

**MALORIE BLANC**
SKI ALPIN**BIENTÔT LES PREMIERS TESTS PHYSIQUES**

Malorie Blanc est désormais concentrée à 100% sur ses examens finaux de quatrième année au collège pour sportifs de Brigue. Après une saison pleine où elle a notamment décroché le bronze lors du combiné des championnats de Suisse élites, où elle est devenue championne de Suisse junior de cette même discipline et décroché le bronze en descente, la skieuse d'Ayent de 18 ans s'apprête à découvrir, dès l'hiver prochain, le monde du ski sous les couleurs des cadres C de Swiss Ski. Elle a d'ailleurs droit à des tests physiques du côté de Macolin sous peu.

**AMAËLLE CALOZ**
BMX**LA FRANCE AVANT UNE COUPE D'EUROPE**

La spécialiste de BMX a participé à une manche de la Coupe de France à La Roche-sur-Yon, ce week-end. «C'était un bon entraînement avant une prochaine épreuve de Coupe d'Europe aux Pays-Bas», estime-t-elle. «Les Françaises se rentrent bien dedans sur la piste. C'est exactement ce qu'il me fallait avant cette compétition européenne.»

**SORAYA BECERRA**
ATHLÉTISME**JE RETROUVERAI LES PISTES LE 4 JUIN**

«Blessée aux ischiojambiers ce printemps, Soraya Becerra voit l'heure d'un retour à la compétition se rapprocher gentiment. «Actuellement je m'entraîne toujours autant, malgré mes examens. J'ai bien récupéré de ma blessure et je suis bientôt prête pour les compétitions», se réjouit la sprinteuse martignaise. Ce retour sur les pistes d'athlétisme le 4 juin prochain à Zofingen, où elle courra le 100 m et le 4x100 m avec l'équipe suisse. «Je vais donc patienter encore un peu, je prépare mon ischio à fond avant de reprendre. C'est une année avec des échéances importantes.»

**THIBAUD CONTESSE**
VTT**LES JAMBES SONT DE RETOUR**

Après deux manches de la Coupe de Suisse en VTT, Thibaud Contesse a ressorti son vélo de route lors du GP de Berne. «J'étais un peu déçu de n'avoir pas pu terminer avec le premier groupe des U17», regrette-t-il. «En fait, j'étais mal placé, en fond de peloton, quand le groupe de tête est sorti; je n'étais pas assez réactif. Le sentiment était un peu mitigé pour cette reprise sur route. Mais par rapport à la dernière manche de VTT à Savognin, les jambes étaient de retour. Je suis confiant pour la suite, la troisième manche à Lugano à la fin du mois.»

**STEVAN MAITIN**
JUDO**UNE COUPE D'EUROPE EN POLOGNE**

Stevan Maitin retrouve les tatamis européens. Ce week-end, le jeune judoka de Saint-Gingolph était en Pologne pour une nouvelle Coupe d'Europe cadets. Le judoka membre de l'école club de judo de Collombey-Muraz, qui a fini 7e, a abordé cette échéance sans pression: il y a un mois à Strasbourg, il avait décroché le bronze lors d'une Coupe d'Europe. Ce classement lui avait permis de valider son billet pour les prochains championnats d'Europe qui se disputeront au mois de juillet.

**SOLAN OBERHOLZER**
NATATION**À TENERO, MES CHRONOS N'ÉTAIENT PAS TOP**

Il revient d'un stage de trois semaines à Saint-Moritz axé sur les longues distances pour acquérir la base dans l'optique des championnats d'Europe juniors. Il a enchaîné avec un meeting à Tenero. «Mes temps n'étaient pas top en raison de la fatigue», reconnaît-il. «Mais l'objectif était la gestion de mes courses. J'étais en Valais pour les mérites sportifs, en fin de semaine. Cela m'a permis de rendre visite à ma famille, à Collombey. Un meeting à Bellinzona suivra dans quinze jours. Il sera bien plus orienté sur les chronos.»

