



# LE ST-BERNARD

## Journal d'informations du Ski-Club

DECEMBRE 2019

Numéro 27

### Billet du Président

Chers membres, chers amis,

Durant l'année écoulée, le comité s'est affairé au bon fonctionnement du club comme à son habitude.

Les travaux des douches ont été terminés fin 2018 à la grande satisfaction de tous. Elles ont été inaugurées officiellement lors du week-end au chalet en février. De plus, nous avons eu que des retours positifs des locataires à ce sujet.

Les locations se portent bien, 2019 a été une très bonne année comme expliqué lors de l'assemblée générale. Je profite de remercier Philippe pour tout son travail et le temps passé au bon fonctionnement des locations et des gardiennages.

Les résumés des sorties et des activités de la saison vous sont présentés dans les pages suivantes.

Je tiens à souligner la bonne collaboration que nous avons avec les Skilifts Rathvel, La Cabane du petit oiseau et la famille Sauteur. Ils nous ont apporté leur soutien à plusieurs reprises durant l'année. La bonne entente actuelle mérite d'être relevée et je m'en réjouis.

Je remercie mes collègues du comité pour leur soutien, leur dévouement et leur collaboration. Je souhaite une cordiale bienvenue au comité à Nicolas Champod qui a accepté de reprendre la responsabilité du chalet. Plein succès dans ses nouvelles fonctions. Je remercie Pierrot pour ses 14 ans au comité et pour tout le travail accompli au chalet et pour son dévouement. Un article lui est consacré aux pages suivantes.

Je tiens aussi à féliciter et remercier tous les moniteurs OJ pour leur investissement et le temps consacré aux enfants.

Je remercie et félicite tous les membres qui participent aux activités du club et qui le font vivre.

Continuons d'être engagés pour que notre club conserve son dynamisme et son attractivité.

Avec mes salutations sportives

Olivier Fontaine



Venez nous retrouver  
à notre soirée de l'Avent  
sous le préau du Collège

**le mercredi soir 18 décembre dès 19:00**



[www.cslr.ch](http://www.cslr.ch) ...votre Club de Sports et Loisirs à Remaufens

## La bienvenue aux nouveaux

Lors de l'assemblée générale du 8 novembre, nous avons eu le plaisir d'applaudir 3 nouveaux membres au sein du Club. Nous leurs souhaitons à tous de merveilleux moments en notre compagnie.



**David Haefeli**

Papa de Paul et Margaux, il a rejoint le ski-club après avoir gravité dans les différentes activités des OJ et du Volley. Et c'est pas facile de résister au côté convivial de la force nous a-t-il confié !



**Céline Berthoud**

Elle habite le village depuis longtemps. Titulaire d'un J+S en ski et aux agrès, elle rejoint cette saison l'équipe des moniteurs OJ. Elle est motivée à venir accompagner les jeunes.



**Noémie Supprin**

Elle a quitté sa France natale il y a 5 ans pour rejoindre la Veveyse. C'est en 2017 qu'elle se retrouve à Remaufens, ...et tombe rapidement dans le chaudron de l'équipe du Badminton !

## Le Volley Loisirs- acte 1 !

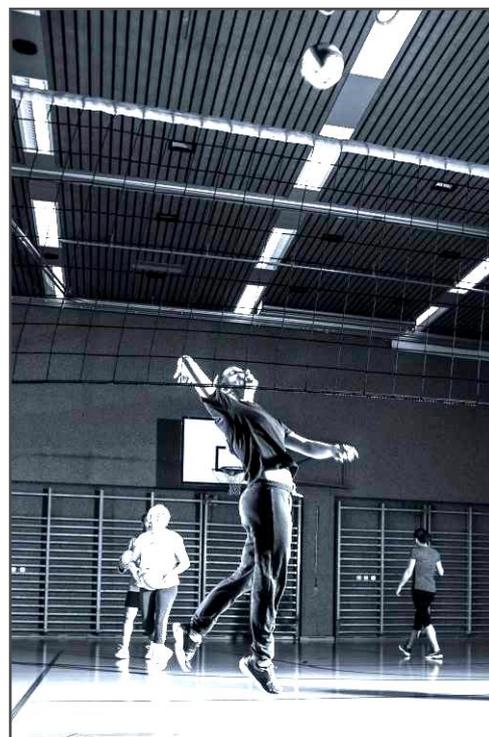
Il y a un peu plus d'une année, on m'a proposé de relever le défi de démarrer une équipe de volley. Je n'ai pas hésité longtemps, car j'avais envie de reprendre ce sport que j'aime tant.

