

DEUX JEUNES VEVEYSANNES AUX HC MONTHEY

Lana et Anaïs Rey, 11 ans, hockeyeuses depuis six ans, racontent ce qu'elles vivent dans ce sport. Les Châteloises portent désormais les couleurs du HC Monthey.

Peu de filles font du hockey sur glace. En Suisse, celles-ci sont de plus en plus invitées à y jouer. Selon la Fédération internationale de hockey sur glace, en Suisse, 2200 femmes font du hockey sur 29360 licenciés. Une proportion en augmentation.

Pour en parler, nous avons décidé de questionner Anaïs Rey, 11 ans, ailier droit, porteuse du numéro 15 dans les rangs juniors du HC Monthey et sa sœur jumelle Lana, défenseure et porteuse du numéro 25. Toutes deux anciennes joueuses du HC Veveysse, elles nous racontent leur transfert entre ce club et leur équipe actuelle.

Comment était l'ambiance au HC Veveysse? Combien étiez-vous?

Lana Rey. C'était cool, il y avait un ou deux camarades qui n'écoutaient pas les consignes, mais ça allait. Nous étions quatorze dont quatre filles et un gardien. Le plus souvent, il y avait quatre entraîneurs. Pour les tournois, nous étions la plupart du temps huit et un gardien.



SIMON VODOZ

Anaïs Rey. Généralement, nous perdions une bonne partie de nos matches. Parfois, pendant la pause, l'un de nous perdait son calme et se fâçait. Heureusement, il se calmait vite. Lorsque nous gagnions, c'était la fête dans les vestiaires. Nous mettions de la musique, nous criions... C'était génial!

Dans ce cas, pourquoi avoir quitté le HC Veveysse?

AR. Parce qu'il n'y avait plus d'équipe de notre âge. Nous étions déçues, nous aurions bien voulu continuer dans cette formation.
LR. Après, nous avons découvert des places dans une équipe féminine située à Monthey.

Comment étiez-vous considérées en tant que filles au HC Veveysse?

LR. Nous étions bien acceptées.
AR. Les garçons étaient sympas avec nous.

Avez-vous été bien reçues au HC Monthey?

AR. Nous avons été accueillies à bras ouverts.
LR. Elles n'étaient pas beaucoup donc c'était avec grand plaisir que nos nouvelles coéquipières nous ont intégrées dans l'équipe.

Qu'est-ce qu'il faut pour être une bonne hockeyeuse?

Anaïs et Lana. Selon nous, il faut faire des passes, communiquer, bien s'entraîner et éviter de rater les séances hebdomadaires.

Quel est le club que vous soutenez et pour quelle(s) raison(s)?

Anaïs et Lana. Gottéron, tout simplement parce que nous sommes fribourgeoises.

Quels sont vos joueurs préférés et pourquoi?

AR. Personnellement, c'est Killian Mottet, parce qu'il a un protégé dents avec une moustache.

LR. Pour ma part, je suis fan de Reto Berra, Killian Mottet, Julien Sprunger, Mauro Dufner car ils jouent super bien.

Zoé Vodoz, Clara Priouzeau et Edouard Moudon

LE SKI-HOK, UNE ALTERNATIVE AU SKI DE FOND

Le ski-hok est une sorte de mélange entre les raquettes, le ski de fond et le télémark. Ce sport peu connu, aussi appelé «ski-raquettes», se pratique notamment aux Paccots avec la guide herboriste Isabelle Seghin.

La Châteloise a découvert cette activité il y a 7-8 ans. Les avantages sont que le ski-hok est très silencieux, contrairement aux raquettes, et qu'il est possible de passer dans tous les recoins possibles. Ce sport, praticable par toute la famille, permet de glisser dans les petites descentes. "Il ne faut cependant pas avoir peur de tomber dans la neige", remarque la Châteloise.

UNE APPROCHE FUN ET DIFFÉRENTE DE LA NATURE

Les skis-hok sont équipés de fixations adaptables aux chaussures de randonnée et d'une peau de phoque intégrée permettant de monter facilement de petites côtes et de descendre en glissant de légères pentes. "Ces sorties sont ludiques, sans diffi-

culté, donc accessibles pour toute la famille", note Isabelle Seghin.

Dès le commencement, tout est déstabilisant. On enfle des bottes d'hiver normales ou des chaussures de marche et on les insère dans les fixations à cliquet qui maintiennent la chaussure en place. Ceci libère le talon pour faciliter la marche, comme à raquettes... mais le but ici consiste à glisser.



ISABELLE SEGGIN

Avant de se lancer, il vaut mieux fixer les skis sur un terrain plat car la première perte d'équilibre arrive vite. "Les adeptes de ce glissement minimaliste apprécient le poids léger de cet équipement", souligne l'herboriste. Bien que le ski-hok ressemble au ski, les notions de glisse ne sont pas les mêmes. Si on se concentre trop sur les techniques, le plaisir devient vite de la frustration.

Ainsi Isabelle Seghin organise des sorties à la découverte des arbres de la forêt des Paccots à ski-hok. Au fil du parcours, elle narre les contes et les légendes qui permettent de se familiariser avec les essences. "Petit à petit, vous commencerez à reconnaître les arbres de loin, juste au port de leurs branches", explique la fondatrice de l'Ecole en pleine nature.

Selon la guide, pour des conditions idéales, il faut au minimum 5 à 10 cm d'une couche assez souple, mélangeant poudreuse et neige fraîche, ainsi qu'un magnifique soleil.

DE L'ALTAÏ AU PACCOTS

La vente de skis-hok en Suisse est très peu répandue, les magasins vendant plutôt des skis de fond, de simples skis ou des raquettes. Yves Büchler, à la tête de Sport'Yves aux Paccots et Isabelle Seghin nous apprennent que si on veut en acheter, il faut chercher à l'étranger. C'est que la pratique est née loin d'ici.

En 2005, l'Américain Nils Larsen part dans la région de l'Altaï pour faire un documentaire sur ce massif montagneux touchant quatre pays : la Russie, la Mongolie, le Kazakhstan et la Chine. C'est là-bas qu'il y découvre le ski-hok. Les chemins sont difficilement praticables pour les peuples habitant cette région, c'est pourquoi ils ont créé des skis suffisamment larges pour porter un homme lourdement chargé dans des déplacements hors-piste. Les skis-hok étaient fabriqués à l'origine avec des peaux bien plus velues que nos peaux d'ascension en nylon/mohair actuelles. L'Américain, passionné de glisse et de hors-piste, va donc perfectionner cet outil.

Amelia Visram Jennings, Louis Jachiet, Théo Gabriel Carrera, Adrien Jaccard