

# L'édition régionale ECCG Monthey



## Au coeur de la **glace**, au coeur des **équipes**



Des pierres et des nations. photo: Estelle Dubosson

### EDITO

Par Arnaud G. et Alexandra B.

Les JOJ de Lausanne sont un évènement unique et une fierté pour la région en ce début d'année 2020. Ils permettent une visibilité internationale et représentent un tremplin pour la carrière de tous les jeunes sportifs présents. Avec plus de 1800 athlètes âgés de 15 à 18 ans, venus de 70 pays différents et plus de 80 épreuves, ces jeux rassemblent une communauté de sportifs tous déterminés à rendre fière leur nation.

Nous nous sommes rendus personnellement au Palladium de Champéry où se déroulent les épreuves de curling et où nous avons pu rencontrer plusieurs des personnes impliquées dans l'évènement tels que des bénévoles ou encore des athlètes aux personnalités diversifiées. Nous ne sommes pas prêts d'oublier cette journée qui nous a fait plonger dans ce monde surprenant, admirable et surtout captivant des Jeux olympiques de la jeunesse de Lausanne.

Nous vous invitons finalement à participer à ces JOJ de Lausanne d'une manière ou d'une autre, afin de soutenir tous ces jeunes sportifs qui construisent sans répit leur chemin vers la victoire.

Quel impact pour  
Champéry?

p10

Un coach, une  
équipe

p11

Le quotidien d'un  
athlète

p12



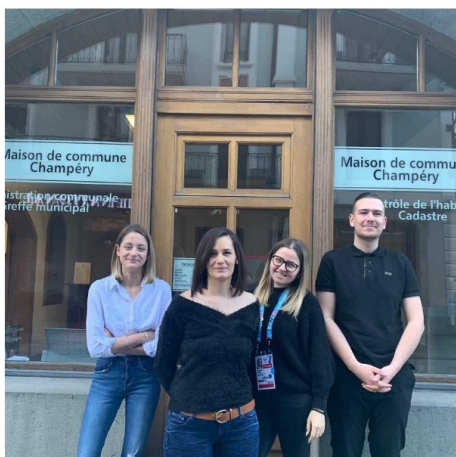
# L'impact touristique des JOJ sur Champéry

Par Céline W. et Elodie S.C.

Les Jeux olympiques de la jeunesse provoquent beaucoup d'animation dans la commune de Champéry. Dans le but de voir quel impact exactement les JOJ ont sur le tourisme de ce village, nous avons interrogé plusieurs gérants d'hôtels locaux. Par exemple, durant le week-end, l'hôtel National a eu 13 chambres sur 16 remplies par les familles des jeunes athlètes. A l'hôtel Suisse Champéry, la moitié des chambres sont prises par la fédération suisse de curling. Ensuite, nous sommes allées à l'office du tourisme et à la commune. Ils nous ont dit qu'il y avait une influence sur les commerces, car les personnes qui ne logent pas dans un



Les employés de l'hôtel National  
Photo: Elodie S.C.



Le staff de la commune de Champéry  
Photo: Elodie S.C.

hôtel restent pour la journée et vont visiter le village et donc consomment. Les commerces sont débordés, par exemple, le café du Nord a servi beaucoup de spectateurs dimanche soir, étant donné que, dans la journée, le Paladium a accueilli 1200 personnes pour les éliminatoires. Pour la commune, le plus important reste la visibilité internationale que les JOJ vont lui amener dans le futur, vu que les compétitions sont retransmises sur plus de 200 chaînes de télévision dans le monde.

## EN QUESTION

Lara S. et Alexandra D.



### Gestion du stress aux JOJ

Qu'en est-il du mental des jeunes athlètes durant cette épreuve? Nous avons eu l'opportunité d'interroger deux compétitrices américaines sur la manière de gérer leur stress et leurs émotions, avant ainsi que pendant un match. En premier lieu, chaque personne va gérer le stress à sa façon. Pour elles, le plus important c'est le plaisir. Il faut vivre l'instant présent et ne pas trop y réfléchir. Ensuite, écouter de la musique et le support du coach peuvent être très bénéfiques pour la concentration. Selon les athlètes, avoir une routine avant le match peut les aider à "banaliser" la situation et ne pas la rendre angoissante. Pour conclure, il faut toujours regarder de l'avant et positivement.



## TESTE POUR VOUS

### Une première pour l'ECCG de Monthey

Par Surisaray H. et Daniela P.

L'ECCG de Monthey a eu la chance de participer aux JO de la jeunesse qui ont eu lieu à Champéry en 2020. Ces jeunes de la classe 3D, accompagnés de leur titulaire, Madame Es-Borrat, et de leur directeur, Monsieur Birbaum, ont eu la chance et le plaisir de pouvoir assister à une initiation à ce sport, donnée par un moniteur de curling. Premièrement, ils ont appris comment il faut glisser sur la

piste de curling. Deuxièmement, ils ont intégré les règles de base de ce sport qui demeure assez complexe. Ce qui pour certains a été un plaisir et pour d'autres un calvaire. Par exemple, Mathilde Jordan, semble avoir subi un traumatisme de la glace après ce cours de curling.

Reste que ces jeunes sont ravis de l'expérience et partiront avec de bons souvenirs de cette journée.



De gauche à droite : Estelle, Arnaud, le moniteur et Madame Es-Borrat



# L'esprit "one coach, one team"

Par Blerta E. et Justine P.