C'est à 9 personnes que nous avons débuté le 30 octobre 2018. Rapidement nous nous sommes rendu compte que les 2 ballons de volley à la salle ne suffisaient pas et nous avons reçu, grâce au contact d'Alexandre Nicolet avec le volley club de Montreux, une dizaine de ballons.

L'année s'est déroulée avec en moyenne six personnes par soirée entre 20 et 65 ans, de différents niveaux. C'est une équipe motivée, qui sait encourager et de bonne humeur que j'ai plaisir à retrouver chaque semaine. En une année, j'ai pu voir les progrès des uns et des autres, ce qui est encourageant.

Depuis quelques semaines nous avons repris le volley avec une moyenne de 10 personnes par soir. De nouvelles personnes nous ont rejoint et nous avons un chouette niveau de jeu. La bonne humeur est toujours au rendez-vous !

**Vanessa**



## Zermatt - édition 2019

Après le succès de 2017, ce sont à nouveau près de 50 membres et amis du Club qui se sont retrouvés au pieds du Cervin du 18 au 20 janvier. L'accueil à l'auberge de jeunesse fut comme d'habitude parfait.

Notre arrivée a du reste étant anticipée par une délégation de chanceux retraités arrivés le jeudi déjà. Pour ce qui est de l'ambiance en station, il suffit de se laisser aller, ...ou sinon de suivre un des nombreux connaisseurs parmi nous ! Il est vrai que les "Hennu Stal, Paperla, Poste, Hexenbar, Harry's & Co" n'ont plus de secrets !!!



*Le groupe des jeunes en mode "pause"!*



*Santé & bienvenue chez nous à l'auberge !*

Mais revenons sur notre activité principale le ski, ...et oui nous avons bien, même très bien skié dans d'excellentes conditions avec une météo au top. Pour la petite anecdote, certains (...dont votre GO!) ont même fait une première en rattrack pour être ramené sur le domaine skiable, après s'être aventuré et égaré sur un chemin fermé !!!

Vous nous direz, jamais deux sans trois ? Eh bien pour le weekend 2021, il est fort probable que nous fassions une entrave à cette tradition Zermattoise. Mais rassurez-vous, tous les ingrédients d'un excellent weekend seront réunis - promis juré !

**Alain, votre GO**

## L'interview de la rédaction : Nicolas Champod, responsable du Chalet

**St-Bernard** : Bravo Nicolas et merci pour avoir accepté de reprendre ce poste de responsable du Chalet. Quelles sont tes principales motivations pour relever ce défi ?

**Nicolas** : Il faut bien une bonne pâte !!! Non, plus sérieusement, j'ai toujours aimé travailler de mes mains, bricoler, rénover, etc... Et comme vous le savez tous, s'il y a bien un endroit où il y a toujours quelque chose à faire, c'est bien au chalet ! Qui plus est, je n'ai pas de rénovation à faire chez moi !

**St-Bernard** : Certains disent que tu as débuté sur les chapeaux de roue. Où vois-tu les prochains défis au chalet ?

**Nicolas** : Mais non, ça c'est simplement mon tempérament ! Quand j'entreprends quelque chose, il faut que ça avance, et pas par 4 chemins ! Avant les nouveaux défis, il faut d'abord terminer ceux qui sont commencés : les sanitaires du club qui seront terminés pour les fêtes, l'électricité de la chotte à bois, la pose des mâts d'éclairage le long du chemin. Ensuite, il y a les aménagements devant le chalet, qui seront en partie faits par Chassot Rénovations. Et peut-être que le plus grand défi est celui de l'entretien/amélioration du chemin d'accès.

