**DÉCOUPE JET D'EAU DIVERS MATÉRIAUX**

43 avenue d'Annecy - 74230 Thônes

Tél : 04 50 02 98 61 - Fax : 04 50 02 09 87

cometho@orange.fr - www.cometho.com





L'École du Ski Français et le Club des Sports étant donc conscrits, ils ont tous deux soufflé leurs 50 bougies l'hiver dernier. L'occasion d'une belle soirée en nocturne pour l'ESF de Manigod, avec des animations clin d'œil à la glisse d'antan et d'aujourd'hui, sur les pistes illuminées de la station. Retour sur la vieille histoire d'une très grande dame, désormais reconnue comme la plus grande école de ski au monde...

**1926.** Les premiers cours de ski voient le jour dans les Vosges, territoire alors annexé par l'Allemagne, on y forme les soldats du Kaiser... L'année suivante, le Strasbourgeois Charles Diebold fonde le cours de ski vosgien, avec des tests préfigurant ceux de l'ESF. Dans la foulée, s'ouvre à Megève la première école alpine. Dès 1933, les moniteurs sont formés officiellement, avec un brevet à la clé, et trois ans plus tard, le champion

du monde Émile Allais est nommé directeur technique et fait accepter sa propre méthode d'enseignement.

Cependant, l'ESF que nous connaissons ne verra le jour qu'après guerre. Elle naît

sous le nom de Syndicat des moniteurs du ski français le 13 novembre 1945, à Aix-les-Bains, sous l'impulsion du visionnaire Gaston Cathiard, premier président des pulls rouges et directeur de l'ESF de Val d'Isère de 1942 à 1960. Garante d'une pédagogie nationale de choix, elle compte alors 200 moniteurs diplômés et 41 écoles répertoriées. Elle est prête à surfer sur l'or blanc !

Parmi les principes définis, l'un reste immuable : chaque école de ski conserve sa gestion locale autonome. Ainsi, Roger Marcellin, au départ moniteur aux Joux, devient en 1968 le premier directeur de l'ESF de Manigod. Les moniteurs locaux se comptent alors sur les doigts de la main, parmi lesquels Jean-Claude

Bernard-Granger, Marc Veyrat et Roland Veyrat. Depuis, l'école n'a cessé de grandir et d'évoluer. En 1985, Bernard Josserand, compétiteur du Club des Sports de Manigod devenu moniteur, revient du Chili, où il a encadré le ski scolaire de l'Alliance Française trois saisons durant. Jusqu'à sortir le champion du Chili en Minime. Il est donc fin prêt, du haut de ses 25 ans, pour prendre la direction de l'ESF de Manigod. Elle compte alors 20 moniteurs. L'idée est de former les enfants du cru. L'expansion de Manigod, avec l'arrivée du secteur de Merdassier, l'aidera à booster son école. Assez vite, il met en place les cours collectifs du week-end et les Mini-champions (6 élèves maximum par cours). Sa philosophie est aussi de « *garder les enfants après l'Étoile d'Or et de créer un vivier de moniteurs* ». Il lance donc le Club ESF en 2010, devenu intimement lié au Club des Sports de Manigod. Après plus de 30 ans à la tête de l'école manigodine, sa motivation reste intacte et son credo identique, « *toujours être à l'écoute* ». ■ ANGÈLE LAUBIGNAT



### CHIFFRES CLÉS

#### ESF France

17 000 moniteurs

250 écoles de ski

#### ESF Manigod

100 moniteurs

46<sup>e</sup> école française en terme de volume de cours et chiffre d'affaires

Club ESF : 120 à 130 enfants

**DUPONT-ROC**  
Paysage

04 50 02 09 05

**ziener**

Felix Neureuther  
Athlète ZIENER

**ZIENER GANTS**

CS TECHNIK race glove

ZIENER est le fournisseur officiel de

**DSV** DEUTSCHER SKIVERBAND **AUSTRIA SKI TEAM** NORDIC

[WWW.ZIENER.COM](http://WWW.ZIENER.COM)

**digital print**

L'IMPRIMERIE DES ARAVIS

VOTRE PARTENAIRE LOCAL POUR TOUTES VOS IMPRESSIONS

13, place Avet · 74230 THÔNES  
04 50 02 00 21 · [digital-print@wanadoo.fr](mailto:digital-print@wanadoo.fr)

**IMPRIM'VERT**  
Votre imprimeur agit pour l'environnement

**bianchetti**  
charpente

Couverture | zinguerie

**THÔNES** - ZA Champriand  
**Tél. 04 50 02 93 02**  
[contact@bianchetti-charpente.fr](mailto:contact@bianchetti-charpente.fr)

Pour cette première de 88°, voici un petit guide d'entretien de vos skis. En essayant d'être le plus clair possible.

### Les règles d'or :

- #1 Plus on farte ses skis, plus ils vont glisser
- #2 Des carres bien affûtées et bien entretenues permettent une pratique plus précise et performante
- #3 Des skis préparés régulièrement durent plus longtemps

## 1. La mise à plat

Première chose lorsque l'on reçoit un ski neuf : vérifier si les semelles sont bien à plat.

- La semelle est à plat : c'est parfait.
- La semelle est « bombée » : le ski est difficile à garder en ligne droite. Mettre la semelle à plat en raclant avec une racle métallique, ou un planimètre.
- La semelle est « tuilée » : le ski est difficile à tourner. Il faut tomber les carres, l'accessoire utilisé est le Base Edge. Pour des skis de course, les carres sont généralement tombées de quelques degrés à plat. Ceci pour faciliter le déclenchement du virage.

Quand la semelle est vraiment déformée, ne pas hésitez à le ramener en usine.

## 2. Enlever le chant (ABS)

Sur un ski neuf, le second travail à réaliser consiste à enlever l'ABS. Cette bande plastique ou métallique sert à renforcer la carre. Elle empêche un bon affûtage et encrasse la lime. L'ABS ne doit pas être enlevée entièrement en une seule fois, sinon la carre sera fragilisée et risquerait de se détériorer. Il est donc important de la retirer en plusieurs fois au cours de la saison grâce à l'utilisation d'un outil pour chant.

## 3. L'affûtage

Une fois le chant enlevé, l'affûtage des carres peut débiter.

L'affûtage se fait sur toute la longueur de la carre pour une usure uniforme. Sur les skis actuels, toute la longueur de la carre sert pour le virage. Il n'y a pas de sens obligatoire (spatule-talon) pour l'affûtage. Il n'est pas nécessaire d'appuyer très fort sur la lime. Nous vous conseillons d'utiliser la lime sur le système « équerre + pince » ou alors un affûteur (équerre avec molette de serrage de lime). Sur des carres « propres », c'est à dire entretenues régulièrement, l'utilisation d'une lime 150 mm suffit. Pour nettoyer la lime, utiliser une brosse métallique.

Les équerres sont disponibles dans les angles de 90° à 85°. Côté chant, plus on descend l'angle, plus l'entrée dans le virage se fait rapidement, mais il faut plus de force et de technique dans les jambes pour maintenir le ski dans la courbe. Au Club, jusqu'à la catégorie UI2,



nous affûtons les skis à 89°, à partir de UI4 à 88° (ça vous rappelle quelque chose ?). Les fabricants de skis fournissent de plus en plus des skis déjà préparés à 89° ou 88°.

## 4. La finition de l'affûtage

L'affûtage réalisé, il est nécessaire d'enlever le « fil » laissé, qui rend difficile le pilotage du ski. Ceci est possible grâce à une pierre diamant, en faisant une dizaine de va-et-vient (côté semelle et côté chant), sans trop appuyer, de la spatule au talon ou du talon à la spatule. Vous pouvez la passer soit à la main soit avec une équerre et une pince. Pour le polissage des carres, utilisez une pierre fine et sèche, mais une pierre mouillée pour raviver vos carres. Pour nettoyer vos pierres, il faut s'équiper de défarteur liquide ou d'acétone.

Enfin s'il reste du fil, ou que vous souhaitez enlever de l'accroche (notamment en spatule ou talon), vous pouvez passer une gomme.



## 5. La semelle et sa structure

Le ski est un sport de glisse, rendue possible grâce à la semelle. Une semelle ne glisse pas directement sur la neige, mais sur des gouttelettes d'eau créées par l'échauffement entre la semelle et la neige. Plus la semelle est en contact avec la neige, plus elle glisse.

Plus un ski est farté, plus la semelle est imprégnée ; plus elle sera protégée, plus le ski glisse.

Une semelle de ski racing a une structure. Celle-ci permet de créer un film d'eau (sur des neiges froides et sèches) et évacuer ce film d'eau (sur neiges mouillées).

## 6. Le fartage

Le fart favorise la glisse de la semelle, c'est une étape essentielle de la préparation du ski. Toutefois si l'on veut que cela fonctionne, il faut que le ski soit farté régulièrement.

### Étapes du fartage :



- Nettoyage de la semelle. Elle doit être propre et sèche (petit coup de chiffon non pelucheux), et brossée si possible avec une brosse en bronze.
- Ensuite, bien desserrer l'étau pour éviter que le ski ne se déforme sous la chaleur du fer.



