

ÉVÉNEMENT

Les championnats de Suisse à Muraz

L'actualité fonte de ce week-end se déroulera à Sierre, ou plutôt dans la salle de gymnastique de Muraz. Samedi et dimanche, entre 10 h et 18 h, 80 athlètes s'affronteront à l'occasion des championnats de Suisse de développé couché, powerlifting et soulevé de terre. La Cité du Soleil est devenue une étape incontournable, puisqu'elle organise pour la sixième fois d'affilée ces joutes nationales. Il faut dire que Serge Cina, «Monsieur powerlifting de Sierre», est également le président du Swiss Powerlifting Committee depuis 1998. «Notre succès va grandissant. Notre manifestation se déroule désormais sur deux jours. Cela demande un plus gros investissement de la part des bénévoles et des juges, mais également de l'organisation. Nous devons réunir un budget de l'ordre de 10 000 francs», commente Serge Cina. Afin d'échapper à la routine, le Sierrois souhaite lancer un nouveau challenge à son équipe: mettre sur pied une compétition européenne dans la région. Elle ne se ferait pas forcément à Sierre. Le lieu va dépendre des salles à disposition, puisqu'il faudra disposer d'un site pendant une semaine complète.

Site internet: www.powerlifting.ch

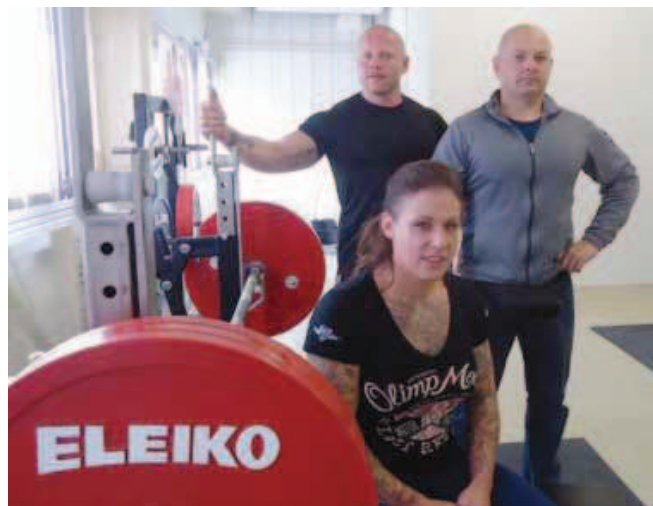
POWERLIFTING STEFANIE FREY

La dame de fonte

SIERRE Le développé couché – comme son nom l'indique – consiste à soulever une barre en position couchée. Cette discipline plutôt masculine n'est pourtant pas chassée. Les dames s'y mettent. Transfuge du bras de fer qu'elle a pratiqué pendant six ans, Stefanie Frey va participer à Sierre à sa deuxième compétition. «En Suisse alémanique, les disciplines de force sont plus développées qu'en Valais central. Chez moi à Olten, il existe un club de bras de fer. Intriguée, je m'y suis rendue et cette discipline m'a tout de suite plu. Par la suite, j'ai touché au développé couché dans les salles de fitness. C'est le premier moyen qu'ont les athlètes pour se comparer.»

Elle a soulevé 90 kg

Mais alors, comme cette soleuroise de 31 ans a-t-elle commencé à s'entraîner à Sierre? «Nous nous sommes rencontrés», lâche Julien Girardin, le plus sûr espoir de powerlifting et de bodybuilding de la Cité du Soleil. Et Stefanie Frey peaufine donc sa préparation également en Valais. «Je



Stefanie Frey avec son entraîneur Julien Girardin (à g.) et Serge Cina, président du Swiss Powerlifting Committee. LE JDS

m'entraîne cinq fois par semaine. Ces séances ne consistent pas seulement à soulever de la fonte. Pour lever des barres, nous utilisons tout notre corps. Il ne faut donc pas se limiter aux pectoraux et aux épaules.»

A Sierre ce week-end, combien espère-t-elle lever? «C'est le genre de chose qu'on ne dit pas avant une grande échéance, ça

porte malheur. Il faudra se déplacer à Muraz pour le constater de visu», coupe Julien Girardin, rodé à la compétition. Tout ce que l'on sait déjà, c'est que Stefanie Frey a déjà maîtrisé une barre de 90 kg. C'est beaucoup. Ce week-end, seulement huit dames seront en lice à l'occasion des championnats de Suisse de Sierre.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

PATINAGE ARTISTIQUE ICE SKATING CLUB CRANS-MONTANA SIERRE ET RÉGION

Les Sierrois se frottent aux meilleurs Suisses

SIERRE Une partie du groupe compétition (cinq athlètes sur sept) de l'Ice Skating Club Crans-Montana Sierre et Région a débuté sa saison par un déplacement à Bâle. «Vu qu'elle est placée tôt dans le calendrier, peu de clubs romands ont participé à la Dreitannen Cup. Mais je trouve qu'il était important de faire une compétition avant le Trophée romand de Meyrin. Je vais ainsi pouvoir améliorer les détails», explique Rijana Delessert, professeur du club.

Le début de l'automne correspond à la prise de contact avec sa nouvelle catégorie. A Bâle, Erika Turunen (17e) et Lisa Bertherin (12e), alignées en minis USP (Union suisse de patinage), se sont frottées aux meilleures patineuses suisses. Les deux Sierroises doivent à tout prix

accrocher des places dans les 30 premières, afin de s'assurer un ticket pour les championnats suisses 2015.

Performantes dès 8 ans

En patinage artistique, plus encore que dans un autre sport, les sélections interviennent très vite. «La filière romande a encore abaissé l'âge. Dès 8 ans, il faut respecter une certaine progression afin de coller au niveau suisse. Lorsque l'on sait que l'allègement scolaire est proposé seulement au cycle d'orientation... C'est déjà trop tard pour nous», relève Dominique Evéquoz, président de la commission technique de l'ISC CMSRégion. A même pas 12 ans, pour Erika et Lisa, c'est maintenant que cela se joue. Il ne faut pas oublier qu'au niveau mondial, les

meilleures filles ne sont âgées que de 16 ans. Les garçons ont un peu plus de temps devant eux.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Bâle. Swiss Cup. Dreitannen Cup. Résultats: Inter-bronze filles: 1. Denise Urban. Inter-bronze garçons: 1. Maxime Evéquoz. Bronze filles: 10. Alexia Turunen. Minis USP filles: 12. Lisa Bertherin. 17. Erika Turunen.



Erika Turunen, Alexia Turunen, Maxime Evéquoz, Denise Urban et Lisa Bertherin ont participé à la Dreitannen Cup de Bâle. DR