

BIATHLON. Le Vaulruzien James Pacal participe aux championnats du monde juniors dès cette fin de semaine à Otepää, en Estonie. Gros objectif de la saison du Gruérien de 20 ans, la compétition s'ouvre avec le relais mixte vendredi et l'épreuve individuelle sur 12,5 kilomètres dimanche.

La Gruyère / Jeudi 22 février 2024 / www.lagruyere.ch



Du côté de chez Dave

«Le vestiaire ne s'amuse pas aux pronostics»

«Fribourg-Gottéron est qualifié pour les play-off depuis le 3 février. Jeudi dernier contre Zoug, j'ai rejoué pour la première fois depuis l'automne. J'ai essayé de faire simple, de retrouver mes marques. Je me suis senti comme un junior. J'appréhendais ce moment, mais tout s'est bien passé.

Notre situation facilite mon retour de blessure. L'équipe tourne, elle a déjà son billet pour les quarts de finale, l'ambiance est bonne. On n'est pas dans une course contre la montre, à nous poser des questions. Si la période avait été décisive, j'aurais pu aller toquer chez le coach en lui disant «Continue avec ce groupe. Moi, j'ai besoin de temps pour reprendre le rythme.»

Notre situation est également spéciale, cette année. Avec la nouvelle formule de la compétition, on ne connaîtra pas notre adversaire avant la fin des pré-play-off. Ça rendra la préparation compliquée, notamment avec deux semaines

Comme dans la vie: un gars qui a faim n'agit pas comme celui qui a déjà mangé.

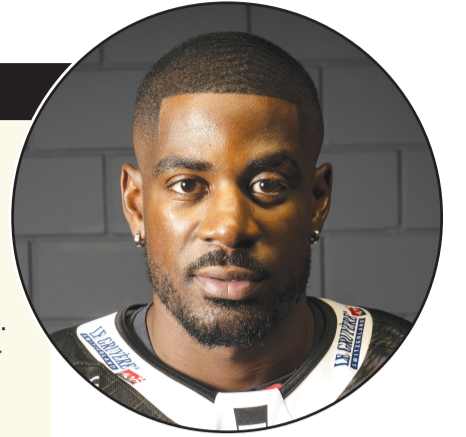
sans match avant nos débuts le 14 mars. Actuellement, impossible de nous focaliser sur notre opposant. On se concentre donc sur ce qu'on maîtrise: nous.

Le vestiaire n'a d'ailleurs aucune préférence quant à l'adversaire. On ne s'amuse pas aux pronostics. C'est un piège, car en play-off, tout recommence vraiment à zéro. Tu peux tomber contre le club que tu souhaitais, puis rien ne se déroule comme prévu. Je n'ai en tout cas pas de bête noire.

Cette période avec moins le stress du résultat sert à reposer les joueurs qui ont des pépins physiques, à donner plus de minutes à d'autres, à tenter des combinaisons de lignes, à peaufiner le power play. Il y a peut-être moins de pression, mais on veut quand même tout gagner. Par contre, mentalement, c'est vrai qu'il y a une différence entre une équipe qui se bat pour sa sur-

vie, et celle qui est bien, comme nous. Comme dans la vie: un gars qui a faim n'agit pas comme celui qui a déjà mangé.

Pour l'instant, l'attente n'est pas difficile à gérer. Car je reprends mon rythme. Et en tant que deuxième, on a envie de récupérer cette première place d'ici nos cinq derniers matches. Si on y parvient, on sera considérés comme une machine qui ne lâche rien, qui continue de bosser et qui ne s'arrête jamais. Si on enchaîne les défaites, la spirale négative peut jouer dans les têtes. On va cogiter pendant deux semaines avant les play-off. C'est compliqué d'inverser la tendance. Voilà pourquoi c'est important de garder cette bonne humeur et cette énergie positive liées aux succès.



Dave Sutter
N° 22 de Fribourg-Gottéron

Champion de Suisse avec Zurich, le défenseur de 32 ans a rejoint le vestiaire des Dragons en 2020. Le Valaisan d'origine expose chaque mois, pour *La Gruyère*, l'actualité du club fribourgeois et les dessous de la vie d'un hockeyeur professionnel.

Un doublé qui prime une grosse implication

Le week-end dernier, **Malik Uldry** a remporté deux Coupes du monde U18 de ski-alpinisme, en Allemagne. Très investi dans son sport, le Châtelois personifie la bonne santé de la relève régionale.

VALENTIN THIÉRY

SKI-ALPINISME. L'excellent exercice 2024 de Malik Uldry se poursuit. Samedi et dimanche derniers en Allemagne, le skieur-alpiniste de Châtel-Saint-Denis s'est imposé sur l'individuelle et la verticale de Coupe du monde U18 de Berchtesgaden. Il porte à trois son nombre de victoires dans la compétition, la première de sa carrière ayant été décrochée en décembre. Autre ligne à son tableau de chasse cette année: un triomphe à la Valerette Altiski et une médaille de bronze aux championnats d'Europe. «L'an passé, il se battait en haut du classement. On savait qu'il pouvait franchir un cap cette saison. Mais là... il est hyper solide», analyse Maxime Brodard, entraîneur au Centre régional ouest (CRO).

C'est au CRO qu'il a découvert le Veveysan de 17 ans. Pendant le Covid, le Charmeysan avait été marqué par la vitesse à laquelle il avait monté le kilomètre vertical de Fully. «On a vu qu'il avait un gros moteur et des capacités à exploiter, surtout en individuelle et en verticale. Après, ce serait mentir de dire qu'on avait prévu toutes ses performances.»