- Choisir un fart adapté à la neige (ou utiliser un fart d'entretien). Sachant qu'il vaut mieux farter avec le « mauvais » fart que de ne rien faire. Régler la température du fer par rapport au fer utilisé, afin de ne pas brûler le fart. Se protéger contre les vapeurs de fart.



- Appliquer quelques gouttes de fart à l'aide d'un fer à farter sur toute la longueur du ski. Étaler le fart une première fois avec le fer, puis repasser une seconde fois plus lentement pour l'étaler uniformément.

- Enlever le fart sur les carres et le chant avec une racle plastique. Laisser le ski à température ambiante.

- Il est important d'attendre que le fart imprègne la semelle et refroidisse avant de racler (environ 2 h).



- Racler avec une racle plastique la totalité du fart, puis brosser (brosse bronze, puis nylon et enfin crin de cheval).

Voilà, vous avez les bases pour vous lancer ! Et n'hésitez pas faire participer vos enfants. ■ LES ENTRAÎNEURS

## Thomas Mermillod-Blondin « *Le mental est très important* »

**M**ercredi 19 septembre, 17h30, à Thônes. Quelle chance de pouvoir rencontrer le champion local Thomas Mermillod-Blondin et lui poser toutes les questions qui nous passent par la tête !

**Quels sont tes meilleurs souvenirs de jeunesse sur les skis et ta meilleure performance à ce moment-là ?**

Il y en a tellement ! Mais sans en citer un spécialement, les journées d'entraînement où l'on skiait non-stop étaient mes préférées. On faisait toutes les pistes de la station avec les copains et le coach. C'était juste parfait.

Pour les courses, je retiens Topolino, un peu une Coupe de jeunes. En 1999, je gagne, et parmi ceux aux résultats il y avait Osborne-Paradis, Innerhofer, Ligety, Neureuther... une grosse année !

**Un coach en particulier t'a-t-il marqué ?**

J'ai eu de nombreux coaches dans toute ma carrière. Tous m'ont apporté quelque chose, même si avec certains ça fonctionne mieux qu'avec d'autres. En Coupe du monde, ils sont nombreux. Ils ont chacun leurs spécificités, certains sont plus techniques, d'autres plus sur la préparation... on se sert vraiment des qualités de chacun pour être le meilleur possible. Lucien Perrissin, dit Lulu, reste cependant le plus marquant. C'était mon coach quand j'étais gamin. Il nous suit depuis de nombreuses années, avec Steve Missillier notamment, et on l'a encore quelques fois au téléphone. Il a gardé un œil avisé sur le ski.

**Qui était ton idole ?**

Alberto Tomba ! Vous le connaissez ? (Les jeunes dodelinent un « non » de la tête...) Ah c'est sûr ce n'est pas la même génération ! (Alberto Tomba est un skieur italien de 52 ans aujourd'hui, il a glané, entre autres, 3 médailles d'or olympiques, 2 titres de champion du monde et 9 en Coupe du monde. Il était surnommé « Tomba la bomba », NDLR.)

**Comment as-tu vécu ton premier départ en Coupe du monde ?**

C'était le géant d'Adelboden, en Suisse, en janvier 2007. Adelboden est une des pistes mythiques pour un géantiste. J'ai eu un super feeling pour une première. Superbe souvenir, j'avais 23 ans.

**A-t-il été difficile de combiner le ski et le scolaire ?**

Pour moi ça a été assez facile. Jusqu'au Bac je n'ai jamais



**À quel âge as-tu commencé le ski ?**

J'ai commencé à 2 ans et demi. Mes premiers souvenirs sur les skis sont à La Clusaz, sur le téléski du Bossonet, en famille.

quitté la vallée. J'étais au collège des Aravis jusqu'en 3<sup>e</sup>, puis au Ski Étude des Aravis pour mes années lycée, et enfin en IUT à Annecy-le-Vieux. Je n'ai jamais été interne. J'avais très peu de déplacements, donc peu de fatigue. Après c'est sûr qu'il faut s'organiser, on apprend à être autonome.

### **Quel est le rythme d'entraînement d'un champion comme toi ?**

Cela varie selon les périodes. En mode préparation physique, on fait entre 5 et 6 entraînements par semaine, de 8h30 à 17h30 environ. Par exemple, une séance de 2h30 de musculation le matin, 1 h de gym l'après-midi puis une séance de coordination, sport co ou muscu. L'hiver, il n'y a pas de semaine type. Les entraînements purs se déroulent pendant les stages d'été et d'automne. Nous nous déplaçons énormément sur toutes les étapes Coupe du monde et cherchons des pistes proches des stations organisatrices pour faire les liaisons entre les compétitions et du repos à la maison. Généralement, on part environ 3 semaines, on rentre quelques jours à la maison, on repart...

### **Quels sont tes meilleurs souvenirs en course ?**

Oula ! J'ai envie de te dire les derniers Jeux à Pyongchang, en Corée du Sud. Tu t'entraînes dur pour ces moments spéciaux, je me suis battu pour y participer.

### **Ton pire souvenir ?**

Un hiver, je ne me rappelle plus en quelle année, j'ai terminé 31<sup>e</sup> en 1<sup>ère</sup> manche, sur 6 slaloms d'affilée ! Vous devez savoir que seuls les 30 premiers sont pris pour la seconde manche. Et pour m'achever, sur le dernier, j'ai fini à 1 centième... en bas je me suis écroulé en pleurs, ce n'était juste pas possible, c'était la fois de trop !

### **Comment as-tu géré tes blessures ?**

Les blessures sont présentes dans tous les sports. J'ai appris à les gérer avec l'expérience. Au début j'étais impatient, je voulais revenir vite et peut-être trop fort plutôt que de prendre le temps de soigner la blessure et de recommencer dans de bonnes conditions. Ma famille et mon entourage ont été importants dans ces



moments-là. Encore plus maintenant que je suis papa.

### **As-tu une préparation spécifique pour préparer une course ?**

Chacun a une routine, et j'ai un échauffement que je fais systématiquement. De la reconnaissance, le libre, jusqu'au tracé, j'aime bien avoir un bon niveau d'activation, être prêt musculairement et nerveusement. Il faut se connaître, chacun doit se trouver dans un certain confort, où l'on se sent bien. C'est hyper perso. Il faut essayer !

### **Quel est ton point fort ? Ton point faible ?**

Mon point fort : le mental. J'ai beaucoup travaillé avec un préparateur ces deux dernières années, notamment à cause de mes blessures. Mon point faible : quand il lâche, le physique, quand il tient ça va je reste dans le ton notamment par rapport aux jeunes. Mais la tête, le mental, est très important pour un sportif.

### **As-tu d'autres activités que le ski ?**

Je fais beaucoup de sport. À partir du moment où c'est un jeu je touche à tout, le tennis, le foot... et actuellement je fais un peu de charpente !

### **Ton objectif cette saison ?**

En février, il y a les championnats du monde à Are, en Suède, j'ai coché la case en combiné et en super G.

# Portrait

## Quelle est ta piste favorite, et celle que tu aimes le moins ?

Quand je faisais du géant, Adelboden était ma favorite, mais maintenant que je fais de la vitesse et du combiné, je vais dire Kitzbuhël. Ca reste vraiment la piste engagée, mythique... en plus c'est en Autriche, il y a l'ambiance et c'est la Mecque du ski.

En tant que technicien, il y a des pistes de vitesse comme Lake Louise (Canada), Kvitfjell (Norvège), où il y a peu de technique. Ca ne me convient pas forcément par rapport à des vrais descendeurs de 100 kg qui emmènent davantage de vitesse.

## Quelle est ta vitesse maximale atteinte en course ? Et as-tu déjà eu peur ?

Il me semble 149 km/h à Wengen en Suisse (Jo Clarey a le record à 162 km/h). Il y a un passage : à 130 km/h ça va, au-delà de 135-140 km/h tu sens que ça va plus vite, tu as davantage de bruits dans le casque et tu sens tout de suite la différence. On est souvent sur une moyenne de 120 km/h en descente, et à moins de 130 km/h on est dans une zone dont on a l'habitude. Au-delà c'est nettement plus rare, même à l'entraînement.

La peur, oui ! Tu as de l'appréhension à Kitz, à Beaver Creek... quand t'es au départ du Super G, dans le portillon, tes skis sont à l'horizontale et tu as l'impression que la pente est à la verticale. C'est impressionnant. Ce n'est pas forcément de la peur, mais ça ajoute un facteur à la pression de la course. Facteur que tu n'as pas en technique.

## EN BREF

Né le 3 Janvier 1984, à Annecy

Club : SC Le Grand Bornand

6 podiums en Coupe du monde

6<sup>e</sup> au combiné alpin des Jeux Olympiques de Pyongchang (Corée du Sud) en 2018

## Quel est ton plus gros saut ?

60 mètres, à Kvitfjell, en Norvège, sur un saut vraiment facile, tout droit. C'est vraiment intéressant de travailler les sauts. Cet été à La Parva, au Chili, on a vraiment bossé dessus. On essayait de créer un allègement, sans faire d'optraken, pour venir placer les skis parallèles à la pente le plus rapidement possible, en levant juste les talons. Ainsi l'air ne passe pas sous les skis mais dessus, afin de les plaquer rapidement au sol. Peter Fill, Dominik Paris, ou encore Jansrud le font très bien.