**St-Bernard** : Reprendre les flambeaux après Pierrot, cela doit te mettre la pression ! Comme se passe cette transition ?

**Nicolas** : Cette transition se passe tip top (rires...) - ça pourra peut-être en surprendre certains, mais c'est la vérité ! Avec Pierrot on a tout de suite eu un bon feeling l'un envers l'autre (au travail ou autour d'un verre !). Il m'a tout de suite fait confiance et soutenu dans les travaux que j'ai entrepris au début, et de mon côté je pense que j'ai su l'écouter dans ses conseils et/ou ses recommandations.

**St-Bernard** : Si tu as un souhait à adresser à tous les membres, lequel ?

**Nicolas** : Non rien de particulier ! Mais s'il y a des motivés pour "travailler", il faut seulement qu'ils m'appellent. Mais il est vrai que je monte souvent durant les jours de semaine, ce qui n'est pas possible pour tout le monde...

**St-Bernard** : Merci Nico pour t'être prêté au jeu des questions ! On te souhaite énormément de plaisirs dans ce nouveau poste, ...et un magnifique hiver sur les peaux !

## VTT : ça roule !

L'heure était au bilan le 6 novembre dernier lors de la dernière sortie de l'année. Mais rassurez-vous, la discussion s'est faite autour d'une bonne assiette de Chasse à l'Avenir, et plus sur nos selles !

De mi-avril à fin septembre, les quelques 20 sorties du mercredi-soir 18:30 ont permis une nouvelle fois de parcourir notre magnifique région au travers de sorties de 20 à 30km. Le noyau "dur" d'une dizaine de vététistes est complété par une autre dizaine de rouleurs plus occasionnels. A relever une grande première avec l'arrivée du VTT électrique au sein du groupe. Cette intégration au sein du même groupe s'est étonnement très bien déroulée, ...n'est-ce pas Jérôme ? ...avis donc aux amateurs !

Une autre première fut la raclette sur la terrasse du Châh un soir de juillet. La grande classe : merci encore à Nico & Dédé pour l'organisation. Une superbe sortie le samedi 12 octobre à la Dent de Vaulton organisée par Eric Monachon a complété la saison.



*Bravo Antoine, t'es arrivé au chalet !*



*Dédé et Nicolas, les pros de la raclette*

Afin de redonner une nouvelle dynamique au groupe et n'arrivant plus à assumer pleinement mon rôle d'animateur, j'avais souhaité remettre le lead au terme de cette saison. Mais force est de constater que le groupe semble apprécier la formule actuelle, et qu'aucun candidat ne s'est présenté ! Je rempile donc pour la saison 2020... mais avec un appel SOS à tous ceux qui hésitent chaque mercredi-soir de nous rejoindre par manque de temps ou par peur d'être "derrière". Venez, dès la reprise d'avril et roulez à votre aise. Je compte sur vous tous ! On se retrouve dès 22 avril prochain,

**Alain, votre animateur VTT**

## Mouvement Jeunesse Sportive

Lors de la saison 2018-2019, nos jeunes se seront retrouvés à près de 30 reprises, soit à la salle de gym, à la grimpe, au jogging, en VTT, mais évidemment aussi en Ski (Alpin + Rando). Le trek de 3 jours qui clôture la saison a permis de découvrir l'Oberland Bernois. Ils sont partis d'Adelboden le samedi 6 juillet pour arriver au-dessus de Gstaad 3 jours plus tard. Un énorme merci à Carine Guex, étudiante en sports à l'Uni de Fribourg, qui a accepté de les accompagner cette année. Du reste, qui est partant en 2020 pour cette magnifique aventure avec les jeunes ; ils t'attendent (merci de leurs faire signe au plus vite !). Du reste, un grand merci à tous ceux qui ont confié leurs skis début novembre lors de la journée fartage afin de financer le trek 2020.