Profil Rémi Bonnet

Son développement a ensuite été linéaire. Il a été tiré en avant par une génération U18 de qualité, notamment avec son pote de Pringy Arno Mooser, qui se révèle également ces derniers mois. Membre de l'équipe nationale, Malik Uldry s'entraîne encore avec le CRO, avec qui il a suivi la préparation d'été et d'automne. «Il a rapide-



Le week-end dernier en Allemagne, le Châtelois Malik Uldry s'est offert un joli doublé en Coupe du monde. ISMIF

ment donné beaucoup d'importance à son sport. Et sa famille l'aide dans son implication.» Son père Marc court d'ailleurs avec lui sur certains événements.

Les succès d'aujourd'hui ne garantissent évidemment pas ceux de demain. En s'entourant et en étant «intelligent dans ses entraînements», il pourra confirmer. «Il y a tellement de jeunes extrêmement forts en U18 et en U20, rappelle Maxime

Brodard. Le niveau élite, c'est autre chose... Attention aussi à ne pas le brûler.»

Le Châtelois se défend aussi en sprint, et fait partie de ceux «qui font les manipulations les plus propres», chez les juniors. En vitesse, il a terminé troisième des championnats de Suisse au début du mois, devançant tous les concurrents U20. «A son âge, on continue de mettre l'accent sur les trois disciplines», signale le Gruérien de 28 ans, qui voit du Rémi Bonnet dans le profil du Veveysan.

Autodidacte

Dans les Alpes bavaroises le week-end passé, Lisa Jaquet et Mahé Weber ont vécu leur baptême en Coupe du monde

U18 et U20, finissant très loin du podium. La sportive d'Estavannens a atterri au CRO en juin 2023 et «a tout pour réussir», précise son coach Maxime Brodard. Son homologue de Pringy, lui, a débarqué à l'automne. «Pour être prêt pour la Valerette, il s'est fait son plan d'entraînement lui-même, car son travail de maturité portait sur la préparation d'une individuelle. Ça et ses séances avec nous: sa progression a été assez folle. Il était étonné qu'on le convoque, mais on voulait lui offrir cette expérience internationale», partage le Charmeysan, avant de conclure: «La relève régionale est bien présente. On fait des résultats, on n'a pas de trou, et la masse arrive.» ■

«Nous avons les armes pour nous sauver»

UNIHOCCY. Battus 0-7 samedi par les Bernoises de Burgdorf, Fanny Ecoffey et Aergera Giffers sont condamnées à jouer les play-out de Ligue nationale A (LNA). Elles joueront leur place dans l'élite début mars face aux Zurichoises de Riders, contre lesquelles leur bilan est d'une victoire et d'une défaite. «On aurait clairement pu faire mieux face à Burgdorf, soupire l'Attalensoise de 25 ans. On s'est mis trop de pression et l'équipe a eu du mal à gérer.»

Neuvièmes avec 15 points, les Singinoises ont échoué à deux unités de Winterthour – battu 1-5 lors de l'ultime journée – et des play-off. «L'objectif n'a pas été atteint, mais nous pouvons être fières de notre championnat. Beaucoup disaient que nous n'avions pas notre place en LNA, nous leur avons prouvé le contraire sur ces derniers matches.» Aergera Giffers s'est notamment imposé face au quatrième Coire. «C'était presque un choc de gagner

0-3. Ce succès montre nos gros progrès depuis le début de la saison», poursuit l'attaquante qui compte un but et un assist.

Série très serrée

Une base sur laquelle Fanny Ecoffey et ses coéquipières peuvent construire avant les play-out, qui débuteront le 2 mars à Chevrières. «Nous sommes sur une bonne série. Nous pourrions aussi compter sur notre esprit d'équipe et nos supporters. Ça sera très serré, mais nous avons les armes pour nous sauver.» Et pour s'éviter une série de tous les dangers face au champion de LNB.

Quelle que soit l'issue, Fanny Ecoffey ne sait pas encore de quoi son avenir sera fait. «Il y aura pas mal de changements dans l'équipe et il faut que je voie si la motivation sera toujours là, précise celle qui est éducatrice de l'enfance à Châtel-Saint-Denis. J'aimerais bien rester encore une saison, que ça soit en LNA ou en LNB.» GR



Fanny Ecoffey (numéro 98) et Aergera Giffers devront sauver leur place en Ligue nationale A. FABIEN DUC

En bref

SKI ALPIN

Pas de Coupe fribourgeoise au col du Jaun

Le manque de neige a eu raison de la manche de slalom spécial de Coupe fribourgeoise des enfants qui devaient avoir lieu ce samedi au col du Jaun. «Nous avons analysé la situation dans plusieurs stations pour maintenir la course, mais les disponibilités sont rares, soupire le chef technique du ski-club organisateur de Siviriez Lucas Andrey. Le calendrier de fin de saison est également trop chargé pour envisager un report.» La prochaine étape de la compétition cantonale, qui fera office de championnat fribourgeois de slalom spécial, aura lieu le 10 mars au col du Jaun. GR

FREESTYLE

Le Slopestyle Moléson annulé

Repoussé fin janvier, le Slopestyle Moléson est définitivement annulé. Etape du Tour Freestyle romand, la compétition organisée par le Subdued-Club Moléson aurait dû se dérouler ce samedi dans la station gruérienne. GR



«Il a rapidement donné beaucoup d'importance à son sport.» **MAXIME BRODARD**