Quand tu as une prise de vitesse juste derrière un saut, si tu gagnes quelques mètres à la réception, tu prends bien plus de vitesse et donc un gain de temps. On avait un peu délaissé les sauts, cette année nous l'avons bien bossé et je pense que c'est une très bonne chose.



Thomas Mermillod et quelques-uns des jeunes de Manigod

## As-tu des conseils à donner à de jeunes skieurs comme nous ?

Amusez-vous, prenez du plaisir à skier avec vos copains, vos coaches. C'est tellement un beau sport, et un beau métier.

Merci Thomas. ■ BENOÎT, ROMÉO, LÉA, THOMAS, ALBIN ET ALEXIS

L'art de vivre la montagne depuis 4 générations

Isabelle et Eric, les enfants de Marie-Ange Veyrat



CHALET-HOTEL \*\*\*\*\*  
*La Croix-fry*

Hotel\*\*\*\* - Restaurant - Spa - Location de chalets

tel: +33 (0)450 44 90 16 - mail: [contact@hotelcroixfry.com](mailto:contact@hotelcroixfry.com) - [www.hotelchaletcroixfry.com](http://www.hotelchaletcroixfry.com)  
4910 route du col de la Croix-Fry - 74 230 Manigod - Massif des Aravis

# **YDEMS**

Réseaux BTA - HTA aériens et souterrains  
Montage de remontées mécaniques  
Travaux en hauteur  
Travaux en montagne

**Tél. 04 50 60 68 24**

Pour progresser, il est essentiel de prévoir des périodes de repos dans son programme d'entraînement. Il existe plusieurs axes de travail pour améliorer son ski, car la quantité d'entraînement à elle seule ne suffit pas. Il faut également que la qualité soit présente, tout comme l'hygiène de vie et la récupération. Active ou passive, cette dernière peut être réalisée sous différentes formes, seule ou bien accompagnée. Nous allons aborder diverses méthodes favorisant la récupération après la pratique du ski.

### L'hydratation

Pendant l'effort, le corps fabrique un acide. Il s'agit de l'acide lactique, responsable des douleurs musculaires, des brûlures et des crampes. Cet acide est un déchet métabolique qui est produit par le muscle soumis à l'effort intense et continu pendant plus ou moins 1 minute. Il limite la circulation sanguine dans le muscle. Au bout de 3 minutes, l'acide lactique commence à ralentir les muscles et prévient le corps qu'il parvient à ses limites physiques. En ce sens, il opère en tant que mécanisme de défense, en nous protégeant des blessures et de la fatigue. Mais pour enchaîner des pistes d'entraînement, il est nécessaire de limiter le taux de cet acide dans nos fibres musculaires. Il est sinon difficile d'effectuer correctement les exercices, d'aller au bout de nos capacités et ainsi augmenter notre temps de préparation.

La solution : hydratez-vous bien. L'acide lactique est soluble dans l'eau, ce qui signifie que plus vous serez hydraté, moins vous aurez la sensation de brûlures musculaires pendant l'entraînement. De même, l'accumulation de l'acide lactique sera largement diminuée. Il est important de boire souvent même si nous ne ressentons pas la sensation de soif. Cette hydratation doit être faite avant, pendant, et surtout après l'entraînement.

### Le sommeil

Le sommeil est composé de cycles d'environ 90 mn. Une nuit de sommeil de 8 h est composée d'environ 5 à 6 cycles de sommeil.

Pour la récupération, le cycle du sommeil paradoxal nous intéresse particulièrement. C'est pendant cette période que nous faisons les rêves dont on se souvient. Ce cycle permet d'améliorer notre attention, notre temps de réaction ainsi que nos émotions et nos humeurs, mais également d'augmenter nos capacités de stockage de la mémoire ainsi que le développement du système nerveux.

Pendant le sommeil paradoxal, la libération de plusieurs hormones de croissance est très élevée. L'une de ces hormones, la « somatotropine », améliore la reproduction des cellules de notre corps et favorise sa régénération. Plus ces phases de sommeil paradoxal seront nombreuses, plus la récupération sera bonne et inversement.

Si nous manquons d'heure de sommeil, une alternative est fortement conseillée : la sieste. Grâce à elle, un quota suffisant de sommeil paradoxal est assuré. Même une sieste de 30 minutes peut faire des merveilles.

### L'alimentation

Une bonne alimentation est un outil essentiel à la récupération. C'est le carburant du corps. À travers cet article, je voudrais juste parler des 3 composants alimentaires permettant une meilleure récupération. Ils sont très simples à apporter dans votre assiette.

- **Le magnésium** : il est là pour fournir de l'énergie aux muscles pendant l'effort et limite l'accumulation d'acide lactique. On le trouve dans les légumes, les pois et les graines. Parmi ceux-là, les blettes, les épinards, le chou, les navets, les haricots verts, blancs et rouges, les graines de potiron, de sésame...

- **Les aliments riches en acides gras** : ceux-ci vont permettre au corps d'augmenter son endurance, et de réduire l'inflammation musculaire pour diminuer les courbatures. Parmi ces aliments, on retrouve les poissons d'eau froide tels le saumon, le maquereau, les sardines mais aussi les noix, les noisettes, l'avocat, le lin, l'huile d'olive...

- **Les vitamines B** : elles servent à faciliter le transfert du sucre dans le corps. Celui-ci permet aux muscles de se remplir d'énergie pendant l'effort physique. On les retrouve dans les viandes, les œufs, le fromage, légumes vert foncé (brocolis, épinards, asperge...), l'orange, le riz, les fruits de mer...

# BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES



*Partenaire officiel du Club des Sports*



ENTRETIEN ET RÉPARATION SKI / SNOWBOARDS :

- + PARC LOCATION MAGASIN
- + ÉCOLES DE SKI
- + COMITÉS D'ENTREPRISE
- + SKI CLUBS AVRE PRÉPARATION COURSE



**SKI PRO RENOV / MRM FRANCE**  
14 bis Rue Louis Haase / 74230 THÔNES  
Tel: 04 50 100 458

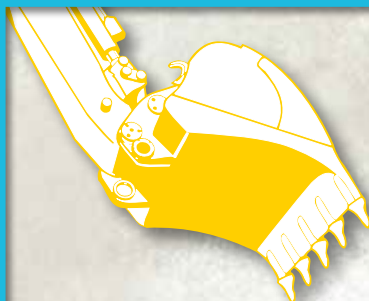
Email : [info@skiprorenov.fr](mailto:info@skiprorenov.fr)  
E: [office@mrm-sport.com](mailto:office@mrm-sport.com)  
[www.skiprorenov.com](http://www.skiprorenov.com)  
[www.mrm-sport.com](http://www.mrm-sport.com)



Travaux publics · Maçonnerie

# BEBER T.P.

Sarl



Christophe Bernard-Bernardet

157 impasse de la Carrière  
74230 SERRAVAL  
Tél. 04 50 27 58 29 • Port. 06 73 86 78 74  
E-mail : [cbb9@wanadoo.fr](mailto:cbb9@wanadoo.fr)

# Fin prêt

## Les étirements

Les étirements sont essentiels en préparation physique pour améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire. Il n'est pas nécessaire de s'échauffer avant de s'étirer. Le meilleur endroit est chez soi, muscles reposés, dans une ambiance propice à la relaxation. S'étirer contribue à allonger les muscles, et favoriser leur récupération et leur développement. Je propose quelques postures utiles au skieur pour étirer le corps dans sa globalité.



*1 Romane : étirement des releveurs du pieds et du tibia antérieur - 2/3 Romane : étirement du fessier - 4 Aurélien : étirement des mollets avec une frite - 5 Romane : étirement du dos et des pectoraux - 6 Aurélien : étirement des dorsaux - 7 Romane : étirement des omoplates et des muscles de l'épaule - 8 Aurélien : étirement du dos - 9 Aurélien : étirement des psoas et des quadriceps - 10 Bonnes séances !*

Pour conclure, la récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Arriver à se surpasser par le sport est souvent essentiel à la progression, mais le plus dur est d'arriver à ne pas dépasser cette limite pour ne pas se blesser ou se lasser. Apprendre à écouter son corps demande de l'expérience et de la maturité, et quand on est un jeune skieur, c'est encore très flou. Cependant, en mettant en pratique les 4 points énoncés ci-dessus, vous êtes déjà sur le chemin de la gagne ! La compréhension du corps viendra ensuite. ■ ÉMILIE PACCARD

# PRÉPARER L'HIVER EN 1 CLIC ?



SKIS . SNOWBOARDS . BATONS  
RAQUETTES . CHAUSSURES  
CASQUES . VESTES . PANTALONS  
SACS . HOUSES . BONNETS  
GANTS . ÉCHARPES . LUNETTES  
PELUCHES . JOUETS...

**SNOW  
UNIVERSE**  
*Une montagne de plaisirs*

[www.snowuniverse.com](http://www.snowuniverse.com)

**A**vril 2018, la station vient de fermer. Caroline De Wailly, maman de Prune, Jules et Gaston, tous membres du CS Manigod, et directrice générale chez ZAG, nous propose de venir passer l'après-midi au siège social de la marque, où se trouve également le showroom et le bureau d'étude. Quelle belle opportunité ! Sept d'entre nous ont donc sauté dans un bus, direction Chamonix. C'était l'occasion idéale pour découvrir et partager dans ces pages les grandes étapes de fabrication d'un ski.



