

## Grenoble Alpes, terre d'accueil du ski nordique de haut niveau

*Le marocain Abderrahim Kemmissa, le britannique James Clugnet et le français Jules Lapierre ont les Jeux Olympiques de Beijing 2022 en ligne de mire. Les trois fondeurs s'entraînent actuellement au Col de Porte. À 20 min de Grenoble, cette station familiale au cœur du massif de Chartreuse est depuis toujours le spot privilégié des jeunes grenoblois qui y tracent leurs premiers souvenirs dans la neige. Elle est aussi devenue un lieu de formation attractif pour le ski de fond. Les athlètes bénéficient ici de tout un écosystème favorable à leur progression : pistes ardues, logistique technique et humaine, encadrement et conseils... Le Col de Porte sera d'ailleurs le théâtre du Samse National Tour Coupe de France de ski de fond les samedi 8 et dimanche 9 janvier prochains.*

### Abderrahim Kemmissa : du Maroc à la Chartreuse, du trail au ski de fond



À 27 ans, le fondeur Abderrahim Kemmissa fera partie de la petite délégation marocaine. Sur les quatre fondeurs en liste, il est à ce jour le seul à remplir les quotas de sélection aux JO d'hiver en février prochain. Spécialiste de la distance en skating et classique, son objectif sera sur le 15 km classique. Il a réussi à engranger suffisamment de points pour être retenu par le Comité international olympique (CIO) et la Fédération de ski du Maroc.

Depuis six ans, il vit et s'entraîne loin de ses terres, dans la métropole grenobloise. Installé sur les hauteurs d'Uriage, il traverse chaque matin la vallée pour se hisser au Col de Porte en Chartreuse. Car oui, ce fondeur de haut niveau est pisteur l'hiver sur le domaine nordique de Chartreuse et travaille ponctuellement pour l'École de Porte en période hors neige.

Un job saisonnier qui lui permet d'être sur place pour s'entraîner. À six heures du matin ou après dix-sept heures, on peut le croiser armé de sa frontale. « *Le terrain est loin d'être plat, mais c'est bien pour s'entraîner et se préparer à l'effort* ».

L'athlète bénéficie aussi de l'encadrement d'Étienne Rollin, directeur de l'École de Porte, qui l'accompagne dans sa préparation physique et technique, ainsi que sur la gestion de skis et du fartage. « *C'est une aide énorme. Je ne pourrais pas prétendre au haut niveau sans cette logistique technique et humaine.* » Abderrahim, Abdo pour les intimes, est engagé dans le ski de fond depuis seulement deux ans. C'est le trail, qu'il pratique depuis huit ans, qui l'a amené à la discipline. « *Je pratiquais le ski de fond l'hiver pour entretenir le foncier et vu mes performances, je me suis dit, pourquoi ne pas tenter une qualif pour mon pays ?* ».

## Grenoble Alpes, terre d'accueil du ski nordique de haut niveau (suite)

### James Clugnet : le fondeur chartroisinois so british



Depuis quelques semaines, le fondeur britannique James Clugnet arbore le logo de l'École de Porte sur sa combinaison de ski. Il a trouvé son premier partenaire privé en Chartreuse, où il a été formé.

Avant d'atteindre le haut niveau il y était moniteur de ski de fond. En juillet, il embarquera les jeunes du club chartroisinois en stage à Livigno en Italie où il prend ses quartiers d'été. Il renoue ainsi avec son adolescence et les stages en Norvège ou en Italie avec leur entraîneur Étienne Rollin, aujourd'hui directeur de l'École de Porte. « *Comme tous les enfants de Chartreuse, on pratiquait le ski de fond avec l'école. Plus tard, on s'est inscrit au club et on a évolué dans une belle dynamique avec une bande de potes. A cette époque, Jules (Lapierre) était toujours devant. J'ai mis plus de temps à avoir le déclic et à progresser...* ».

