

FREERIDE Récemment auréolé d'un magnifique titre de champion du monde junior de freeride à Kappl en Autriche, Martin Bender, 17 ans, est un jeune homme rempli d'ambition et de projets pour le futur. Rencontre avec un véritable amoureux de sport extrême et de montagne.

Sur le toit du monde

BAPTISTE GRANGE

Martin, tu viens de décrocher la première place aux championnats du monde junior de freeride. Être champion du monde, qu'est-ce que ça fait?

Je crois que je n'arrive pas encore vraiment à réaliser. En junior, être champion du monde est le meilleur accomplissement possible. J'avais terminé deuxième l'année passée à Verbier et, pour m'améliorer, je n'avais pas le choix: il fallait finir premier! Je suis très heureux d'avoir pu gagner en Autriche, il y avait du lourd au niveau de la concurrence, avec notamment des Américains et des Canadiens.

«L'objectif principal reste encore et toujours le plaisir et si les résultats suivent, ce sera parfait.»

MARTIN BENDER
CHAMPION DU MONDE JUNIOR DE FREERIDE

Et comment se sont déroulés ces championnats du monde?

Tout d'abord, c'était un peu compliqué au niveau du Covid. Les règles sont strictes en Autriche et il y avait un couvre-feu à 22 heures. Nous avons quand même pu faire un peu la fête avec les autres concurrents, heureusement. Au niveau du concours, nous avons repéré la face la veille à l'aide de jumelles afin de décider quelle ligne nous comptions emprunter lors des championnats. Le jour J, les conditions de neige n'étaient pas incroyables, mais j'ai pu skier de manière quasi parfaite et décrocher le titre. C'était vraiment génial de pouvoir partager ce moment avec des concurrents venus de différents pays et de différentes cultures. Le lendemain, nous sommes allés skier tous ensemble, ce fut un superbe moment d'échange.

Quand as-tu commencé le freeride? Comment t'est venue cette passion?

Petit, j'allais skier à Verbier et avec mon frère, nous passions notre temps à faire des sauts au bord de la piste. Mes parents ont décidé de m'inscrire au Freeride Ski-club de Verbier et j'ai commencé à travailler avec mon coach actuel, Robin Darbellay. Dans ce milieu, il est primordial d'être bien entouré. J'ai tout de suite bien accroché et nous sommes aujourd'hui un groupe de plusieurs freeriders à nous entraîner ensemble. Nous skions les après-midis et les week-ends, ce qui nous permet de progresser conjointement.

Que fais-tu dans la vie à côté du freeride? Comment gères-tu tes différentes activités?

Je suis actuellement à l'école de commerce

de Martigny, dans une filière sport-études. Ce système me permet d'avoir congé l'après-midi et tout est mis en place pour que l'on puisse rattraper facilement les cours que l'on rate durant les compétitions ou entraînements. J'ai par exemple manqué une semaine d'école durant les championnats du monde et cela n'a posé aucun problème. J'essaie tout de même d'assurer un maximum de bonnes notes avant le début de la saison de freeride, avant d'avoir la tête trop occupée par le ski et les grands espaces.

Comment se passe l'entraînement d'un freerider tout au long de l'année?

Pour ma part, c'est principalement grâce au fun et au plaisir que je progresse. Le Freeride Ski-club permet cela à merveille. Il faut certes de la rigueur et être prêt au niveau du matériel,



Le jeune homme ambitionne de courir prochainement sur le Freeride World Tour.
KAPPL_FLOGASSNER

mais nous avons ensuite une grande liberté dans l'exécution. L'été, je pratique le VTT de descente, un sport dans lequel le côté fun est aussi extrêmement présent. Je suis dehors toute l'année et je trouve que les deux sports sont complémentaires. J'aime aussi aller skier sur les glaciers durant l'été. Au niveau de la préparation physique, je fais un peu de travail en salle, mais je compte m'y mettre plus sérieusement. Je pratique également le yoga 1 h 30 par semaine, ce qui est très utile pour la souplesse.

«Verbier constitue un magnifique terrain de jeu.»

MARTIN BENDER
CHAMPION DU MONDE JUNIOR DE FREERIDE

Outre ton récent titre, comment se passe la saison actuelle pour toi? Quels sont tes objectifs?

J'ai gagné la première étape du Freeride Junior World Tour en France, puis décroché une quatrième place lors de la deuxième. Maintenant, les compétitions vont s'enchaîner avec Nendaz, Verbier ou encore Fieberbrunn. L'objectif principal reste encore et toujours le plaisir et si les résultats suivent, ce sera parfait. J'aimerais aussi faire un petit film sur la saison actuelle.

Parle-nous un peu plus de ce projet de film.

Mon grand frère apprécie filmer en montagne. Nous aimerions faire ensemble une vidéo d'une quinzaine de minutes retraçant toute la saison de ski 2021-2022. L'idée serait de filmer différents aspects des journées de ski à Verbier (grosse neige, forêt, Snow Park), ainsi que d'y

ajouter certains beaux moments de la saison de freeride en cours. En gros, le but est de garder un beau souvenir de cette saison et de mettre dans le film toutes les images qui nous font sourire.

Quels sont tes buts pour la suite de ta carrière sportive?