### RÉTROSPECTIVE

En 2002, Stéphane Zag Radiguet crée la marque ZAG, basée à Bourg-Saint-Maurice. Neuf ans plus tard, l'équipe dirigeante décide de déménager et d'installer le siège à Chamonix, « the place to be » pour un fabricant de ski à l'esprit rando, freeride et freerando. Un domaine où, en quinze ans, l'entreprise est devenue un label de référence.

La recherche et le développement des skis se font à Chamonix. Cela permet d'avoir une maîtrise totale des processus de fabrication. La passion et l'authenticité sont les principales valeurs de la marque, pour offrir aux connaisseurs de hors-pistes la possibilité de se dépasser et de découvrir de nouvelles sensations.



### CRÉATION

Faire un ski de qualité commence obligatoirement par sélectionner les meilleurs matériaux. Ils donneront aux skis les caractéristiques recherchées selon la discipline pratiquée, ici le freeride, la randonnée ou le freerando donc. Forte de ses années d'expérience, ZAG attache une grande importance à la spécificité des matières utilisées. Ses skis sont ainsi construits autour de différents noyaux bois : du peuplier, choisi pour ses qualités de résistance et de performance, ou encore du paulownia, sélectionné pour sa légèreté.

Bien sûr, le choix des matériaux ne fait pas tout. Il faut concevoir différents modèles, des moules spécifiques à chacun. Un « shaper » qui, chez Zag, est aussi le directeur R&D (Recherche & Développement), va donc dessiner et donner les idées sur un modèle. Ensuite, il crée un prototype destiné à le transformer en engin de glisse. Avant de valider un prototype, les skis sont testés par l'équipe ZAG, des professionnels, notamment son team pro composée de champions, mais aussi des amateurs.

## FABRICATION

Une fois le prototype validé, les moules réalisés, la production du ski est lancée. Elle se déroule en plusieurs étapes :

1. Placer le moule du modèle sur la presse.
2. Insérer la semelle à haut poids moléculaire (qualité de glisse excellente) et les carres dans le moule.
3. Ajouter le caoutchouc vulcanisé, qui va permettre d'amortir les vibrations, avec la résine.
4. Puis le noyau bois (paulownia ou peuplier) avec chants ABS.
5. Une plaque de phénol, qui a une haute résistance à l'arrachement.
6. Ajouter la fibre de verre multi axiale : carbone-kevlar (extrême légèreté, amortissement des chocs), ou hybride carbon-verre (légèreté performance) ou encore double couche (pour ses qualités de puissance, skiabilité)
7. Enfin, place à la décoration, le « top sheet », une matière transparente et brillante, qui permet de faire ressortir les couleurs de ces skis.
8. Fermer avec le moule du dessus.
9. Chauffer .
10. Presser le ski.

Nous remercions sincèrement toute l'équipe ZAG pour son accueil. Nous avons découvert l'envers du décor, un univers jusqu'ici inconnu pour nous malgré toutes ces années à dévaler les pistes. Désormais, lorsque nous prendrons nos skis le matin au local, nous mesurerons l'énorme travail réalisé en amont par de nombreux passionnés, pour que nous puissions nous éclater dans les piquets, sur les pistes, ou en dehors. ■ FINN, LOUISON, ADÈLE, STAN, JULES, KELLY ET JULIE

## PRODUCTION

Les fichiers sont ensuite envoyés dans les usines, en Pologne et Tunisie, où se fait la « mass production ». Aucune recherche et développement n'est faite par les usines, tout arrive clé en mains de chez ZAG. Le nombre de skis produits chaque année augmente de 30 % par an. La marque devrait bientôt atteindre les 10 000 paires, dont une grande partie est stockée à Chambéry et Chamonix !

### TESTÉ POUR VOUS !

Finn Carmichael, skieur du club, a testé plusieurs skis freeride powder ZAG. Voici son ressenti. « Les skis ZAG sont aussi bien sur piste qu'en poudreuse. J'ai l'impression de voler, ils sont tellement légers, je ne les sens pas sous mes pieds. Sur la piste, j'arrive à tailler de jolies courbes et avoir de belles sensations. Je les utilise dans n'importe quelles conditions. Ce sont des skis vraiment tops. Et en plus des modèles adultes, ils sortent également des skis femmes et juniors, avec des designs vraiment fun. »



**É**milie Depommier (Paccard) a porté les couleurs de Manigod jusqu'en Équipe de France au début des années 2000. Elle est aujourd'hui vice-présidente du Club des Sports. Nous l'avons rencontrée pour parler de sa carrière, ou plutôt de « son expérience ». Elle a accepté d'évoquer ses souvenirs, parfois douloureux. Toujours avec franchise.

**Après tant d'années sur le circuit de compétition, comment as-tu appréhendé ta fin de carrière ?**

Arrêter le sport, et le métier que l'on aime, est une décision difficile pour plusieurs raisons. C'était mettre fin à mon rêve d'enfant d'être une championne ! Malgré tous les efforts, les entraînements, les sacrifices, il a fallu se rendre à l'évidence, ce n'était pas suffisant pour y arriver. Ensuite, quoi faire après le sport ? Je me suis posée beaucoup de questions. Vers quelle voie me diriger pour entrer rapidement dans la vie active ? Et enfin le plus dur, annoncer à tous ceux qui m'ont soutenue que j'arrêterais la compétition. Pour moi ça ne pouvait pas s'arrêter, j'avais toujours espoir et l'envie de réussir.

Bien sûr le ski manque au début. Le rythme soutenu des stages, des compétitions n'est plus là. J'ai eu l'impression de ne plus rien faire. Mais j'ai repris des études rapidement, l'esprit de compétition est revenu et de nouveau un challenge s'est installé. C'était reparti ! Je ne cache pas, malgré le respect que je leur dois, qu'un pincement au cœur était toujours là quand je voyais mes amies sur les Coupes du monde. J'aurais bien pris leur place... Avec du recul, je le vis bien mieux, j'ai eu beaucoup de chance de vivre une telle expérience.

**Étais-tu prête à 25 ans à commencer une nouvelle vie et la Fédération t'a-t-elle soutenue dans ta reconversion ?**

J'avais malgré tout gardé à l'esprit que le sport de haut niveau est éphémère et grâce aux différents professeurs d'école rencontrés, des choix de métiers avaient été plus ou moins définis. Du côté de la FFS, aucun

soutien, car je partais dans une filière professionnelle artisanale. À cette époque, elle soutenait essentiellement les études de commerces supérieures. Mais j'ai eu l'aide d'une association dont on ne parle pas assez, « Les Amis des Équipes de France de Ski ». Elle épaula aussi bien les reconversions que les suites de blessure des coureurs. Alors un grand merci à eux !



**Tu restes très impliquée dans le ski, est-ce toujours par passion, ou par envie de transmettre ?**

Le ski reste et restera une passion, sans doute toute ma vie. C'est mon échappatoire. J'ai aimé le transmettre lors de mon bref passage au Club de Manigod et j'ai plaisir à regarder les jeunes aujourd'hui en tant que parent. Je reste à l'affût des dernières techniques utilisées, du matériel, ça me plaît.

**Ta carrière a été gâchée par les blessures. Comment as-tu vécu ces moments difficiles ?**

Mon premier accident est arrivé à 16 ans, à mon entrée en équipe de France. Je n'ai pas mesuré sa gravité et je l'ai vécu comme une petite pause, avant de reprendre

## Votre supermarché à la montagne

Produits régionaux à déguster ou à offrir !



**100% pratique**  
faites vos courses en ligne sur [www.sherpa.net](http://www.sherpa.net)

### Sherpa de Manigod

Col de Merdassier,  
Centre Commercial

**09 66 91 71 96**

Ouvert 7/7  
de 7h30 à 19h30 non stop !

**Sherpa.net**

Suivez toute l'actualité Sherpa sur Facebook



# sherpa

## SUPERMARCHÉ

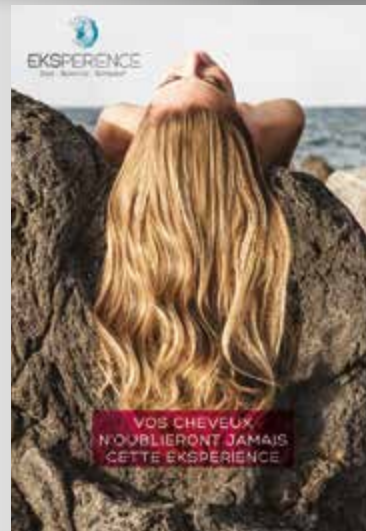
Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour | [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# métaform

coiffure

## Coiffure mixte

Du lundi au mercredi : 9h - 12h • 14h - 19h  
Du jeudi au samedi : 9h - 19h



**04 50 02 52 37**

[www.metaform-laclusaz.fr](http://www.metaform-laclusaz.fr)

## Rétro

rapidement. J'étais très fouguese à ce moment-là, j'ai complètement occulté cette blessure. Pour moi c'était le jeu, tous les skieurs y passaient un jour. Je n'ai pas réalisé que mon corps et mon mental, eux, gardaient en mémoire cet incident, et les autres... Quand j'ai re-



pris les compétitions, la confiance était différente, il a fallu travailler cela. Ça a pris du temps, et quand j'arrivais enfin à faire quelques résultats, une autre blessure prenait le relais... c'était frustrant. C'est ce qui m'a le plus fâchée et parfois déprimée. Une blessure n'est jamais anodine, elle sert toujours à quelque chose, il faut savoir s'en servir pour rebondir, et ne pas refaire les mêmes erreurs.

