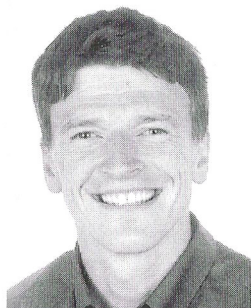




Jean-Yves

Qui es-tu Jean-Yves ?

Rey
et
ses
passions



Jean-Yves Rey

Je m'appelle Jean-Yves Rey, je suis le fils de Samuel – décédé trop rapidement en 2000 – et de Josiane Rey. J'ai un frère, Claude, et suis marié à Audrey – mon idéal féminin – depuis le 14 juin 2003.

Diplômé de l'Ecole de commerce de Sierre en 1989, je pars découvrir d'autres cieux et je déménage à Zurich où je travaille durant 4 ans, de 1990 à 1994, à l'Alusuisse-Lonza Trading comme aide-comptable. Mais les montagnes me manquent et quand en 1994 se présente l'opportunité de venir travailler en Valais en tant que responsable administratif de la Société de développement de Montana, je n'hésite pas à rentrer. Dès 1998, je suis intégré à la nouvelle structure fusionnée de Crans-Montana Tourisme. Depuis 2003, je suis mandaté pour la tenue de la comptabilité de Crans-Montana Exploitation et je gère en parallèle d'autres comptabilités, telles celles de l'A.M.I.S. (Association des Manifestations Internationales de Ski), de la Foulée-Blanche (compétition de ski de fond) et du Défi des Faverges (compétition de ski-alpinisme).

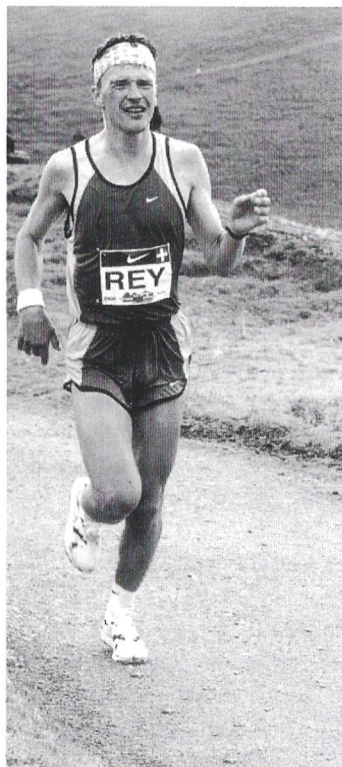
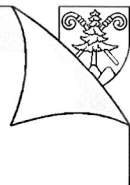
Quels sports pratiques-tu ?

Je suis un passionné de sport en général, mais mes passions sont la course à pied en été et le ski-alpinisme en hiver. Je suis moniteur J&S 3 de ski de fond et possède un brevet fédéral de «professeur de sport de neige».

Ces sports sont complémentaires et me permettent de rester en forme toute l'année.

Sierre-Zinal est ma course fétiche, peut-être parce que ma première participation en 1986 coïncide avec ma première compétition de course à pied. Par la suite, je participe à 17 éditions de cette épreuve mythique. Je termine à 3 reprises au pied du podium en 1997, 1998 et 1999. Mon meilleur résultat est un troisième rang en 2000, sur quelque 3000 coureurs.

Depuis cette troisième place, de petits problèmes physiques m'ont quelque peu freiné lors des récentes courses, soit un claquage en 2001, suivi en 2002 d'une double fracture de la clavicule. En 2003, je participe également aux «mondiaux» d'Anchorage avec l'équipe suisse de course à



Jean-Yves lors du 8e Marathon de la Jungfrau en septembre 2000.

pied de montagne où je termine à la 30^e place sur 130 concurrents.

Cette année, pourtant motivé «à bloc» pour améliorer mon temps de référence de 2h40'04" sur ce parcours exigeant, j'ai connu en fin de parcours quelques crampes qui ne m'ont pas permis de terminer mieux qu'au 7^e rang.

Je participe également, depuis 1990 à de nombreuses compétitions de ski-alpinisme sur le plan suisse et européen, notamment la Patrouille des Glaciers qui a lieu chaque deux ans.

Peux-tu nous définir le terme de ski-alpinisme, ton sport d'hiver de prédilection ?

Le ski-alpinisme est le terme technique utilisé par l'Union Internationale des Associations Alpines (UIAA) pour définir le ski de randonnée de compétition. L'UIAA gère entre autres l'escalade de compétition et est l'association faîtière à l'échelle européenne des guides de haute-montagne.

Comment se déroulent les compétitions ?

La tendance actuelle est aux courses par équipe de deux et individuelles dans toutes les compétitions internationales telles que les coupes d'Europe et du monde, comme pour les championnats du monde. Il en va de même pour les coupes suisses et championnats suisses. Seuls la Patrouille de la Maya, le Défi des Faverges, la Patrouille des Glaciers pour la Suisse et la Mezzalama pour l'Italie sont restées à 3 patrouilleurs.