Comme tous les jeunes freeriders, mon but principal est de pouvoir prendre part au Freeride World Tour. Je me réjouis énormément de pouvoir participer à l'Xtreme de Verbier et de pouvoir skier sur le Bec des Rosses. J'aimerais aussi tourner des films plus tard, je rêve notamment d'aller filmer au Canada, dans les Rocheuses. A terme, je souhaiterais devenir professionnel dans le milieu du freeride, ce qui est possible entre les compétitions et la production de vidéos.

Quelles sont tes idoles dans le domaine du freeride?

Je regarde évidemment avec attention le Freeride World Tour. Je suis particulièrement les athlètes suisses, et notamment Elisabeth Gerritzen, gagnante du World Tour l'année passée. J'ai aussi beaucoup d'admiration pour Parker White, un freerider américain qui ne fait pas de compétition mais uniquement de la vidéo.

Les Jeux olympiques d'hiver 2022 débiteront le 4 février, vas-tu suivre certaines épreuves?

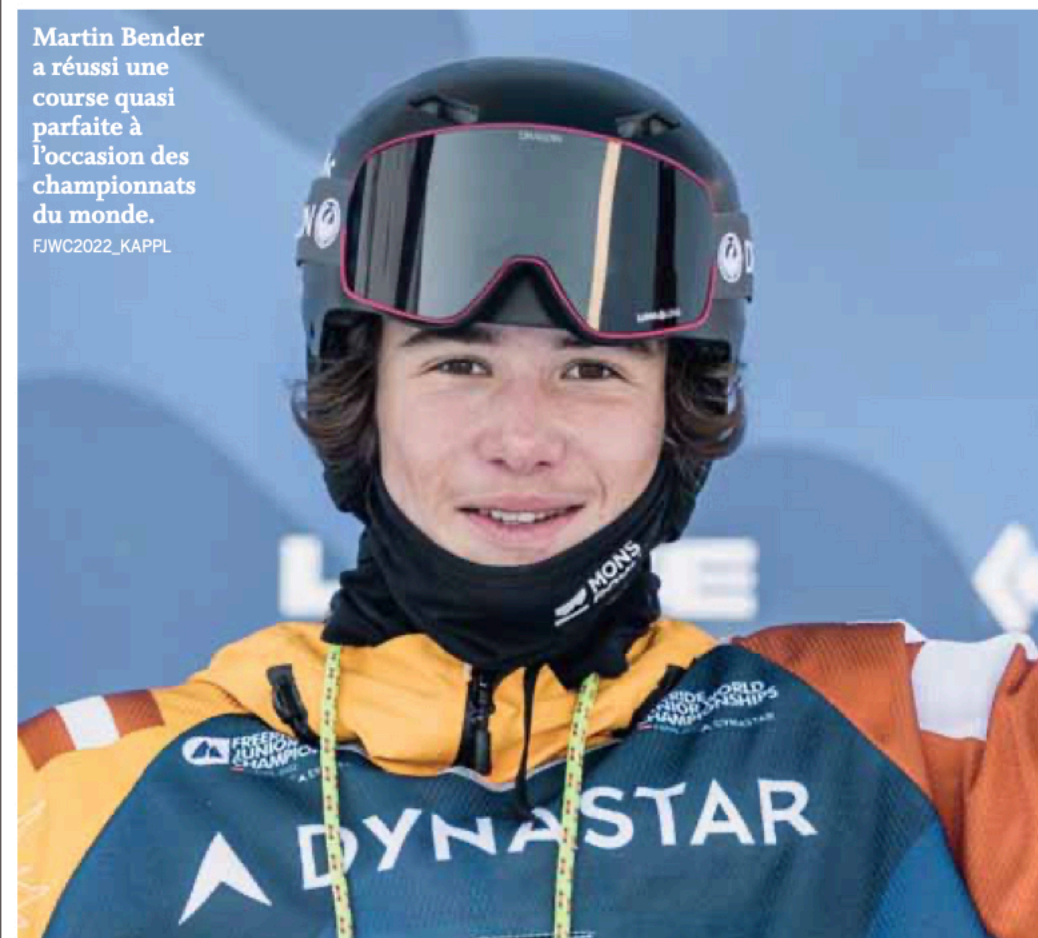
Je regarde beaucoup de sports différents. Je vais évidemment m'intéresser aux performances des skieurs et skieuses alpins suisses. Je serai également attentif au slopestyle, et notamment à Mathilde Gremaud. Le slopestyle peut être une source intéressante d'idées pour les freeriders, notamment au niveau des sauts et des figures aériennes. Et je suis un grand amateur de sports extrêmes en général.

Quels sont pour toi les plus beaux endroits pour t'adonner à ta passion?

Verbier constitue un magnifique terrain de jeu. J'ai également envie d'aller voir ailleurs, par exemple au Canada ou au Japon, ou même d'aller découvrir des endroits moins connus et moins médiatisés, par exemple la Turquie, où l'on peut pratiquer l'héliciski.

Ton titre a beaucoup fait parler et de nombreuses vidéos de toi circulent sur les réseaux sociaux. Que conseillerais-tu à un jeune qui souhaiterait se lancer dans l'aventure du freeride?

Je lui conseillerais de s'entourer de gens qui connaissent le milieu, de commencer tranquillement et de ne pas vouloir brûler les étapes. Je lui rappellerais également qu'il n'y a pas que les backflips dans la vie et que le freeride, c'est aussi beaucoup d'autres choses. Finalement, je pense qu'il est primordial de s'inscrire dans un club si l'on souhaite progresser et être bien entouré.



Martin Bender a réussi une course quasi parfaite à l'occasion des championnats du monde.

FJWC2022_KAPPL