



**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**
Abteilung Berufsbildung und Mittelschule
Sektion Mittelschule

MITTELSCHULEN AARGAU

AUFNAHMEPRÜFUNG GYMNASIUM

Französisch

Text 2022

A l'école de la glisse extrême

1 Avec de plus en plus de disciplines olympiques, le ski freestyle attire les jeunes. Un sport acrobatique qui, avant de se passer sur neige, commence en salle.

Après dix minutes d'échauffement¹, la petite troupe va sur les trampolines. Vingt-cinq jeunes entre 8 et 15 ans, qui sautent et font des figures, après ils atterrissent² sur d'immenses airbags. Des athlètes de cirque? Pas tout à fait. C'est la jeune équipe de freestyle Valais, qui s'entraîne en



10 pas les parents qui les ont poussés à venir ici, ils ne connaissent parfois même pas ce sport», sourit Andreas Schelling, coach de l'équipe. Le freestyle est une nouvelle discipline qui consiste à faire des «tricks», ou figures acrobatiques. «Il faut beaucoup de créativité. Il n'y a pas de figures justes ou fausses. C'est un sport d'expression.» Discipline olympique depuis 1998 pour la version snowboard et depuis 2014 pour le ski, le freestyle a aussi ses champions. Et aujourd'hui on lui

15 déroule le tapis blanc avec des salles gigantesques pour l'entraînement en toutes saisons.

20



Les jeunes athlètes continuent de sauter et font des rotations, sous l'œil attentif du coach. Deux petits courageux s'essaient à la slackline au sol. «Cela permet de travailler l'équilibre³. On fait aussi des exercices de jonglage en même temps, pour séparer le haut et le bas du corps», explique

Andreas Schelling. Sur l'ensemble de l'équipe, on ne compte que deux filles. Mathilde Gremaud a gagné la médaille d'argent de slopestyle aux Jeux Olympiques 2018, mais peut-être cela ne suffit pas à attirer les filles... «Ce n'est pas un problème valaisan, c'est dans toute la Suisse que l'on a

25 des problèmes à trouver des filles pour le freeski. C'est un sport qui demande d'être très sûr de soi. Et peut-être qu'à 15 ans, les garçons osent⁴ plus», observe le rider.

¹ l'échauffement, m. : das Aufwärmen, das «warming up».

² atterrir : landen.

³ l'équilibre, m. : das Gleichgewicht.

⁴ oser qc. : avoir le courage de faire qc.; etwas wagen.

En compétition, cinq critères sont retenus pour évaluer les riders: la difficulté de la figure, sa hauteur, son exécution⁵, la variété et l'impression générale. Car il faut savoir s'envoler, oui, mais avec élégance. Une des grandes difficultés de ce sport est dans l'orientation: arriver à se situer
30 dans l'espace, quand on tourne plusieurs fois sur soi-même, pour atterrir sur ses skis. «On travaille aussi beaucoup mentalement. On fait de la visualisation des figures pour mieux imaginer le mouvement. Sur neige, je filme et le soir, on regarde ensemble les images», précise Andreas Schelling qui accompagne les juniors tous les week-ends en station, à Zermatt ou Saas Fee, pour un entraînement sur neige. C'est là qu'ils mettent les «twin-tips», des skis particuliers relevés aux
35 deux bouts pour permettre de glisser en avant et en arrière.

Dans le skatepark dehors, les athlètes continuent de s'entraîner avec beaucoup d'énergie. La neige fraîche qui éclaire la tête du Mont-Noble, au loin, semble inviter les riders à se surpasser⁶ avant la première compétition de la saison, qui va se passer à «Glacier 3000» à fin novembre. Et les Jeux Olympiques ? «Ils sont encore trop jeunes. On y va «step by step». L'important, c'est de
40 progresser et de leur donner la passion du sport.»

Mathias Buchard, 13 ans :

«En comparaison du ski alpin, le freestyle apporte plus de variété, plus de «tricks». J'ai déjà participé à plusieurs compétitions de freestyle, où j'aime surtout faire des rails. J'ai un peu peur avant les sauts, mais je ne me suis jamais rien cassé.»

45 Tania Mottier, 15 ans :

«C'est mon frère qui m'a montré le freestyle, alors que je faisais du ski alpin à Saint-Luc. J'ai tout de suite aimé l'ambiance. En ski alpin, c'est chacun pour soi, ici on s'encourage les uns les autres. Je m'entraîne à être stable dans l'air, à ne pas bouger dans tous les sens, pour atterrir comme il faut. Le freestyle m'a apporté oser des choses. Cela m'a aidée à affronter mes peurs⁷ dans la vie
50 de tous les jours.»

D'après un texte de Patricia Brambilla dans Migros Magazine, n° 38, 19 septembre 2020.

⁵ l'exécution, f. : die Ausführung.

⁶ se surpasser : sich übertreffen.

⁷ affronter ses peurs : sich seinen Ängsten stellen.