Traversée des névés - Petit selfie en famille - douche aux Siebenbrunnen (La Lenk)

Cette troisième saison du groupe qui réunit 7 jeunes du Club âgés actuellement de 15 à 19 ans marque un petit tournant. Plein de fougue et de motivation lors des sorties, nos jeunes sont cependant tous très occupés avec leurs autres activités. En dehors du groupe, ce sont tous des mordus de basket, de rugby, de gymnastique, de foot ou alors de musique ! C'est un signe que nos jeunes se portent bien, même très bien. Mais compliqué dès lors d'assurer un nombre de participants suffisants aux sorties mises en place avec 7 membres, et la relève se fait attendre en attendant la prochaine vague.

Nous avons dès lors décider d'alléger le programme 2019-2020 en maintenant la sortie de 2 jours au chalet la première semaine de janvier, le trek estival de 3 jours et les soirées mensuelles du vendredi-soir à la salle de gym. Du reste, pour cette année les jeunes vous accueille une fois par mois pour faire du sport et des jeux avec eux (...et ça marche déjà) - les dates sont sur le site.

Nicolas & Alain, coachs des jeunes

### Le Club

### Le comité

Date de fondation	1954	Président, Badminton	Olivier Fontaine, 079 656 54 08
Nombre de membres	78	Vice-président, VTT, JS	Alain Fellmann, 079 475 58 34
Les sections	Enfants OJ	Caissier	Jean-François Dewarrat, 079 239 07 95
	Jeunesse Sportive	Secrétaire	Yvain Stehlé, 076 529 32 33
	Badminton	Resp. Chalet	Nicolas Champod, 079 756 32 21
	VTT	Resp. OJ	Kerstin Breser, 079 288 54 41
	Volley Loisirs		
Chalet			

## Concours et weekend au chalet du 23/24 février

Fidèle aux traditions, notre weekend au chalet avec plus de 40 participants a très bien fonctionné en 2019. Le samedi, ce sont plus de 35 jeunes et moins jeunes qui se sont mis la pression lors de notre fameux grand slalom interne, avec sur les podiums :

OJ filles	OJ garçons	Dames	Messieurs
1. Léonie Jansen	1. Amory Jansen	1. Kerstin Breser	1. Benjamin Bonjour
2. Célia Fellmann	2. Gian Malera	2. Aline Déglise	2. Grégory Déglise
3. Julia Stehlé	3. Daniel Stehlé	3. Vanessa Bonjour	3. Damien Fellmann



Pour ceux qui veulent se remémorer ce weekend, vous trouverez de magnifiques photos sur le site Internet. [www.cslr.ch](http://www.cslr.ch) → Le Club → Galerie → Weekend 2019

Un grand merci à toutes et à tous ceux qui contribuent à l'organisation de ce weekend. On vous donne rendez-vous pour l'édition 2020 les 7 et 8 mars prochains.

**Le comité**

## La sortie estivale : en petit comité !

Fort du succès de 2018, le comité vous a proposé une nouvelle formule à triple choix l'été dernier au lac d'Arnon avec : marche, petite ballade ou VTT. Mais le succès n'était pas au rendez-vous ce 30 juin .... à croire que tout le monde était déjà à Vevey pour faire la fête avant la Fête (...eh oui la Fête des Vignerons). Mais, il en fallait plus pour nous décourager ! Au final, c'est une douzaine de membres qui ont partagé un magnifique dimanche sur la terrasse du Chalet. Pour 2020, nous allons tenir compte des remarques émises lors de la dernière assemblée. On vous attend tous le dimanche 28 juin pour une nouvelle aventure !