Installé depuis deux ans à Oslo, le Franco-Britannique James Clugnet n'était pas revenu sur ses terres depuis six mois. Il profite des fêtes de Noël pour retrouver sa famille à Sarcenas et savourer tomme de Savoie ou Beaufort, saveurs qui lui manquent tant en Norvège. Il vient surtout préparer les prochaines échéances qualificatives pour les JO.

Il a participé le 28 décembre au Tour de Ski à Lenzerheide en Suisse. Sa première compétition de l'année 2022 sera ensuite à domicile : il s'alignera au départ du sprint de la Coupe de France de ski de fond au Col de Porte les 8 et 9 janvier prochains, organisé par le Ski Nordique Chartreuse dont son papa est le trésorier. Puis ce sera la Coupe du monde de Prémanon dans le Jura les 14, 15 et 16 janvier, ultime épreuve pour confirmer son billet pour Beijing.

Ses dernières compétitions ont été contrastées. La perte d'un ski à cause d'un concurrent lui a fait perdre quinze précieuses secondes. Le week-end précédent la trêve a été plus favorable avec une 6<sup>ème</sup> place par équipe à trois secondes des premiers. « *Ce sont les aléas du sport de haut niveau. Mais je me sens en forme. Je vis pleinement ma passion et j'ai l'impression d'accomplir un rêve* ». Il a trouvé loin de ses terres un environnement où s'accomplir. Mais il affirme que « *la Chartreuse possède tout ce qu'il faut pour atteindre le haut niveau, et j'aime son caractère sauvage préservé...* ».

## Grenoble Alpes, terre d'accueil du ski nordique de haut niveau (suite)

### Jules Lapierre : le natif des « montagnes russes » de la Chartreuse



©Nordic Focus

Né à Grenoble, le fondeur Jules Lapierre grandit à Saint-Pierre de Chartreuse. En ce moment il vit chez son père et profite des pistes au pied de la maison pour s'entraîner. L'heure est à la récupération et au travail spécifique avec intervalles à la veille du Tour de Ski qui scellera en janvier sa participation aux JO en individuel et en relais.

Le membre de l'équipe de France s'alignera sur le 15 km en skating où il s'estime meilleur. « *Je n'ai pas eu une préparation idéale. J'ai vécu des imprévus qui m'ont imposé de m'adapter. En ce moment les conditions ici sont géniales. Du grand beau, de la neige à profusion comme rarement en début de saison. Du coup je peux faire la traversée de la Chartreuse entre le Sappey-en-Chartreuse et Saint Hugues. Je rejoins ensuite le Col de Porte. L'ensemble est assez raide mais c'est magnifique. La Chartreuse c'est un peu les montagnes russes, il faut avoir la caisse. Cela reste sauvage, on est très proche de la nature.* »

Jules a été formé par le club chartrois, un club qui bénéficie d'une belle dynamique et ramène de nombreux jeunes motivés qui viennent de la vallée comme du massif. « *J'ai eu la chance d'évoluer dans ce club avec Étienne Rollin et tout une bande de jeunes de mon âge dont James Clugnet. On a appris à skier par le jeu, sans contrainte, dans le plaisir. On venait à l'entraînement pour rigoler, pour être ensemble. On faisait du bon boulot, on acquérait la technique en nous amusant. Le plaisir est un énorme moteur. Au fil du temps c'est devenu plus sérieux avec mon entrée en sport-études à Villard-de-Lans mais j'ai gardé cet état d'esprit. J'ai adoré mes années lycées. Il y avait une belle émulation avec toutes les disciplines alpines et nordiques représentées et puis tous les après-midis étaient consacrés à l'entraînement* ».

Bac S en poche, Jules s'est un peu cherché avant de se tourner vers un métier manuel. « *J'adore le travail du bois. Aujourd'hui c'est un loisir qui me permet de sortir de mon milieu et contribue à mon équilibre personnel.* » Avec un copain également membre de l'équipe de France, il a réalisé une superbe table en frêne avec système de rallonges coulissantes... Et il commence la restauration d'une maison de 1900 qu'il a achetée à Sarcenas.

