SPORT POUR TOUS

Week-end de ski de fond et biathlon

Du 21 au 22 janvier 2023 s'est déroulé pour la 2e fois un week-end de ski de fond et de biathlon à la Lenk. Revivons les plus beaux moments de cet évènement organisé en collaboration avec Handiconcept.

Sophie Gnaegi

Samedi matin à 9 heures, ça grelote sur le parking du Centre sportif Kuspo de la Lenk. Nos trois moniteurs d'Handiconcept ont fait le trajet Aigle-Lenk, sans chauffage. Pascal Boisset, notre gentil organisateur (GO), a malencontreusement oublié d'annoncer ce détail à ses compères lorsqu'il a suggéré de covoiturer. Un bon café pour nos moniteurs avant l'arrivée des participant·e·s et le week-end pouvait ensuite débuter dans la bonne humeur.

Après quelques explications, consignes, réglages des luges de ski de fond encore bien au chaud au restaurant du Kuspo, nos participant·e·s ont pu s'élancer sur les pistes, situées juste devant le centre sportif.

Quelques conseils donnés sur les pistes

Pour certain·e·s, c'était une première expérience. En haut d'une petite montée, notre expert en ski de fond et biathlon, Hugo Müller a donné quelques conseils supplémentaires à Stefan, Matthias et Rudolf. Quelques blagues ont détendu l'atmosphère avant la descente. Pendant ce temps, Manuela, déjà expérimentée dans la discipline, a fait deux petites boucles en plus.

L'après-midi, le groupe a été complété par la venue de Cathleen et de Gabriela. Chacun·e a pu faire un tour, selon son niveau. Tout le monde est revenu quasi en même temps pour profiter de l'après-ski (de fond).

Dimanche matin, une initiation au biathlon était organisée. Hugo Müller a montré aux sportives et sportifs comment tirer depuis une position couchée, comme cela se fait en compétition.

Après quelques essais, d'autres solutions adaptées ont été testées, comme de tirer avec la carabine en appui sur une caisse. Chacun·e tirait une dizaine de coups et faisait ensuite une petite boucle pour s'activer afin de ne pas avoir froid. Les tirs se sont enchaînés avec brio.

Une bonne ambiance

Bien qu'étant la seule romande du groupe, Cathleen a pris énormément de plaisir. «L'ambiance entre les participipant·e·s et les moniteurs d'Handiconcept est toujours joyeuse, peu importe les conditions météos. Je reviens avec plaisir au cours de ski de fond à La Lenk, car ce n'est pas trop loin de chez moi et que les paysages sont jolis et variés.»

À la suite d'un bon repas, la troupe s'est déplacée au centre du village afin de profiter encore d'autres pistes pour la dernière demi-journée. Chacun·e à son rythme, avec ou sans aide de nos «moteurs- moniteurs», a parcouru une distance d'environ 8 kilomètres. Rien de tel que d'aller boire un chocolat chaud pour finir ce cours en beauté avant de se dire aurevoir.

Location de luges de ski de fond

Que celles et ceux qui souhaitent encore s'essayer au ski de fond cette année, n'hésitent pas à prendre contact avec Pascal Boisset d'Handiconcept pour organiser une location de luge ou un cours en individuel: 079 415 97 69.

BON À SAVOIR

Le magasin Siberia Sport à la Brévine, propose aussi deux luges à la location.

Hugo (ici en jaune) donne quelques conseils techniques

Version adaptée du biathlon pour Cathleen