**MATTEO PALMISANO**
HOCKEY**LA PRÉPARATION PHYSIQUE A REPRIS**

Matteo Palmisano a profité de quelques semaines de pause, à peine, avant de reprendre la préparation physique tout début mai. Le défenseur est désormais définitivement intégré avec les U20 élites de Fribourg. «Nous avons cinq séances par semaine, dont deux d'activités ludiques. Du nihockey, surtout», commente-t-il. «En fait, on se voit tous les jours de la semaine, du lundi au vendredi. L'effectif compte en ce moment quelque 25 joueurs. Il sera réduit quelque peu durant l'été.»

**ZACKARY ZUMSTEIN**
BASKET**NOUS NOUS METTRONS À VOYAGER D'AVANTAGE**

De retour aux Etats-Unis après son escapade européenne qui l'a conduit sous les couleurs de l'équipe nationale U16, puis en vacances avec sa famille, Zackary Zumstein a repris son quotidien d'étudiant et de basketteur en devenir. «J'ai eu pas mal de travail au niveau des cours à mon retour, surtout que nous avons enchaîné les matchs durant le week-end», explique le Séduinois de 16 ans. «Mais niveau basket, tout se passe bien.» Les Shinning Stars de Cincinnati, dont il porte le maillot en championnat AAU, viennent de dépasser le milieu de leur saison. «Bientôt, on commencera à voyager un peu plus pour les tournois du week-end. Le prochain se jouera à Louisville, dans le Kentucky.»

HUIT ÉTOILES ELLES



ÉQUILIBRE Entre l'école obligatoire pour l'un ou l'autre, des études ou diverses formations professionnelles pour les autres, les huit jeunes talents sont bien occupés en dehors de leur activité sportive.

PAR CHRISTOPHE SPAHR@LENOUVELLISTE.CH, GREGORY CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH, STEPHANE FOURNIER@LENOUVELLISTE.CH ET ADRIEN DELEZE@LENOUVELLISTE.CH

La tête et les jambes. L'association sied parfaitement aux huit étoiles valaisannes, autant de talents qui concilient la pratique et l'apprentissage de leur sport avec leurs études. D'ailleurs, jusque-là, aucun d'entre eux n'a (encore) choisi un apprentissage. Ils ont tous opté pour des études en parallèle de leur discipline. A les entendre, même si leurs diverses activités nécessitent une bonne organisation, une certaine discipline aussi et quelques sacrifices, le sport et les études ne sont pas incom-

patibles. «C'est plus facile que d'effectuer un apprentissage», estime Malorie Blanc, 18 ans, «A Brigue, au collège Spiritus Sanctus, tout est fait pour réussir l'un et l'autre. Sans allègement, ce serait vraiment plus compliqué. Je suis dans un environnement adapté qui me convient parfaitement. Par exemple, l'hiver, je ne suis quasiment jamais à l'école alors qu'au printemps j'y suis à 100%. C'est la période la plus stressante puisque je rattrape les examens.» «Pour moi aussi, c'est un peu plus compliqué en période de préparation des examens», reconnaît Soraya Becerra, 18 ans, étudiante à l'École de commerce et de culture générale à Martigny. «J'adapte constamment mon planning, entre le sport et les études. Cette organisation nécessite un peu de souplesse, dans un sens comme dans l'autre.»

Des cours en italien

A Tenero, Solan Oberholzer, 17 ans, côtoie uniquement des sportifs au sein de l'école de commerce.

Il va en cours, généralement, de 10 heures à 12 heures, puis de 13 h 30 à 15 heures. «Le plus difficile, ce sont peut-être les cours en italien ainsi que les devoirs. J'ai eu besoin d'un temps d'adaptation. Mes entraîneurs sont en contact direct avec l'école; ils demandent des congés, sont au courant de mes résultats scolaires. En camp d'entraînement, nous échangeons continuellement par mail.» Matteo Palmisano, 17 ans, profite de ces mois sans glace pour rentrer plus souvent en Valais. En fin de semaine, l'étudiant à l'École des métiers de Fribourg travaille ses cours et pratique d'autres activités. «Je suis suffisamment concentré durant les cours pour ne pas avoir trop de travail en dehors de la classe», assure-t-il. «En saison, je n'ai pas de glace le mercredi. Comme je suis plutôt bien organisé, ça se passe très bien. Le sport n'empiète pas

sur mes études, l'inverse non plus. J'ai des coéquipiers à l'école de commerce; leur programme est moins chargé. Mais j'ai opté pour des études qui m'intéressaient.»