## Ski Nordique Chartreuse : « nous sommes un massif de formation des jeunes »

*La pratique du ski nordique explose dans le massif de la Chartreuse. Les dirigeants et entraîneurs du club local Ski Nordique Chartreuse y forment les champions de demain en abordant la pratique, sans mettre de côté la théorie. Avec son domaine parfaitement entretenu, la Chartreuse est en passe de devenir le spot incontournable des fondeurs.*



*Le Col de Porte est le spot privilégié des jeunes grenoblois qui y tracent leurs premiers souvenirs dans la neige.*

Un baromètre de l'engouement pour le ski nordique ? Thomas Vergnolle, directeur de course pour le Ski Nordique Chartreuse, témoigne : « On s'adapte face à la demande croissante. On observe une montée en puissance de la pratique depuis trois saisons. Elle est en partie liée à l'engouement pour le biathlon qui apporte une dimension ludique au ski nordique. Nous comptons aujourd'hui 450 adhérents en ski de fond et biathlon ». Autre phénomène : le niveau d'exigence des membres du club. « Même chez les adultes il existe une vraie attente en matière de progrès et de performances. Le biathlon a amené de nouveaux pratiquants qui s'entraînent assidûment dans un esprit de sport fitness. On a dû renforcer nos capacités d'encadrement. On impulse aussi des échanges avec les stations et les foyers de fond du massif de Chartreuse. Ils nous prêtent du matériel de ski pour les pratiquants loisirs et, en contrepartie, on l'entretient en fin de saison ».

Le Col de Porte rallie tous les suffrages avec son stade de biathlon tout neuf et ses pistes parfaitement damées. En France c'est le premier site de fond à ouvrir et le dernier à fermer. Il sera le théâtre du Samse National Tour Coupe de France de ski de fond, organisés par la Fédération Française de ski et le club Ski Nordique Chartreuse les 8 et 9 janvier prochains. Les jours J, le club local est capable de mobiliser 80 bénévoles. Il peut aussi compter sur un entrepreneur local qui prête 1 km de barrières en bois pour baliser les stades de départ et d'arrivée. Un système de débrouille et de solidarité qui force le respect. D'autant que ce club qui rayonne sur 56 communes touche l'équivalent d'un cinquième des subventions attribuées au club de ski de fond de Villard-de-Lans par exemple. « C'est notre héritage. Nous percevons très peu d'aides en comparaison des autres clubs nordiques du secteur. Notre massif de Chartreuse était jusqu'alors plutôt axé ski alpin... mais cela évolue progressivement et positivement ».

Pas d'amertume donc pour cette équipe dynamique qui mise d'abord sur l'avenir. Et cela passe par la formation des jeunes. Leur suivi s'est professionnalisé. En plus de la pratique, ils bénéficient de cours théoriques sur la diététique ou la préparation physique. « Nous nous considérons comme un massif de formation des jeunes ». Ces jeunes sont amenés dans le plaisir à s'épanouir et choisir leur parcours et discipline. Et s'ils ne se destinent pas tous au haut niveau, ils pourront aller vers un diplôme d'État pour encadrer les générations futures.



*Le Col de Porte sera le théâtre du Samse National Tour Coupe de France de ski de fond, organisés par la Fédération Française de ski et le club Ski Nordique Chartreuse les 8 et 9 janvier 2022.*

## Université Grenoble Alpes : première université française du sport-études

**Avec 600 étudiants au statut d'étudiant sportif de haut niveau (SHN) dont 40 étrangers, l'UGA (Université Grenoble Alpes) occupe la place de n°1 français des facultés qui accompagnent les doubles projets.**

Proximité des montagnes oblige, on compte 154 skieurs dont 99 fondeurs ou biathlètes. L'UGA soutient les athlètes dans toutes les filières d'études. En effet quarante disciplines sont représentées, ce qui permet à l'étudiant de préparer l'après carrière, dans le secteur de métier de son choix, quelle que soit sa discipline sportive.