 Texte inspiré de l'interview de l'équipe

On a tous notre idée de ce qu'est un coach, mais est-ce vraiment la vérité ? L'équipe japonaise de curling nous fait part de son expérience. C'est grâce à cette rencontre que nous allons aborder le thème de la relation coach-team.

En interviewant les deux personnalités, nous avons découvert les différents points de vue entre le coach et le membre de l'équipe.

Aux yeux des membres de cette équipe, le coach doit inclure la force en fixant des objectifs pour chaque match, et cela va les assurer d'avoir un objectif clair. Cela leur permet donc d'entrer plus facilement dans leur jeu. De son côté, la coach va donc fixer des objectifs, avant chaque match. Elle veut être sûre que tous les joueurs s'expriment.

A Champéry, nous avons remarqué que la relation est amicale et surtout très forte. Le jeune sportif nous a précisé qu'en dehors des entraînements, ce n'est plus une coach qu'il a en face de lui, mais une amie. Ils font des activités diverses ensemble, tel que passer du temps à cuisiner en équipe, par exemple.



Coach japonaise au milieu, accompagnée par un membre de son équipe à droite et avec sa traductrice à gauche. Photo: Justine Pignat

**« Pour être un bon athlète, il faut avoir de la passion, penser à soi-même, mais surtout, avoir l'esprit d'équipe. »**

Ayumi Ogasawara, coach de l'équipe japonaise

## Sur les traces d'Etienne Délez

Par Estelle D. et Amélie B.

Hier matin, le 14 janvier 2020 nous avons eu la chance de rencontrer Etienne Délez, le président du comité d'organisation des JOJ à Champéry, et de le suivre dans son travail pendant une heure. Cet homme accueillant et souriant nous a permis de découvrir les coulisses des jeux. De la salle de chronométrage Omega à la salle des médias, en passant par la régie, il nous a montré l'envers du décor avec sa bonne humeur contagieuse. Pendant cette heure, il nous a montré les vestiaires et pour la petite

anecdote ces jeunes ont beau être des athlètes, les filles rangent toujours mieux que les garçons. Travaillant à la commune de Champéry, M. Délez organise depuis deux ans ce grand événement en plus de ses heures de bureau et travaille à plein temps pendant la durée des jeux à Champéry. Malgré le fait qu'il nous ait dit plusieurs fois être payé pour ne rien faire, il suffit de peu pour comprendre qu'il s'occupe d'énormément de choses et qu'il apporte beaucoup d'aide.



Etienne Délez président du comité d'organisation. Photo: Amélie B.



# La vie quotidienne d'un athlète, avec Merlin

Par Claudia M. et Gwenaëlle C.



Merlin Gros-Soubzmaigne devant la piste de curling au Palladium de Champéry.  
par Alexandra Barros



## Dans la tête d'un sportif aux JOJ

Nous avons interrogé un jeune joueur de curling lors des JOJ, Merlin Gros-Soubzmaigne. Il vient tout droit du comté de Louvois pour représenter la France au Championnat. Il a 15 ans et ça fait maintenant 5 ans qu'il pratique le curling grâce à une initiation dans son école. Il s'entraîne au curling le mardi et le mercredi après-midi durant trois heures. Son école lui accorde une permission qui lui permet de pratiquer sa passion. Malgré son

activité, il arrive à avoir des loisirs en plus comme le ski en hiver et le VTT en été tout en gérant ses cours au lycée. Il représente la France avec honneur; pour lui c'est comme une libération. Pour la préparation des JOJ, il s'est entraîné durant quatre jours consécutifs avec son équipe avant de venir en Suisse pour le championnat. Ils apprennent surtout à communiquer entre eux, car c'est un des points importants pour la réussite de cette compétition. Même à son niveau dans le sport, il ne pense pas passer à côté d'autre chose, car pour lui le curling représente une partie de sa vie. Il reste en Suisse pendant encore sept jours.

## Impressum



La classe 3D de l'ECCG Monthey

(derrière) Mathilde, Estelle, Daniela, Elodie, Amélie, Lisa, Surisaray, Justine

(au milieu) Gwenaëlle, Céline, Alexandra D., Claudia, Blerta

(devant) Lara et Alexandra B.

## MEDICAL

Par Lisa Hannon et Mathilde Jordan



### "Il vaut mieux tomber dans les mains d'un médecin heureux que d'un médecin savant"

Grâce à deux interviews réalisées dans le local médical du Palladium, nous avons pu poser des questions concernant la médecine sportive. Les réponses sont de Brigitte Matthey-Doret, physiothérapeute et Pierre Berruex, médecin des JOJ au Palladium de Champéry.

#### Combien êtes-vous sur le site?

Nous sommes une physiothérapeute, un médecin, une infirmière et un urgentiste.

#### Les blessures sont-elles nombreuses?

Il n'y a eu que très peu de cas, car c'est un sport qui n'est pas à risque, contrairement au ski. Pour l'heure, nous comptons des céphalées, des luxations et des malaises.

#### Qu'avez-vous à disposition en cas de blessures ?

Nous avons une infirmerie où se trouve une valise de réanimation, des tables de traitement et le kit complet pour les premiers soins. Pour les cas graves, nous disposons d'un hélicoptère, d'une ambulance, des différents hôpitaux ainsi que de la clinique se situant dans le Vortex à Lausanne.

#### Combien d'heures travaillez-vous ?

Nous commençons dès 9h30 jusqu'à 21 heures, avec une pause d'une heure à midi.

## Le coup de coeur



La mascotte Yodli et notre collègue Céline Wütrich