Stevan Maitin, 15 ans, termine son école préprofessionnelle à Saint-Maurice avant d'intégrer l'école de commerce sport-études à Martigny. «J'ai opté pour une école qui me permette de poursuivre le judo», reconnaît-il. «J'ai beaucoup d'heures d'entraînement. Actuellement, j'ai congé le mardi après-midi pour rejoindre le centre national de Lausanne. J'obtiens aussi des congés pour les compétitions.»

Du retard après les matchs

De l'autre côté de l'Atlantique, le collégien Zackary Zumstein, 16 ans, profite de mesures appropriées.

«J'ai des heures d'études incluses dans mon planning», se réjouit-il. «Il m'arrive d'accumuler un peu de retard au niveau des devoirs, en particulier lorsque j'enchaîne six ou sept matchs en peu de jours.»

Thibaud Contesse, le plus jeune d'entre eux - 15 ans -, est le seul qui fréquente encore les bancs de l'école obligatoire. Au cycle d'orientation de Collombey-Muraz, section sport-études. A ce titre, il bénéficie d'allègements scolaires. «Par rapport à la route, qui requiert des plus longues sorties, je peux me contenter d'une bonne heure et demie, au pire deux heures», explique-t-il. «Je m'organise en conséquence.»

Une année sabbatique avant l'université

Amaëlle Caloz, 21 ans, est peut-être privilégiée par rapport à ses collègues. Provisoirement, tout au moins. Après avoir entamé sa maturité au collège à Sion, où son statut de sportive d'élite lui offrait peu de congé, elle a opté pour une école privée «où tout était

plus simple». Sa matu en poche, elle s'offre une année sabbatique qui lui permet de préparer les examens d'entrée à la faculté de médecine de l'Université de Fribourg. «Il n'était pas question de rester douze mois sans rien faire. J'en ai d'ailleurs profité pour travailler dans un magasin de pièces détachées pour motos.»

Ils assument les sacrifices

Ces jeunes sportifs n'ont bien évidemment pas la même vie, les mêmes loisirs en particulier que leurs copains du même âge. Mais, globalement, ils ne se plaignent pas trop. «Ce ne sont pas des sacrifices», assure Matteo Palmisano. «De toute façon, je sais pourquoi j'ai fait ce choix.» Malorie Blanc reconnaît que, bien que casanière, «sortir avec mes copines me manque un peu. Ma vie tourne autour du ski. Parfois, ça me ferait du bien de faire la fête. J'ai le sentiment de sauter directement dans le monde adulte sans profiter de mon adolescence.»

Des révisions dans le bus

Il n'est pas toujours facile de s'improviser sportif et étudiant. Dans cette double vie que mènent de front nos huit étoiles valaisannes, le temps est parfois compté. «En hiver, c'est assez tranquille. En revanche, dès la fin de la saison, j'ai du travail plein les bras. Je suis branchée à 200% sur l'école», rigole la skieuse Malorie Blanc qui, justement, est en train de rattraper les examens manqués avant de s'attaquer aux examens finaux. Certains, qui ont peut-être moins de mesures adaptées à l'image de Stevan Maitin, n'hésitent pas à profiter du moindre répit pour se plonger dans les livres. «Je passe effectivement beaucoup de temps à travailler mes cours et à réviser dans les transports publics, en bus ou dans le train, lors de mes déplacements», sourit le jeune judoka de 15 ans.

Une technique également adoptée par le hockeyeur Matteo Palmisano (photo). «Il s'agit d'optimiser au maximum son temps. Il m'arrive donc d'étudier lors des déplacements en bus, avec l'équipe. Je profite aussi des trente minutes de bus qui séparent la patinoire de mon école pour lire.» Et pour pouvoir se concentrer un maximum, il n'hésite pas à «mettre un casque pour me couper du bruit ambiant.»



«J'adapte constamment mon planning entre le sport et les études.»