### Quel regard portes-tu aujourd'hui sur ta carrière ?

C'était une belle expérience. J'ai eu la chance de voyager, de rencontrer des gens habités par la même émotion, d'avoir des amis de groupe ou de chambrée fidèles. C'est ce qui fait un vide quand tout s'arrête.

Pour moi le mot « carrière » est réservé aux coureurs de très haut niveau comme Tessa Worley, Alexis Pinturault, ou Régine Cavagnoud... « Expérience » me convient mieux.

### Quel est ton souvenir le plus fort ?

Très dur de choisir, ils ont tous leur charme et leur époque... mais peut-être les championnats de France de descente en 2002, à Megève. J'avais réussi à skier sans réfléchir, c'est une sensation particulière où tout semble facile. Carole Montillet avait eu ce sentiment aussi lors des JO de Salt Lake City, elle avait de la peine à expliquer pourquoi ce jour-là son corps avait déroulé comme ça...

### Qu'est-ce qui manque au ski féminin en France pour être au top niveau aujourd'hui ?

C'est un sujet difficile à aborder. Visiblement la FFS, les comités et les clubs cherchent en vain des solutions. Une chose est sûre, le nombre de filles se dirigeant vers le haut niveau diminue, on a donc encore moins de chances de sortir des championnes. Une question se pose alors, pourquoi arrêtent-elles le ski si jeunes ?

■ PROPOS RECUEILLIS PAR STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX

**Les Sapins**  
depuis 1963  
HÔTEL - RESTAURANT  
*Wellness & Gourmet*

Piscine intérieure  
Sauna "Cosmic"  
Massages  
au pied des pistes

Famille PESSEY-VEYRAT  
6762 rte du Col de la Croix Fry  
74230 MANIGOD  
[www.les-sapins.fr](http://www.les-sapins.fr)  
0033 (0)4 50 44 90 29

148 route des Grandes Alpes  
74220 LA CLUSAZ

Présent sur  
les marchés des Aravis

**Planche apéritif  
Charcuterie  
Fromages**

Port. 06 70 56 45 75 · Tél. 04 57 09 14 01  
Vente et livraison de nos produits sur [www.les-pousse-midi.com](http://www.les-pousse-midi.com)

## Hors piste

# Le paret, une glisse 100 % manigodine !

Emblème du patrimoine manigodin, le paret fut le premier moyen de glisse des habitants de la vallée, bien avant le ski. Longtemps remis dans les greniers pour faire place aux nouvelles sensations, il fut remis au goût du jour au début des années 80, pour devenir un objet incontournable de Manigod. Créateur de parets, Jean-Claude Bernard-Granger évoque l'histoire, l'origine, la fabrication et bien d'autres anecdotes liées à ce drôle d'engin. Rencontre.

« Les luges existaient mais à des fins utilitaires, contrairement au paret, qui était un véritable moyen de locomotion. Tous les enfants du village descendaient ainsi du haut de la vallée pour aller à la messe et à l'école », se souvient Jean-Claude Bernard-Granger. S'il ne peut dater clairement la naissance du paret, il sait néanmoins que des compétitions existaient au début du XX<sup>e</sup> siècle, photos à l'appui.

Avec l'arrivée des engins de déneigement, les routes manigodines sont dégagées, mais le paret se prête aussi mal au goudron qu'à la poudreuse. Plus de terrain de jeu, et le ski était plus moderne. Au placard les parets. Jusqu'à ce qu'une course internationale de bobsleigh, organisée sur la route glacée de Manigod, ne les fasse ressortir des greniers et que la presse ne s'empare de cette luge assez originale. La folie du paret pouvait commencer. Aujourd'hui, le championnat fait



revivre la tradition (voir encadré).

Quant à sa forme, elle viendrait de la position qu'adopte le chamois lorsqu'il descend des pentes raides sur la neige. Le nom de « paret » est également lié à l'animal. Mais quel est donc le rapport entre un paret et un chamois ? « Lorsque l'animal se trouve en

compagnie d'une femelle, et qu'il lui monte dessus, on dit qu'il "parette", explique Jean-Claude. D'où le paret ! » Ça ne figure peut-être pas dans le Larousse, mais ça fait son effet !

Sa fabrication, elle, reste telle qu'elle l'était à l'origine. Dans son atelier, Jean-Claude détaille avec

minutie les étapes de la construction. S'il a suivi la voie de son grand-père, il n'en fit jamais un métier. Cela devint une passion, développée lorsqu'il prit sa retraite. Après la disparition de René Fillion, maître artisan du paret, il fallait bien des successeurs. Même s'il a



levé le pied aujourd'hui, Jean-Claude répond encore à la demande. Surtout pour Noël. Ils ne sont plus très nombreux au village à les fabriquer.

Du sapin, pour l'essentiel, et du bois plus dur pour le manche (la partie la plus sollicitée) servent à sa fabrication. Un patin en inox ou en fer de 4 cm de largeur maximum pour être homologué en championnat complète les matériaux utilisés. Scie ruban, scie circulaire, ciseaux à bois, marteau et petit outillage sont les outils indispensables qui entourent Jean-Claude dans son atelier. Même s'il ne veut pas dévoiler tous ses secrets, on le regarde, tout en discutant, assembler les différentes parties en bois, comme un jeu de construction. Un dernier coup de maillet pour tout



mettre en place et « le bochou », c'est-à-dire le bouc en patois, comme certains l'appelaient autrefois, est prêt à sortir de l'atelier.

Une fois la neige bien damée sur les pistes, le paret devient un formidable engin de glisse, avec lequel les meilleurs pilotes dévalent les pentes à plus de 80 km/h. Le record absolu étant détenu par Sabrina Fillion, à 86 km/h sur la descente du Merle, à Merdassier. Enfin si l'objet a souvent été copié dans les villages alentours, « ils en fabriquent même à Avoriaz » se désole Jean-Claude, il reste la fierté

de Manigod, qui l'a vu naître. ■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX

Au cours de la saison d'hiver 2018/2019, sur les pistes de la Croix Fry et de Merdassier, aura lieu le 26<sup>e</sup> championnat du monde de Paret. Version moderne des courses organisées autrefois, à l'image du circuit Coupe du monde de ski, les 155 compétiteurs évoluent sur un championnat annuel composé de 6 courses en slalom parallèle. Les athlètes sont répartis en 7 catégories : Enfants (9-12 ans), Ados (13-17 ans), Femmes, Homme, Vétérans, Super-Vétérans (+ de 45 ans) et Couples. Cette compétition est organisée par la dynamique association « Le Paret de Manigod ». Si l'expérience vous tente, vous pouvez assister ou participer en tant qu'amateur à l'une des courses. Rendez-vous aux dates suivantes : le 28 décembre 2018, les 11 et 25 janvier 2019, puis les 8 et 15 février, et enfin le 9 mars pour la grande finale. Plus d'infos sur la page Facebook ou sur le site [www.leparetdemanigod.fr](http://www.leparetdemanigod.fr). ■ ANTONIN PACCARD



# Et après

## Préparer deux métiers en parallèle

Élève en Terminale au Centre de Formation des Métiers de la Montagne, Kelly Veyrat, membre du Club des Sports de Manigod depuis des années, nous raconte son parcours et se livre sur ses choix de formation. Avec le sourire comme d'habitude, et son éternelle décontraction.

**Bonjour Kelly, peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Salut, j'ai 17 ans et j'habite à Manigod. Mon père et mon oncle ont une exploitation agricole sur la commune. J'ai deux frères, Kilian et Jordan. Je suis au Club des Sports de Manigod depuis mes 6 ans et je suis actuellement en formation au CFMM, à Thônes, en classe de Terminale Professionnelle « Paysage et ski ».

activité sportive, du coup j'ai signé trois ans plus tard ! Je m'éclate dans la pratique de ce sport. J'aime la vitesse, les sensations qu'il procure, de plus je déteste ne rien faire, et l'avantage avec le Club c'est qu'il y a des entraînements toute l'année. L'hiver à fond sur les skis, le printemps et l'été en montagne pour faire de la randonnée, du VTT, du running, et l'automne des séances de vitesse, de bondissements, de gainage, des sports collectifs... En plus, une superbe amitié

s'est créée avec mes potes du ski, et aussi avec les coachs. Il y a une ambiance au top. On organise des sorties, sur les skis ou ailleurs, en dehors des entraînements du club. J'adore.

**Quels sont tes projets pour les années à venir ?**

Oulala... Ma priorité est de passer mon diplôme de monitrice de ski. Ensuite, ou en même temps, j'aimerais voyager, pour apprendre l'anglais, voir comment ça se passe dans des stations étrangères. Je suis déjà allée à Saas Fee en Suisse, à Sölden en Autriche... Ca me donne envie d'en voir davantage. Et pourquoi pas intégrer le Club des Sports. Je suis stagiaire dans la structure depuis l'année dernière et le boulot d'entraîneur me plaît. C'est

trop cool. Pour le reste de l'année, pour le moment, je ne sais pas du tout. Cet automne, j'ai passé le BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur) avec Aurèle Paccard et Elvina Curt, mes copains du ski, afin d'encadrer des camps de jeunes.