**Pour le comité, Alain**



## Saison OJ 2018-2019

Notre formule des activités multisports a de nouveau eu un grand succès cette saison. Au programme 27 sorties et activités de septembre à mars proposées aux enfants du village et environs. Les 31 enfants inscrits étaient très assidus cette saison. 17 enfants en moyenne par sortie ce qui représente une augmentation de la fréquentation de 16 % par rapport de l'année précédente

Le lancement de la saison OJ a eu lieu le 22 septembre 2018 à Aigle, dans le parc d'aventure avec les parcours accrobranches. Les enfants se sont aventurés sur les ponts, passerelles, tyroliennes géantes et vertigineuses à la fois. Retour sur la terre ferme nous avons continué cette belle journée avec le traditionnel pique-nique en famille à la place de jeux à Remaufens.



Voici un petit aperçu des activités proposées aux enfants âgés de 6 à 12 ans :

### 14 Sorties automnales:

Accrobranche / VTT / Escalade en salle / Patinoire / Piste Vita / Cani Rando avec des Huskys à Fiaugères / Initiation Golf, une nouvelle activité en coopération avec les jeunes du club / 7 soirées sportives à la salle de gym les mercredis soir d'octobre à décembre

### 10 Sorties hivernales :

Bilan condition de neige : ski de fond annulée, en décembre (cause absence totale de neige), tous les sorties ski en janvier et février en eu lieu avec un enneigement suffisant.

- Raquettes, peu de participation et en diminution chaque année, nous allons surement la remplacer par une sortie plus attractive.
- 3 matinées ski à Rathvel.
- 2 journées en janvier sans neige mais avec une météo froide et ensoleillée, une nuitée au Chalet du Châh et la visite surprise de Robin avec ses son tour de magie. La présence des jeunes a contribué à la bonne ambiance. Interclub à Rathvel organisé par le SC Bouloz. Daniel, Julia et Amory sur le podium. BRAVO !!
- Ski nocturne avec un souper à la cabane du petit oiseau – le plat des spaghettis était un peu juste au niveau quantité pour nos skieurs affamés.
- Après-midi slalom concours interne avec le Club à Rathvel, et weekend final avec près de 43 personnes au Chalet liés directement à l'OJ ou la Jeunesse du ski club.



Toutes ces activités n'auraient pas été possibles sans le soutien des moniteurs et accompagnants. Nous avons de la chance de compter sur une équipe formidable. Un grand merci pour votre engagement, votre flexibilité et votre bonne humeur. Vous méritez tous une médaille d'or ;)

Nous accueillons avec plaisir des personnes motivées qui aimeraient participer activement aux OJ. N'hésitez pas et à prendre contact avec nous.

La saison 19/20 est déjà lancé depuis la fin septembre. C'est toujours un énorme plaisir d'accompagner les enfants avec leurs joies et leurs sourires lors des activités.

MERCI à vous tous pour ces beaux moments.

Kerstin

# MERCI Pierrot

Par passion et par amour, sans compter ses heures et les trajets en Willys,  
Il a été responsable du chalet pendant 14 ans avec beaucoup de motivation,  
Enormément d'énergie, plein d'optimisme et une grande disponibilité.  
Réparation, dépannage en urgence, astuces, entretien, amélioration, ...  
Rappelons surtout que tu es un des « bâtisseurs » à l'origine de ce chalet  
On ne sera jamais assez reconnaissants de tout ce que tu as fait  
Tout le club te remercie pour ton grand dévouement et le travail accompli.



## Le site internet : toutes les infos en 2 clicks

[www.cslr.ch](http://www.cslr.ch)

- **Les dates** : calendrier complet : *Club* → *Agenda*
- **Les membres** : la liste avec tous les contacts : *Espaces membres* → *code: Rathvel* → *Liste de membres* (menu de gauche)
- **Les inscriptions** : vous pouvez vous inscrire directement aux sorties (y.c. aux journées d'entretien chalet !) en suivant les liens sur la première page
- **Le gardiennage** : afin de savoir qui est quand au chalet : *Espaces membres* → *code: Rathvel* → *Gardiennage du chalet* (menu de gauche)

Mais quelle est l'utilisation réelle de notre site ? Voici quelques statistiques de nombre de visiteurs sur les pages les plus visitées durant une année, respectivement de novembre 2018 à octobre 2019.