Les courses à 3 revêtent un caractère plus populaire et l'esprit est moins compétitif.

D'où provient ce regain de popularité pour ce sport d'équipe physiquement des plus exigeants ?

Dans la société de consommation que l'on connaît actuellement où l'individu est roi, le sport est une échappatoire à cette vie de «patachon» qui nous guette tous. Il permet de se ressourcer, de prendre du recul face aux défis à relever.

Cependant, pour que le monde aille bien, il faut un maximum de diversité. C'est pour cette raison qu'il existera toujours des sports individuels avec des performances chronométriques en parallèle aux sports collectifs. Cette variété fait la richesse du sport.



Comment évolue le ski-alpinisme ?

Souvent, j'entends à propos de la Patrouille des Glaciers: «Vous avez amélioré de 40 minutes votre record, comment est-ce possible ?». Mis à part la qualité du traçage et de la neige, les conditions atmosphériques, la concurrence, l'augmentation des entraînements, cette amélioration notable est bien évidemment à mettre sur le compte de l'évolution du matériel.

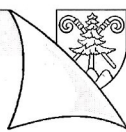
En effet, depuis 2 ans, le matériel a progressé de manière spectaculaire. Les chaussures de ski sont articulées sur l'avant du pied et permettent une flexion des orteils comparable à celle d'une chaussure de marche traditionnelle. Les skis ont été raccourcis (164 cm) et sont carvés pour une meilleure skiabilité. Cette évolution a définitivement enterré le telemark avec son style bien connu dit de la «sorcière» (technique de freinage qui consiste à mettre les bâtons entre les jambes et à s'asseoir dessus pour s'arrêter). Le poids par pied s'élève à 2 kg (ski, fixation et chaussure), et l'évolution n'est de loin pas encore terminée. Les chaussures doivent encore être améliorées !

Existe-t-il une reconnaissance olympique et des structures nationales en matière de ski-alpinisme ?

Lors des premiers Jeux d'Hiver de Chamonix en 1924, la course de patrouille militaire est une des épreuves reines du programme olympique. Elle perd ensuite d'importance, et est disputée une dernière fois aux Jeux Olympiques de Saint Moritz en 1948.

Pourtant, le ski-alpinisme a un avenir certain. Il suffit de voir le nombre croissant d'adeptes dans des compétitions comme celui des randonneurs de week-ends, que ce soit aux abords des pistes de ski ou dans les hautes-routes. Son retour dans le monde olympique est dans l'air du temps: des discussions visant à en faire une épreuve de démonstration aux Jeux de Vancouver de 2010 sont actuellement en cours.

Au niveau suisse, le ski-alpinisme dépend du CAS (Club alpin suisse), et c'est grâce à son soutien financier que l'équipe suisse, le Swiss-Team, peut participer aux compétitions internationales: coupes d'Europe, coupes du monde et championnats du monde.



Le Swiss-Team se compose de 32 athlètes selon les catégories suivantes:

- équipe nationale (7 hommes et 3 femmes)
- cadre A
- espoirs
- juniors
- cadets.

Seuls 3 athlètes suisses sont professionnels, soit Damien Farquet, Rico Elmer (vainqueur de la coupe du monde et champion du monde!) et Rolf Zurbrugg. Sinon, certains travaillent à temps partiel (une dizaine) et d'autres comme moi travaillent à 100 %.

Au niveau mondial, seule une quinzaine de compétiteurs sont professionnels.



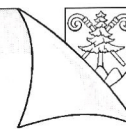
Préparation de la PDG 2004 au Breithorn.

Peux-tu nous parler de tes participations à la Patrouille des Glaciers?

J'ai accompli 7 traversées entre Zermatt et Verbier avec mon coéquipier et ami Jean-Daniel Masserey de Nendaz. A chaque édition, accompagnés d'un troisième équipier, nous avons amélioré notre temps. Par contre, au niveau du classement, la première place nous a boudés jusqu'ici et nous avons terminé deuxièmes des trois dernières

éditions, malgré le renfort de Pierre-Marie Tamarcaz, vainqueur de la PDG en 1994.

J'ai l'habitude de courir sans montre. Lors de la récente Patrouille des Glaciers, après avoir franchi l'arrivée au deuxième rang, j'étais pour ma part heureux, ému sans plus. Au fond de moi, je voulais battre le précédent record de 7h03' des gardes-frontières à défaut de gagner la course. J'ai dit à mes collègues que finir en 7h06' était tout de même bien. Ils m'ont regardé avec des yeux remplis d'étonnement et m'ont dit que nous avons parcouru la distance en 6h36', soit la 2^e performance chronométrique jamais réalisée sur le parcours. J'avais oublié de prendre en



Jean-Yves Rey, à droite, en compagnie des médaillés des Championnats d'Europe 2003.

considération que le départ de l'épreuve avait été retardé de 30 minutes.

A partir de ce moment là, c'est comme si j'avais gagné la PDG: un de nos buts était atteint.