**Comment as-tu découvert le ski et qu'aimes-tu dans ce sport ?**

Mes parents m'ont mise sur des skis à l'âge de 3 ans et, à Manigod, le Club des Sports offre la principale



### **Pourquoi avoir choisi le CFMM ?**

J'ai choisi le CFMM surtout pour le ski. Je voulais réaliser des stages l'hiver, sur les skis, notamment au Club, afin de vraiment voir ce qu'était le métier de coach. Le CFMM propose une double formation, dans mon cas il s'agit du monitorat de ski et une formation de paysagiste. Le deuxième aspect m'a permis de me rendre compte que je ne souhaitais pas forcément en faire mon métier. J'adore sinon aider ma famille sur l'exploitation agricole. L'avantage avec le CFMM, c'est que je suis dehors une grande partie du temps, ça c'est top. Je ne pourrais pas rester enfermée en permanence, j'ai besoin d'espace et de bouger. Par contre, je me cherche encore sur mon projet d'été.

### **Quel est le fonctionnement du CFMM ?**

Le CFMM propose donc des cursus doubles. On peut en même temps se former aux métiers de moniteurs, pisteurs, guides, accompagnateurs en moyenne montagne, ... et aux métiers de l'environnement, tels paysagiste et autres. La structure offre des formations Bacs et BTS.

Pour ma part, j'étais en Seconde au Lycée agricole de la Motte-Servolex, puis en Première je me suis réorientée sur une formation BAC Pro au CFMM. Pour intégrer le centre, j'ai dû passer un test physique et un autre de ski. Pendant ce cursus en alternance, on réalise de nombreux stages : en Terminale, je fais donc 7 stages en paysagisme, pour ma part chez Dupont-Roc Paysage ; et 7 autres l'hiver au Club des Sports. Entre les deux, je vais à l'école. Pendant ces semaines de cours, j'ai une journée randonnée ou course d'orientation à l'automne et au printemps. Nous effectuons de superbes sorties rando engagées, un petit peu partout dans la région. C'est du pur plaisir. L'hiver, on a une journée sur les skis. En dehors de ça, nous avons des cours en salle : français, maths... les basiques. Je passe également mon tronc commun, qui

va m'être utile pour le Diplôme d'État de ski alpin. J'ai également validé une formation de sécurité au travail, le SST (Sauveteur Secouriste Travail). Enfin le CFMM propose des horaires aménagés pour la préparation de certaines épreuves du monitorat. L'année dernière, pour passer mon test technique, j'ai pu faire plusieurs demi-journées d'entraînement les deux semaines précédant le test.

### **Pour en revenir au Club des Sports, quel effet ça fait de passer de l'autre côté (entraîné/entraîneur) ? Ça ressemble à ce que tu imaginais ?**

C'est différent, on passe du loisir au monde du travail. Quand on vient à l'entraînement en tant que coureur, on ne se rend pas compte des difficultés que représente la gestion d'un groupe, le travail qu'il y a derrière et surtout les responsabilités inhérentes



au métier d'entraîneur. Ce qui me plaît le plus, c'est la relation que tu crées avec ton groupe, le plaisir de partager et de faire partager ta passion du ski. C'est juste top de les voir évoluer, progresser. J'ai épaulé Nico et David dans l'encadrement des UIO lors d'une course au Grand Bornand. J'étais au départ

## Et après

pour les préparer, les motiver, les aider. C'était génial, et en plus certains ont été assez bons.

Ma relation avec les entraîneurs a aussi beaucoup changé. Avec Enzo Soucasse, qui est également élève au CFMM, nous avons passé beaucoup de temps avec eux. Nous les avons aidés dans toutes les tâches, et beaucoup appris : préparer des skis (fartage et affûtage), réparer des piquets, tracer des slaloms (un peu compliqué pour le coup), préparer des courses, monter une vidéo pour les 50 ans du Club... Nous partageons aussi les repas, nous pouvons soumettre nos idées, et surtout nous les accompagnons sur toutes les séances, avec tous les groupes. En gros, nous avons touché un peu à tout et vécu de beaux moments ensemble, et parfois aussi quelques moments moins agréables. David nous a également envoyé faire quelques jours à l'École de Ski de Manigod, pour voir ce qu'est l'enseignement de la discipline avec des débutants. C'est très différent, je préfère quand même le Club, avec des jeunes qui envoient déjà !

Cette première année de Bac Pro et ces stages m'ont permis de voir un petit peu plus clair sur mes ambitions professionnelles. Ainsi j'en ai appris davantage sur la réalité du métier d'entraîneur, et cela a confirmé ce que je pensais déjà... Je veux devenir coach ! Et peut-être à Manigod ! Pour le reste... je ne sais pas encore.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR DAVID PERILLAT



### LE CFMM EN QUELQUES CHIFFRES

- 250 élèves et étudiants
- 30 salariés

4 niveaux de formation initiale :

- Bac Pro Travaux Paysagers
- Bac Techno Sciences et Techniques de l'Agronomie et du Vivant
- BTS Gestion et Protection de la Nature
- BPJEPS Activités Aquatiques et de la Natation

Chaque année :

- 20 semaines de cours
- 20 semaines de stage en entreprise
- 8 options sportives dans le cadre de la bi-qualification

TOUTES LES INFORMATIONS DÉTAILLÉES SUR CFMM.FR

## FORMATIONS EN ALTERNANCE ET BIQUALIFICATION

### Formations Initiales :

- BAC Professionnel Aménagements Paysagers
- BAC Sciences Technologiques de l'Agronomie et du Vivant (STAV)
- BTSA Gestion et Protection de la Nature

### Formations continues :

- Formations Secourisme (PSC1, PSE1, PSE2)
- Formations Métiers de la Natation (BNSSA, BPJEPS AAN)



[www.cfmm.fr](http://www.cfmm.fr)  
**04.50.02.00.79**  
 1 route de Tronchine  
 74230 THÔNES

### Formations Sports/Montagne :

- Moniteur de ski
- Pisteur/secouriste
- Accompagnateur en Moyenne Montagne
- Moniteur d'escalade
- Guide de Haute Montagne
- Formation Générale Commune aux Métiers Sportifs de la Montagne

Création et gestion de site internet  
 Gestion de réseaux sociaux et web marketing  
 Dépannage informatique

📍 Thônes      🌐 [cime-web.fr](http://cime-web.fr)

📞 07 81 22 56 18      @ [bonjour@cime-web.fr](mailto:bonjour@cime-web.fr)

6 sociétés à votre service dans la distribution de matériel de marques leaders sur les marchés BTP, Industrie, Agricole et 4 sociétés de Location courte et longue durée.

Distributeur Liebherr\*  
**Tél. 04 72 90 06 50**

Distributeur Mecalac\*\*  
**Tél. 04 78 90 31 32**

Location courte durée tous types d'engins  
**Tél : 04 50 68 53 35**

\*Liebherr : Départements 01-07-26-38-42-69-73-74 et sud 71 - \*\*Mecalac : Rhône-Alpes, Auvergne, Franche-Comté, Bourgogne Sud

4 agences en Savoie et Haute-Savoie

**GROUPE HBI** / 10 rue Monseigneur Ancel - CS 80098 - 69804 SAINT PRIEST Cedex - Tél. 04 78 90 31 32 / [evenements@groupehbi.com](mailto:evenements@groupehbi.com)

## CAVES DU MONT

**LA BALME DE THUY**  
 ☎ 04 50 02 00 95

- Vins
- Bières
- Cafés
- Sodas
- Spiritueux

CENTRALE EUROPEENNE DE DISTRIBUTION

### *Les origines et secrets de la neige de culture*

**L**e jeudi 29 mars 2018, les conditions météorologiques étaient loin d'être optimales pour skier, donc avec David, Mathieu et tout le groupe UI4, nous sommes allés visiter « l'usine à neige » de la station de ski de Manigod, exploitée par Labellemontagne. Nous avons rencontré Cédric Fillion, nivoculteur - un métier plus connu sous le nom anglais de « snowmaker » - en charge de la production de neige

que la neige naturelle et est donc idéale pour former cette sous-couche supposée tenir durant toute la période de ski.

La neige se forme à partir d'eau à faible température rassemblée autour d'un noyau (une poussière). Pour fabriquer de la neige de culture, il faut absolument reproduire ce procédé. C'est chose faite pour la première fois en 1950 par trois paysans américains : Art Hunt, Dave Richey et Wayne Pierce qui ont, en voulant protéger leurs cultures du gel grâce à un nuage artificiel, créé la machine dont est équipé presque un tiers de la surface skiable en France. On fait désormais cela grâce à un bâtiment appelé « usine à neige », qui par ailleurs porte mal son nom puisqu'en réalité, dans cet endroit plein de tuyaux et de moteurs, on ne fait qu'alimenter les canons à neige et contrôler le bon fonctionnement du système d'enneigement. Ces trois compères ont donc, sans le vouloir, totalement révolutionné l'industrie du tourisme hivernal, créant ainsi indirectement des dizaines de milliers d'emplois, de 1950 à aujourd'hui et à travers le monde entier, dans le domaine de la recherche, de l'entretien ou encore de la formation...



de culture sur la totalité du domaine skiable manigodin depuis 2013. Il avait alors 22 ans ! Bilan de cette visite inédite pour les jeunes du Club : produire de la neige artificiellement n'est pas chose facile...

