

Ski de fond : Nouvelles impulsions en matière d'entraînement et forte continuité au sein de l'équipe d'encadrement

Jusqu'ici, la préparation de l'équipe suisse de ski de fond, dirigée par Hippolyt Kempf, s'est déroulée comme prévu. Des jalons ont été posés au début de l'été déjà avec le cours de l'élite en Sierra Nevada et de nouvelles impulsions données au niveau de l'entraînement musculaire.

Le calendrier des compétitions fait la part belle aux différents tours

Plusieurs tours seront à l'honneur durant la saison 2019/20. Cette année, le coup d'envoi du traditionnel FIS Tour de Ski sera donné à Lenzerheide. En 2020, nous vivrons également un nouveau tour de ski en Scandinavie, avec des épreuves à Östersund, Åre, Storlien-Meraker et Trondheim. Ce tour fait partie de la Coupe du monde de ski de fond et sera constitué de six étapes, qui mèneront les athlètes de Suède jusqu'en Norvège. Un tour sprint se déroulera en outre à Québec et Minneapolis. Un premier moment fort attend l'équipe nationale suisse à la mi-décembre avec les épreuves de Coupe du monde à Davos.

Entraînement en altitude et musculation

Lors du cours d'entraînement en Sierra Nevada, l'équipe de Coupe du monde a pu approfondir ses expériences et acquérir de nouvelles connaissances en matière d'entraînement en altitude au début de l'été déjà. La préparation en altitude sera très précieuse pour certains athlètes en vue des Jeux Olympiques d'hiver de 2022 à Pékin. Des efforts considérables ont été entrepris au sein de tous les cadres au niveau de la musculation également, ce qui a permis de donner de nouvelles impulsions.

Forte continuité au sein de l'équipe d'encadrement

En ce qui concerne le staff, Swiss-Ski mise sur la continuité. L'équipe de coaching dirigée par Hippolyt Kempf entamera la saison 2019/20 sans changement notable. Épaulés par Kein Einaste, Ivan Hudac et Peter von Allmen sont, comme auparavant, responsables de l'équipe de Coupe du monde. Les entraîneurs Reto Burgermeister et Marco Isenschmid dirigent pour leur part le cadre de la relève au niveau de la Coupe continentale. « Contrairement aux années précédentes, l'équipe était entièrement opérationnelle au printemps déjà. Les préparations pour la nouvelle saison se déroulent donc très positivement. Nous pouvons travailler sur la qualité. Cela apporte de la sérénité et de la confiance », affirme Hippolyt Kempf.

Grands événements pour la relève du ski de fond

Les jeunes athlètes auront l'occasion de se battre pour des titres lors de plusieurs grandes manifestations durant la saison. Les Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) de janvier 2020 à Lausanne sont prioritaires. Lors des joutes nordiques des juniors et des U23 de fin mars 2020 à Oberwiesenthal en Allemagne, la relève suisse tentera de défendre la médaille de bronze de Cyril Fährdrich. Les Championnats suisses à Andermatt/Realp en février et mars serviront de répétition générale à l'organisateur en vue de l'Universiade d'hiver de 2021.

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN



FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER



AUSRÜSTER



Premier bilan

Un premier bilan de la préparation de la saison a été tiré en septembre à l'occasion du Nordic Weekend à Andermatt/Realp. La grande majorité des tests de performance de cet automne ont été effectués et les athlètes sont globalement bien préparés. Exception faite de quelques limitations mineures, l'équipe suisse de ski de fond n'est guère touchée par des blessures et peut entamer l'hiver avec un effectif quasi complet.

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

AUSRÜSTER



DESCENTE
SKIWEAR