- |   |   |
|---|---|
| • 1'970 page d'accueil du chalet        | • 378 Info sorties (OJ essentiellement) |
| • 825 page d'accueil parcours VTT       | • 249 page d'accueil du Club            |
| • 702 page d'accueil principale du site | • 192 page d'accueil de l'OJ            |

Avec un nombre total de 7'264 visiteurs, dont 48% via un téléphone portable, le site représente bien un instrument de communication crucial pour la location du chalet et pour l'ensemble du Club.

## A vos agendas: les dates principales "Club"

- |               |                                   |               |                          |
|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------------------|
| ▶ 18 décembre | vin chaud au collègue             | ▶ 24 mars     | séance clôture OJ / MJS  |
| ▶ 04 janvier  | sensibilisation risques avalanche | ▶ 02 mai      | journée entretien Chalet |
| ▶ 10 janvier  | raquettes pleine lune             | ▶ 28 juin     | sortie estivale          |
| ▶ 25 janvier  | ski à Crans-Montana               | ▶ 4/6 juillet | trek jeunesse            |
| ▶ 07 février  | raquettes pleine lune             | ▶ 31 juillet  | fête nationale           |
| ▶ 10 février  | raquettes pleine lune             | ▶ 25-26 sept. | brisolée & vin cuits     |
| ▶ 7/8 mars    | weekend & slalom Chalet           | ▶ 09 octobre  | journée entretien Chalet |
|               |                                   | ▶ 06 novembre | assemblée générale       |

## 10<sup>ème</sup> Nuit du Vin cuit et Brisolée

Hé oui déjà 10 ans. Pour marquer ce jubilé, nous avons organisé une grande Brisolée dans la salle polyvalente avec 150 personnes. L'animation musicale de la soirée a été assurée par le jeune duo de schwytsoises *Galè Gringo* (V. Gendre et F. Brodard). Et l'apéritif a été animé par Damien Fellmann à la guitare-voix. Un grand merci à ces jeunes musiciens.

Comme cadeau du 10<sup>ème</sup>, la brisolée a été servie sur des planchettes en bois gravées du logo du club et sponsorisées en totalité par FS Agencebois Frédéric Sauter à Remaufens. Je le remercie à nouveau pour son précieux soutien.

Je remercie nos annonceurs/sponsors de cette édition 2019 (Chassot Rénovation à Remaufens, Jemako Aline Déglise à Remaufens, Garage du Tatrel à Remaufens, Sandra Coiffure à Bossonnens, Lift Consult à Remaufens, A. Rosselet à Châtel).

Il est important de pouvoir compter sur des sponsors qui jouent le jeu. Alors pensez à eux lorsque vous devez choisir un commerçant ou une entreprise.

Un grand merci aux personnes qui sont venues travailler et celles qui ont fait des pâtisseries.

Et à l'année prochaine !



Le Comité d'organisation :  
Aline, Aurélie, Grégory, Dominique, Charles, Olivier