L'attractivité d'UGA repose sur sa philosophie d'accueil et sa prise en charge à 360° du double projet via un dispositif d'accompagnement complet. Ici les études s'organisent autour de la contrainte sportive et non l'inverse. Chaque étudiant sportif de haut niveau peut compter sur un coordinateur qui intervient pour aménager son emploi du temps.



L'UGA accueille 600 étudiants sportifs de haut niveau

Le fondeur Maurice Manificat obtient sa licence de biologie 2011 avant de devenir vice-champion du monde du 15 km libre en 2015. Ce skieur professionnel, absent de la faculté de novembre à avril, a profité du dispositif unique en France baptisé « InterVal » pour réussir sa licence en six ans. Reconnaisant, il est resté en contact avec l'université et est aujourd'hui administrateur de la Fondation UGA. Un peu plus tard, la biathlète Marie Dorin Habert obtient son master biodiversité en 2018, année où elle devient championne olympique du relais mixte.

### Un accompagnement médical et des bourses coup de pouce

Si l'accompagnement pédagogique est la priorité de l'UGA, elle crée les conditions globales de réalisation du double projet. Cela passe notamment par un accompagnement médical. L'UGA a constitué un réseau de trois médecins

du sport dans la métropole grenobloise qui s'engagent à recevoir les athlètes sous 24 h. Un cabinet kinésithérapie alloue 15 h hebdomadaires pour des soins d'urgence ou des soins de récupération (bain chaud-froid, drainage, massage). Les étudiants qui viennent de loin peuvent être aidés dans leur recherche de logement via le Crous. Enfin les fondations UGA et INP (Institut Polytechnique de Grenoble) allouent des bourses coup de pouce à certains étudiants SHN qui ne sont pas encore pris en charge par les fédérations.

Soutenir les étudiants dans leur accession au haut niveau constitue un des axes d'UGA. Elle a constitué des Centres Universitaires de Formation et d'Entraînement (CUFE) dans huit disciplines sportives en partenariat avec les fédérations sportives. Le CUFE ski nordique associe l'université, la FFS, le Team Vercors Isère et le comité régional des sports de neige du Dauphiné. Ce CUFE mutualise des moyens techniques et humains en faveur de ces jeunes athlètes. Actuellement seize fondeurs et biathlètes du plateau du Vercors en bénéficient. Ils utilisent les installations sportives du campus - une piste d'athlétisme et deux salles de musculation - pour leur préparation physique. Et ce sont les entraîneurs de la FFS qui se déplacent évitant ainsi des trajets aux étudiants-sportifs. Ils ont aussi accès à un suivi médical approfondi. Les entraîneurs bénéficient quant à eux d'une approche scientifique de la performance (tests isocinétiques pour la préparation physique, tests de Vitesse Maximale Aérobie sur ski roue).

### Optimiser l'entraînement grâce à la recherche

Dernier pilier du dispositif sur le territoire, le Centre d'Accompagnement du Sport d'Excellence (CASE) Grenoble Alpes créé en 2019. Les trois grands acteurs académiques (UGA, GEM, Rectorat) sont associés aux sports amateurs et professionnels (OMS de Grenoble, FCG Rugby et Maison régionale de la performance). L'innovation, seconde nature de Grenoble Alpes, trouve dans ce centre une belle expression. Le CASE soutient la recherche finalisée sur le sport d'excellence et la formation des entraîneurs. Dans le cas du ski nordique en particulier, des travaux de recherche sont en cours sur l'amélioration de la glisse et la formation spécifique des entraîneurs en vue d'optimiser et d'individualiser l'entraînement.