Les canons à neige sont installés dans les stations notamment pour assurer un bon démarrage de saison, comme en 2016-2017 par exemple. Car avec le réchauffement climatique, il serait vraiment difficile de pouvoir skier correctement en début d'hiver si nous n'avions pas la possibilité de produire de la neige artificielle. Il est aussi très important de faire une bonne sous-couche pour assurer toute la saison : l'objectif est qu'elle dure le plus longtemps possible, afin de satisfaire les touristes et de faire fonctionner l'économie locale. Cette neige produite fond plus difficilement

Les « usines » sont alimentées en eau par des lacs souvent artificiels appelés « retenues collinaires ». La température de l'eau dans ces retenues doit être comprise entre 0,5 et 5°C. Quand il fait trop froid, pour éviter qu'elle gèle, l'eau du lac est brassée avec de l'air comprimé obtenu grâce à un compresseur situé dans l'usine.

Pour satisfaire les conditions de création de neige (eau froide, noyau et basses températures), on éjecte du canon de l'air comprimé, qui fera office de noyau, et de l'eau froide. Selon la température extérieure, on ouvre plus ou moins de nucléateurs (sur une perche à neige, il y en a 3 maximum, et 6 buses d'eau), par lesquels passent les deux composants. Pour avoir une idée la plus précise possible des conditions extérieures, la quasi-totalité des enneigeurs est équipée de capteurs vérifiant pour certains la température

## CÉDRIC FILLION EN BREF

Né le 16 mars 1991

Résidence : Manigod

Cursus : formation nivoculteur au lycée des métiers de la montagne à St-Michel-de-Maurienne (Savoie)

extérieure ou bien celle de l'eau, pour d'autres la pression atmosphérique ou encore le taux d'humidité dans l'air... Une fois ces précieuses informations recueillies, elles sont toutes traitées par ordinateur et sont exploitées dans le but d'optimiser la production de neige. La machine peut également avoir accès à des données telles que le volume d'eau approximatif contenu dans le lac collinaire par exemple.

La place d'un canon à neige sur une piste n'est pas choisie au hasard, au contraire, étant donné le prix de ces canons (aux alentours de 10 000 € minimum à l'unité), il est primordial de bien les placer. Il faut déjà définir sur quelle piste il est intéressant d'avoir une sous-couche dès le début de la saison. Les stations équipent donc généralement en priorité les pistes les plus fréquentées, c'est-à-dire celles accessibles à tous, ainsi que les descentes ayant fait l'objet de récentes ou titanesques dépenses : on va par exemple

équiper en canons la piste d'une nouvelle remontée mécanique. Elles équipent ensuite le reste du domaine skiable au plus vite, en fonction de leurs moyens, tout en essayant de ne pas trop pénaliser les autres secteurs en développement, comme les snowparks par exemple.... À Manigod, sur les 62 hectares de pistes, 19 profitent des 12 000 m<sup>3</sup> d'eau du lac collinaire et cet enneigement est réparti sur des pistes faciles d'accès et ouvertes en nocturne.

Une fois le choix de la piste fait, une bonne partie du travail est encore à réaliser pour l'exploitant, qui doit définir l'emplacement précis du canon pour en tirer le meilleur parti. Plus ce choix est judicieux, plus le travail des dameurs dans leur mission de préparation et d'entretien des pistes sera facile et rapide. Il est donc préférable que les enneigeurs soient suffisamment éloignés les uns des autres, afin de couvrir au mieux le plus d'espace possible. La disposition des canons tient également compte du dénivelé. La tâche est donc complexe pour équiper une station en canons à neige. Merci Cédric pour le temps que tu nous as consacré et pour cette visite passionnante. ■ NOËLLIE PACCARD ET LÉO BERTIN



# Froid aux pieds





# Au programme

## COMPÉTITIONS DE SKI ORGANISÉES PAR LE CLUB

**Dimanche 6 janvier 2019**, piste du Grand Crêt : *Coupe de bronze UI4*, slalom

**Dimanche 20 janvier**, Grand Crêt : *Aravis Ski Compétition Croix Fry*, slalom

**Samedi 26 janvier**, Grand Crêt : *Coupe d'argent* (course départementale) *UI4 Hommes*, Slalom

**Samedi 26 Janvier**, piste du Blanchot : *Parallèle ouvert* à tous

**Dimanche 10 février**, Grand Crêt : *Coupe de bronze UI2*, slalom

**Samedi 6 avril**, Grand Bornand : *Grand prix du Conseil départemental UI0 & UI2*.

Cette fameuse course réunissant 1200 coureurs revient dans les Aravis, au Grand Bornand. Le Club l'a organisée il y a 5 ans. Comme il est de coutume dans les Aravis, chaque club organise ou aide lors de grosses manifestations. Le CS Manigod organisera ainsi un des 4 géants au Grand Bornand.

**Samedi 13 avril**, Grand Crêt : *Finale District Slalom Pro UI2 & UI4*

**Fin mai début juin** : selon l'enneigement, organisation de l'historique course sur névé du Charvin

**À noter également**, l'organisation le samedi 4 janvier du regroupement de tous les entraîneurs des Aravis autour de discussions techniques sur les différentes catégories à La Croix Fry.

## TRAILS DU CLUB DES SPORTS ORGANISÉS À LA CROIX FRY

**Trail de l'Aigle Blanc** : samedi 16 mars 2019

**Trail de l'Aigle** : dimanche 21 juillet 2019

## LES GRANDS RENDEZ-VOUS DU SKI ALPIN

**Étape des Écureuils d'Or UI6**, au Grand Bornand et à La Clusaz, 21 au 24 janvier 2019

**Championnats du Monde**, à Are, en Suède, 5 au 17 février 2019

**Finale de la Coupe du monde**, à Soldeu, en Andorre, 13 au 17 mars 2019



88° Le Mag est une publication éditée par le Club des Sports de Manigod

Route du Col de Merdassier, 74230 Manigod, tél : 04 50 02 62 73 - Rédacteur en chef : David Perillat, cs.manigod@wanadoo.fr  
Comité de rédaction : David Perillat, Stéphane Veyrat-Durebex, Marie-Laure Lapalus, Emilie Paccard, Bertrand Paccard, Hervé Serond, Gilles Noël, Angèle Laubignat - Secrétaire générale de rédaction : Angèle Laubignat, angele@logarajo.com -  
Infographiste : Laure Pascal, laure@lp-infographie.eu - Photographe : Jono Carmichael, jonomate@icloud.com - Ont participé à ce numéro : les jeunes du Club des Sports de Manigod, Laurent Lancéa - Imprimeur : Digital Print, 13, place Avet - 74230 Thônes



Hôtel - Bar - Restaurant  
Les Rosières  
Col de la Croix Fry 74230 MANIGOD

Tél : 04 50 44 90 27  
lesrosieres@orange.fr



❄️ Edition d'objets déco, cadeaux et souvenirs à Annecy-le-Vieux ❄️



[www.leoniesfrance.com](http://www.leoniesfrance.com)



[contact@leoniesfrance.com](mailto:contact@leoniesfrance.com)

daniel

**MASSON**



27<sup>A</sup> rue de la Saulne 74230 THÔNES  
Tél. 04 50 02 08 08  
[masson.architecture@orange.fr](mailto:masson.architecture@orange.fr)

ARCHITECTURE

**Intermarché**  
SUPER

**LES VILLARDS SUR THÔNES**



OUVERT TOUS LES JOURS  
de 9h à 19h15 NON STOP  
et le DIMANCHE de 9h à 12h30

**GRAND CHOIX DE PRODUITS RÉGIONAUX**



# J'y étais

U6 (nés en 2012)



**1<sup>er</sup> RANG :** Raphaël Mottier, Julia Collomb-Paton, Charly Josserand, Paul-Ange Loubet, Olympe Veyrat-Durebex

**2<sup>e</sup> RANG :** Philomène Pergod, Toscane Paccard, Lauric Garberoglio, Axelle Bonnin, Pétronille Pergod, Esteban Bugnicourt, Arthur Jourdain, Samuel Harzo

**ABSENT :** Isaac Adam



**EUROVIA**  
VINCI 

**Nous ouvrons la voie aux idées neuves.**

**Travaux publics & particuliers**

Terrassement, VRD, enrobés, assainissement, génie civil,  
aménagement d'espaces publics ou privés

**Eurovia Alpes, secteur d'Annecy**

74 330 POISY - Tél. 04 50 22 11 41 - Fax 04 50 22 56 43



## U8 (2011)



**1<sup>er</sup> RANG :** Gustin Parois-Guadagnini, Driss Bernard, Zacharrie Faup, Camille Blanc, Sarah Pugnet

**2<sup>e</sup> RANG :** Eléonore Bernard-Granger (coach), Jeanne Lecoq, Alix Bonnin, Izia Gaillard, Sébastien Bollard (coach), Nolan Sabil-Perillat