# Interview de Matthieu Fellmann

Rédaction Amory Jansen le 10.11.2019

- **Salut Mathieu, je vais t'interviewer sur le ski. L'hiver passé j'ai eu la chance de skier avec toi à Rathvel. Tu m'as montré des figures. J'aimerais savoir plus de choses sur toi :**
- **À quel âge as-tu commencé le ski ?**
  - Mes parents m'ont mis sur les skis à l'âge de 4/5 ans. J'ai commencé à skier dans la station des Diablerets et dans la station des Paccots sur des petites pentes très faciles, encore plus faciles que les bleues.
- **As-tu pris des cours de ski quand tu étais petit ?**
  - Les premières années, j'ai appris à skier avec mon grand papa, mon papa et ma maman, qui m'apprenaient un petit peu comme ils savaient eux. Vers l'âge de 7-8 ans mes parents m'ont inscrit à une semaine de cours de ski aux Paccots et j'ai reçu à la fin une petite médaille parce que j'ai gagné une course.
- **Quelle est ta station de ski préférée ?**
  - J'ai 2 stations de ski que j'affectionne particulièrement. La première c'est Zermatt, parce que c'est une très belle station, très grande, très étendue, ce qui fait qu'on a toujours la possibilité de trouver de nouveaux endroits où skier. On peut se perdre facilement c'est vrai, de l'autre côté c'est tellement grand qu'on peut toujours s'amuser. Et une autre station que j'aime bien c'est Verbier. C'est une station qui est très développée pour le ski freeride, il y a plein de coins spéciaux pour faire du freeride et trouver de nouveaux endroits. Pour ça c'est vraiment cool.
- **Quelle est ta figure préférée ?**
  - La figure préférée que moi-même je peux réaliser c'est le backflip, parce que c'est une figure qui n'est pas facile et quand on la réussit on est content et en plus elle procure beaucoup de frissons et d'émotions. Ensuite, une figure que j'aime bien voir chez les pros et que j'aimerais bien réaliser c'est le cork. C'est un peu comme un 360 mais différent.
- **Quelle est ta marque de ski préférée ?**
  - Alors, ma marque de skis préférée c'est Blackcrows, c'est une marque française originaire de Chamonix qui fait des skis principalement freeride. Je possède d'ailleurs moi-même 2 paires de Blackcrows : une première paire pour le ski en station qui est quand même adaptée au freeride avec 108 mm au patin et une paire destinée à la peau de phoque un peu plus légère, un peu moins large avec 102 mm au patin mais qui est aussi plutôt typée freeride que j'utilise donc pour faire de la randonnée.
- **Parle-moi du freeride et de freestyle ?**
  - Le freeride, c'est une discipline que j'affectionne particulièrement, parce qu'elle permet de sortir du balisage et de toujours aller découvrir de nouveaux endroits, des endroits pas tracés. C'est vraiment des sensations qui sont très différentes de la piste et que personnellement je préfère. Après c'est vrai que ce n'est pas sans dangers le freeride, il faut quand même faire attention parce que on peut avoir des avalanches, des gros rochers - il faut prendre ça en considération. Le freestyle j'aime bien aussi, même si je suis moins bon qu'en freeride, c'est sympa parce que le freestyle permet de repousser ses limites et de pouvoir faire des trucs qui sont assez impressionnants. Ce que j'aime aussi c'est coupler les deux pour faire du backcountry comme on l'appelle - c'est du freestyle dans le freeride.
- **Est-ce que tu t'es déjà blessé à ski ?**
  - Non, j'ai toujours eu de la chance à skis parce que j'ai pourtant un style de ski qui pourrait me blesser. Mais je n'ai jamais eu de grosses blessures, parfois un petit bleu par ci par là parce qu'il faut bien tomber.
- **Tu me conseilles de m'entraîner en autre saison, comment ?**
  - Oui, tu peux t'entraîner par exemple sur le trampoline ou au plongeur pour travailler des figures qu'ensuite tu pourras reproduire à skis, ça peut être intéressant. Ensuite, tu peux t'entraîner avec des sports comme le vélo, le VTT parce que c'est à peu près les mêmes muscles que le ski, ce qui te permet de te maintenir en forme et d'être prêt quand la saison de ski vient, d'ailleurs beaucoup de skieurs professionnels font du vélo l'été. Le VTT, en plus te prépare à être plus réactif sur les skis, par exemple dans la poudreuse s'il y a un rocher, à être prêt sur tes appuis et tout ça. Je pense que c'est une bonne chose le VTT.
- **Merci pour tes réponses et j'espère qu'on se reverra sur les pistes cet hiver.**
  - Merci à toi Amory et à bientôt.