

Roger Rinderknecht

Camp d'entraînement en gris-vert – le cours de répétition comme préparation pour la Coupe du Monde de BMX

Les cours de répétition obligatoires de l'armée suisse causent souvent des maux de tête aux sportifs d'élite. Que ce soit au cours de la saison hectique, de la préparation usante ou des importantes phases de repos, il n'y a pas vraiment de « bon moment » pour les CR ! Deux coureurs de BMX accompagnés de l'entraîneur de l'équipe nationale et olympique ont fait une nouvelle expérience dans ce domaine.

Ils ont eu la possibilité d'effectuer ensemble un cours de répétition d'entraînement et ont ainsi pu se préparer de manière optimale pour le dernier point fort de l'année: la Coupe du Monde de BMX supercross à Fréjus (France).

L'entraîneur national Urs Kropf a rencontré les deux coureurs d'élite Pascal Seydoux (Guibert Bike, IXS, Go Fast) et Roger Rinderknecht (GT, Oakley) à Aigle. L'infrastructure du Centre Mondial Cycliste a offert les conditions optimales pour un premier contact et des séances d'entraînement communes. Ils y ont testé du matériel et ont fait des analyses à l'aide de l'installation de départ et du programme dartfish. Ceci a permis la mise en place d'un planning individuel pour les semaines suivantes.

La deuxième partie du CR s'est déroulée au sud de la France. Afin de se préparer men-

talement à la course, ils ont visité l'exigeant parcours de Coupe du Monde. En même temps, ils ont profité de températures agréables pour ajuster leur technique sur divers parcours et trails de BMX. Les sessions de musculation et de sprint au milieu des forêts de pins aux senteurs agréables ont également été très appréciées. Après une longue et éprouvante saison, ces conditions optimales ont permis aux athlètes d'effectuer un entraînement de haut niveau sans prise de tête.

Tout semblait parfait, lorsque Pascal Seydoux a chuté malencontreusement et s'est fracturé un métacarpe. Il a serré les dents, et a tout de même pu participer à la dernière semaine de préparation grâce à un traitement rapide et un encadrement adapté.

Lors des qualifications de la Coupe du Monde, il a montré qu'il pouvait faire par-



tie, même blessé, des tous meilleurs du monde en s'adjudgeant une excellente 14ème place. Roger Rinderknecht avait aussi connu quelques problèmes au départ : lorsque sa chaîne a sauté en plein effort, il a subi un claquage des ligaments intérieurs du genou et une contusion de la cuisse. Malgré toute cette malchance, il a réussi à se classer dans le top 64 – tout comme le junior David Graf – lors du premier rendez-vous de ce dernier dans la cour des grands.

L'équipe était touchée physiquement mais très motivée pour ce grand rendez-vous. Grâce au 8ème rang de Roger Rinderknecht, ils ont pu répondre aux attentes. Ils sont parvenus à assurer les premiers points pour le classement des nations qui sera déterminant en vue des qualifications pour les J.O. C'est aussi grâce aux CR pour sportifs que les coureurs de BMX suisses ont pu être à leur meilleur niveau au bon moment et ont maintenant l'occasion de se lancer dans les tranquille dans l'off-season. Nous allons dans la bonne direction. Les coureurs de BMX suisses feront à nouveau parler d'eux la saison prochaine. Nous l'attendons avec impatience!

Merci beaucoup à tous ceux qui ont participé à la concrétisation du CR pour sportifs! Et tout particulièrement à Fränk Hofer et à Franz Fischer.