**ABSENTS :** Ava Gaillard, Vasco Courouble

## U8 (2010)



Boris Gaillard (coach), Rose Paccard, Lydie Pessey-Magnifique, Antoine Favre-Felix, Quentin Tchelingierian, Julia Mottier, Victoria Bernard, Yoan Burgat

**ABSENTS :** Charlie Blanchard, Timothée Drean

# J'y étais

UIO (2009)



Alice Dubourgeal, Adèle Tilloy, Romane Cressent, Salomé Harzo, Baptiste Rigal, Basile Guadagnini Parois, Aurélien Paccard, Nico Veyrat (coach), Grégoire Monastiri  
**ABSENTS** : Simmy Builder, Gaston Dewailly

UIO (2008)



Kevin Pessey-Magnifique, Alban Demont, Max Dubourgeal, Jérémy Blanc, Yoann Seys, Antoine Talbi-Chapuis, Nico (coach), Jane Noel, Delphine Agnans, Heidi Faup  
**ABSENTS** : Cali Gaillard, Jules Perrillat-Amédée

UI2 (2007)



Lylou Bertin, Thibault Perrillat-Merceroz, Léo Paccard, Joris Collomb-Paton, Alexis Garin (coach), Julien Badoz, Justin Brisset, Julian Peeters

**ABSENTS :** Violette Billarant, Fantine Laporte

UI2 (2006)



Maiwenn Favre-Réguillon, Léa Paccard, Alexis (coach), Thomas Josserand, Albin Veyrat-Durebex, Alexis Bernard, Samuel Delville, Roméo Rogue

**ABSENTS :** Titouan Gangnard, Benoit Confort, Colin Mauduit, Mayeul Courouble



# J'y étais

UI4 (2005)



Mathieu Perillat (coach), Raphaël Josserand, Corentin Favre-Réguillon, Victoria Loubet, Cyprien Paccard, Emil Kjaer-Porte, Etienne Lair et ALLONGÉS : Matisse Valla, Léo Bertin.

ABSENT : Jules Ouvrier-Bufferet

UI4 (2004)



1<sup>ER</sup> RANG : Eloi Veyrat-Durebex, Théo Soucasse

2<sup>E</sup> RANG : Noëllie Paccard, Théo Lancéa, Louison Rogue, Julie Paccard, Titouan Noel, Alice Trigon

3<sup>E</sup> RANG : Mathieu Perillat (coach), Raphaël Valla, Gaël Seys, Adrien André, Axel Coemet, Lucien Curt, Sofia Potter

ABSENTE : Blanche Billarant





# Le loup sort du Bois

Création & confection d'accessoires  
pour enfants sur le thème des contes

Coussin · Doudou · Sac à jouet · Couverture · Echarpe

06 28 53 61 03 | sandra@leloupsortdubois.fr | www.leloupsortdubois.fr  
Retrouvez-nous en magasin : 100 route de l'Aiguille, 74 230 Manigod



Parqueterie des  
**Perrasses**  
RABOTERIE BOIS



**Benoît VERGNAUD** 

**Ostéopathe D.O**  
Structurel, viscéral, crânien  
Massages sport, après ski, relax

2 rue de la Tournette  
Résidence du Parc - Entrée B  
74230 THONES

**Rdv 06 82 15 95 74**



**Laurence André  
céramiques**

[www.atelierpolkadot.com](http://www.atelierpolkadot.com)



Manigod  
**Ski Ride**

location/vente ski · rando · télémark  
Consigne · Boot-fitting

Col de la Croix-Fry · 74230 Manigod · 04 50 44 91 39  
[www.manigod-ski-ride.com](http://www.manigod-ski-ride.com)

**PUTHOD**   
PÉPINIÈRES

*Conseils et services sur mesure*

Le Petit-Bornand-Les-Glières  
**04 50 03 50 31**  
[www.puthod.com](http://www.puthod.com)

Artisan  
du Végétal 

Restaurant Savoyard

Col de Merdassier  
**MANIGOD**

04 50 02 42 80

**Top'  
Marmotte**



**BG** **VITRERIE**

**SERRURERIE**

Menuiserie Alu - Bois - PVC

# J'y étais

UI6 (2003)



**1<sup>er</sup> RANG** : Stanley Vaughton, David, Finn Carmichael

**2<sup>e</sup> RANG** : Eloi Demont, Joseph Loubet, Alexis Barone, Martin Rigal, Claire Perillat-Boiteux

**ABSENTS** : Lolita Serond, Jules Dewailly

UI6 (2002)



**1<sup>er</sup> RANG** : David Perillat (coach), Noémie Veyrat-Durebex

**2<sup>e</sup> RANG** : Zoé Lapalus, Julie Paccard, Eliott Goutard, Louis Blanc-Garin, Basile Rogue

**ABSENTS** : Alice Potter, Camille et Marion Bellin, Joris Marulier

**Hôtel\*\*\* - Restaurant**  
*"La Vieille Ferme"*  
 Spécialités Savoyardes



*M. Mme Bertrand Basseux  
 Valentin Basseux*

263 Chemin de l'Andran  
 74230 MANIGOD  
 Tél. 04 50 02 41 49 - Fax 04 50 32 65 53  
 Email: hotel.vfmanigod@orange.fr

**GARAGE**   
**BERNARD**  
 Julien 

ENTRETIEN - REPARATION - DEPANNAGE

223, route de Chalmont 74230 MANIGOD  
 Tél. **04 50 77 88 77** - Mob. **06 16 04 61 38**  
 Fax 04 50 51 09 17 • jbaiguille@wanadoo.fr



**PACCARD T.P.**

**TERRASSEMENT - VRD - DENEIGEMENT**

**06 84 23 65 92 - 06 80 46 62 49**

12 chemin du Pré aux Anes - 74230 THÔNES / MANIGOD  
 paccardtp.74@orange.fr

**Nathalie coiffure**  
 femme/homme/junior



Résidence Orsière  
 74230 Manigod  
**Tél. 04 50 44 92 08**

Soin  
 du cheveu  
**Wella**



**CITROËN**

**GARAGE  
 ULIANA**

Réparateur agréé - Agent commercial  
 Route de la Clusaz - 74230 THÔNES

Laurent LIARD

**Tél. 04 50 02 02 41**  
 Fax 04 50 02 91 00  
 gge.uliana.citroen@wanadoo.fr

**NOUVEAU À SAINT-JEAN**  
 AU SERVICE DE VOTRE AUTO !

**SECURITEST**   
 CONTROLE TECHNIQUE

**RV : 04 50 10 41 42**  
 infos : [www.stjean.securitest.fr](http://www.stjean.securitest.fr)  
 Accueil : 337 route de Thônes  
 Situation : à l'arrière de BTP Lathuille

Centre d'Esthétique et de Bien-Être  
 Soins, cosmétiques, extensions de cils, conseils



**Au Salon d'Emilie**

[www.salon-emilie.com](http://www.salon-emilie.com)

10 € de remise en boutique sur présentation de cette publicité



**Boulangerie De L'Etale  
 La Grignoterie**

Artisan Boulanger  
 Pâtisserie - Salon De Thé  
 Petite Restauration

Résidence Les Herbelaines Col De  
 Merdassier 74230 Manigod  
**Tél : 04.50.02.65.32**  
 Email : [boulangerie.lamanigodine@orange.fr](mailto:boulangerie.lamanigodine@orange.fr)

## J'y étais

Les mamys et papys du Club : le groupe Grand Prix (2001 et +)



Adèle Bibollet, Elvina Curt, Enora Noël, Kelly Veyrat-Durebex, Nathan Noël, Gautier Rigal, Enzo Soucasse, Boris (coach)

**ABSENTS :** Casilde Allouch, Maëlle Charraux, Clara Demond, Mathilde Noël, Prune Dewailly, Nolwenn Gangnard, Maylis Lefèvre, Baptiste Perrissin-Fabert, Aurèle et Antonin Paccard, Samuel Drean, Tom Coemet, Arthur Cohendet, Clément Bellin, Lucas Marulier

# Allianz

**Leur proximité,  
un gage de confiance**

**ASSURANCES • PLACEMENTS**

*Gilles GOLLIET - Didier MASSON - David BRESSON*

“Les deux Torrents” - 24 route d'Annecy - 74230 THÔNES

Tél. 04 50 02 90 07 - Fax : 04 50 32 10 00

<https://agence.allianz.fr/thones-74230-H97459>

# LOCATION SAISON MATÉRIEL SKI CLUB

## ATELIER BOOTFITTING

Modifier un chausson, transformer une coque, travailler sur la chaussure, peut augmenter la qualité du maintien et du confort. Besoin d'une nouvelle semelle ou d'une bonne paire de chaussettes ? Une large gamme d'accessoires vous attendent dans notre magasin.



[www.valsports.fr](http://www.valsports.fr)

Col de Merdassier, 184 Passage du Centre à Manigod - Tél. 04 50 02 48 22 - [valsports@gmail.com](mailto:valsports@gmail.com)



LANGE



NORDICA



LEKI





  
**MANIGOD**



# **ESF MANIGOD**

partenaire du

# **CLUB DES SPORTS**

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR

[www.esfmanigod.com](http://www.esfmanigod.com)

76

TÉL. 04 50 44 92 04