A côté de la célèbre PDG, l'un de mes derniers résultats marquants est une 4^e place par équipe de 2 avec Sébastien Epiney de Nendaz, décrochée au championnat du monde de ski-alpinisme de Val d'Aran en Espagne.

J'ai également obtenu le titre de champion d'Europe Individuel en 2003 après les courses d'Espagne, d'Italie, d'Autriche et de Slovaquie.

Peux-tu nous présenter le Défi des Faverges, course organisée à Crans-Montana?

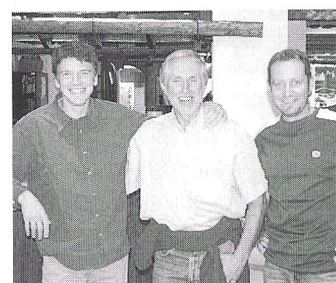
Le Défi des Faverges est né en 1996 sous l'impulsion de Miguel Bétrisey, qui était à l'époque le responsable du secteur sports et culture de Crans-Montana Tourisme, d'Antoine Cina et de moi-même.

La première édition a vu défiler 500 participants pour un budget global de 65'000 francs. Pour la 5^e édition, 915 patrouilleurs étaient de la partie et les coûts ont atteint 130'000 francs.

Le comité actuel s'articule autour des 3 présidents enthousiastes, Miguel Bétrisey, Daniel Barras et moi-même, et de 3 autres membres tout aussi motivés que sont Conrad Caloz, chef technique, Pascal Gaspoz, chef de la sécurité et Jean-Pierre Rey, président du CAS section Montana-Vermala.

En plus du comité, nous trouvons 31 responsables de commissions et le nombre de bénévoles nécessaires à la bonne marche de l'épreuve avoisine les 175!

Cette épreuve a une très bonne renommée sur le plan suisse et obtient la deuxième place derrière la PDG, au niveau de la participation.



Jean-Yves Rey, Daniel Barras et Miguel Bétrisey du comité d'organisation du Défi des Faverges.



Quels entraînements et quel suivi médical te sont nécessaires dans l'accomplissement de tes deux passions sportives ?

Mon entraînement est quasi quotidien et varie quant à sa durée et à son intensité en fonction d'un programme que je me fixe moi-même.



Jean-Yves Rey lors de la Patrouille des Glaciers 2000.

L'été, j'essaie de courir en moyenne entre 100 et 150 km par semaine, soit 11 sorties hebdomadaires. J'alterne 3 entraînements de vitesse par semaine avec 3 d'endurance. Quant au solde de mes entraînements, il consiste en des sorties de récupération et de régénération afin d'éviter les blessures.

L'hiver, je fais une moyenne de 6000 mètres de dénivellation positive par semaine. En fin de saison, j'arrive à environ 160'000 mètres de dénivellation, soit à l'équivalent d'une sortie quotidienne du Signal à Bellalui pendant 5 mois et demi !

Au niveau du suivi médical, j'ai la chance d'être massé une fois par semaine par Jean-Paul Aelvoet, physiothérapeute auprès de Medsport Thérapie à Sierre. Ce suivi est indispensable pour la réussite de performances à haut niveau. Mis à part cette aide précieuse, je me gère

de façon autonome sans l'aide d'un staff médical, car il ne faut pas oublier que le sport reste un hobby.

Le médecin n'est consulté qu'en cas de besoin, c'est-à-dire rarement !

Ces passions sont-elles conciliables avec une vie de famille ?

S'il y a une chose difficile dans le sport de haut niveau, c'est de pouvoir gérer le temps de façon optimale en conciliant



travail, récupération et bien évidemment vie de famille. J'ai la chance d'être entouré de personnes qui aiment le sport. Ma femme m'encourage dans ce que je fais, m'aide en cas de « blues » et relativise mes contre-performances. Elle trouve toujours les bons mots pour me « recadrer » !

Dans la mesure où nous n'avons pas encore d'enfant, l'organisation quotidienne n'est pas vraiment compliquée pour l'instant.

Comment te vois-tu dans 10 ans ?

C'est simple, ma philosophie est de pratiquer du sport « à vie », non plus à un haut niveau, mais régulièrement.

Pour le plaisir, en famille, entre amis ou tout seul, le sport est une très bonne école de vie qui m'a énormément apporté dans mon quotidien professionnel et humain.

Je pense qu'à chaque époque de la vie, il faut faire des activités physiques adaptées à son âge, à ses capacités et à ses envies. Actuellement, j'éprouve beaucoup de plaisir à me tester, à connaître mes limites par le biais du sport. Quelqu'un d'autre aurait choisi la musique, la peinture... et à raison peut-être, car moins fatigant ! Avec le temps, j' imagine que je me calmerai du point de vue de la compétition pour me consacrer pourquoi pas moi aussi à la peinture, au jardinage... et à la famille.

L'important est d'aller au bout de ce que l'on aime.