SORAYA BECERRA, ATHLÈTE ET ÉTUDIANTE À L'ÉCOLE DE MARTIGNY

**ANNÉE SABBATIQUE OU NON? PAS UNE ÉVIDENCE POUR TOUS**

Mettre les bouquins de côté quel que temps afin de ne se concentrer que sur son sport: si l'idée émerge dans l'esprit de quelques jeunes sportifs, elle n'enchant pas tout le monde. Amaëlle Caloz, elle, est passée à l'acte. Elle vit actuellement une année sabbatique. «J'avais retenu cette option pour m'entraîner et progresser», explique celle dont les plans ont quelque peu changé à la suite d'une blessure. «Cela me permet quand même

d'avoir davantage de temps pour revenir à mon meilleur niveau et de préparer mes examens d'entrée à la faculté de médecine de Fribourg.» Soraya Becerra, Thibaud Contesse et Matteo Palmisano envisagent également sérieusement cette option. «J'ai commencé à y réfléchir depuis une année. Dans deux ans, je pense que je prendrai une année sabbatique pour me consacrer entièrement à mon sport», imagine la spécialiste de l'athlétisme alors

que l'amateur des deux-roues l'a aussi inscrit dans son plan de carrière. «Mais uniquement si je suis toujours aussi compétitif. J'espère avoir l'occasion de tout miser sur le sport durant quelque temps.»

Une activité à temps partiel

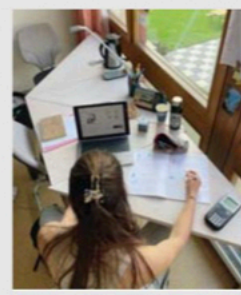
Matteo Palmisano finira ses études en 2024. «Il me restera alors une année en âge junior. Idéalement, j'aimerais en profiter pour me consacrer uniquement au hockey parce

qu'il s'agit d'une année importante où tout peut se jouer. Je n'exclus donc pas, durant une année ou deux, de ne jouer qu'au hockey pour me donner toutes les chances de réussir», note le hockeyeur. «Je pourrais aussi pratiquer une activité en tant qu'automaticien à temps partiel. A 20 ans, j'aurais peut-être la chance d'évoluer avec les actifs via une licence B. Ça me plairait assez d'être libre, professionnellement.»

Éviter de perdre l'équilibre

La skieuse Malorie Blanc (photo)

se montre plus mesurée. Si l'idée de consacrer une année pleine qu'au ski la «tente assez pour voir ce que ça pourrait donner», ne rien faire à côté lui fait peur dans le même temps. «Mes parents m'ont toujours rappelé l'importance d'avoir un équilibre. Et je sens que cet équilibre qui est fait du ski, des études et de la famille, est important pour moi.» L'Ayentôte envisage dès lors, pour quoi pas, des études à distance plus longues. «Je n'entends que du bien des skieurs qui ont pris cette voie. Mais c'est de la musique d'avenir.»

**Réussir dans les deux est parfaitement possible**

Poursuivre son sport et des études en parallèle, telle semble aussi l'option privilégiée par Stevan Maitin, Zackary Zumstein et Solan Oberholzer. «Les études sont très importantes pour moi. Il faut avoir un plan B pour la suite. Pourquoi pas, en revanche, intégrer une école qui a des mesures encore plus adaptées pour le sport», lance le basketteur. «Si j'atteins un niveau de compétition suffisamment élevé pour vivre de mon sport, la question

pourrait se poser. Mais tant que je parviens à concilier les deux activités, je le ferai. Plusieurs nageurs de l'élite sont universitaires. Leur exemple montre que l'on peut réussir dans les deux domaines», note le nageur alors que le judoka, lui, rappelle que s'il n'envisage pas de ne faire que du judo, c'est «pour la simple raison qu'il est très compliqué de vivre de cette seule activité en étant professionnel en Suisse. Je dois donc faire mes études et travailler ensuite en parallèle au judo.»



«J'ai parfois le sentiment de zapper mon adolescence pour sauter directement dans le monde adulte.»

MALORIE BLANC, SKIEUSE ET ÉTUDIANTE AU COLLÈGE DE BRIGUE

