

## Chenaux battu par Stutzmann

**VTT** » Adrien Chenaux est abonné aux deuxièmes places en ce début de saison. Dominé par son frère Florian lors du chrono de l'Arbogne, puis battu d'un rien par Hansueli Stauffer à Ursy la semaine passée, le Fribourgeois a encore dû s'avouer vaincu dimanche. Lors de la Farzin Bike à Dompierre-sur-Lucens, cadre de la 3<sup>e</sup> étape de la Coupe fribourgeoise, Chenaux a terminé derrière un autre Bernois, Marc Stutzmann.

«Je finis encore une fois deuxième, mais cela ne me dérange pas. Bien sûr, c'est toujours sympa d'être devant, mais un bon duel rend la course plus intéressante», apprécie Adrien Chenaux, qui n'a fini qu'à 24 secondes du vainqueur. «Il m'a lâché dans le deuxième tour, mais il ne m'a jamais vraiment distancé. Je l'avais en point de mire, mais je n'ai pas pu combler l'écart.»

Si le succès se refuse toujours à lui, le Fribourgeois (27 ans) ne s'en

inquiète pas. «Mes points de repères sont bons par rapport aux autres saisons. Les sensations aussi», assure-t-il. Voilà qui est rassurant avant la première course de la Coupe de Suisse de marathon samedi en... Italie. «C'est une course pour les grimpeurs. Je l'avais bien aimé l'année passée. Je me réjouis surtout de pouvoir commencer les marathons», lâche Chenaux, qui défendra ensuite ses victoires sur le Raid Evolénard et sur la BerGiBike. Il fera en revanche l'impasse sur l'Elsa Bike ce dimanche à Estavayer-le-Lac. «Faire 5 heures de route pour rentrer après une course de plus de 4 heures, c'est trop serré», explique Chenaux.

Chez les dames, la Farzin Bike a été logiquement remportée par Ilona Chavaille. La favorite s'est imposée avec plus de 20 minutes d'avance sur sa dauphine Muriel Thomi. » **FR**

### LES CLASSEMENTS

**Farzin Bike. 3e étape de la Coupe fribourgeoise.**  
**Messieurs:** 1. Marc Stutzmann (Rüfenacht) 1h33'06. 2. Adrien Chenaux (Fribourg) 1h33'30. 3. Anthony Grand (Saint-Légier) 1h36'53. 4. Florian Wenger (Montagny-la-Ville) 1h40'35. 5. Simon Gremaud (Vuisternens-en-Ogoz) 1h42'52. 6. Léon Aebischer (Saint-Ours) 1h43'11. 17 classés.  
**Masters:** 1. Dominique Jacot (Estavayer-le-Lac) 1h40'19. 2. Thierry Charrière (Charmey) 1h40'22. 3. Nicolas Gachet (Pringy) 1h42'14. 24 classés.  
**Seniors:** 1. Marc Slinger (Bulle) 1h40'28. 2. Christophe Daniel (Marsens) 1h41'04. 27 classés.  
**Vétérans:** 1. Dominique Tugler (Sévaz) 1h47'21. 2. Patrick Bovay (Payerne) 1h56'39. 3. Eric Balmer (Charmey) 1h57'09. 10 classés.  
**Juniors garçons:** 1. Joel Aebischer (Alterswil) 51'50. 2. Charles Meserli (La Tour-de-Trême) 52'10. 3. Mathieu Jacquat (Bulle) 53'11. 10 classés.  
**Hard garçons:** 1. Arnaud Chenaux (Châttonnaye) 50'40. Puis: 3. Tim Steck (Sugiez) 54'12. 17 classés.  
**Amateur hommes:** 1. Arnaud Pasquier (Crésuz) 58'25. 2. Marc Ulldry (Châtel-Saint-Denis) 58'45. 3. Jean-Marc Pillonel (Cugy FR) 59'20. 44 classés.  
**Dames:** 1. Ilona Chavaille (Sommentier) 1h52'06. 2. Muriel Thomi (Marnand) 2h12'37. 3. Andrea Piccand (Marsens) 2h12'40. 4 classées.  
**Juniors filles:** 1. Amandine Deschenaux (Echartens) 1h01'34. 2. Marie Bonny (Chevroux) 1h09'01.  
**Amateur filles:** 1. Jeanne Decrind (Charmey) 1h04'37. 2. Andrea Blum (Alterswil) 1h06'14. 3. Bibiane Deillon (La Joux) 1h07'28. 13 classées.

## Fribourgeois largués à Nove Mesto

**VTT** » La République tchèque n'a pas laissé de bons souvenirs aux Fribourgeois. A Nove Mesto, lors de l'étape Coupe du monde disputée ce week-end, les bikers du canton ont fini loin, très loin des meilleurs. Florian Chenaux (25 ans) a terminé 93<sup>e</sup> à plus de 10 minutes du champion olympique Nino Schurter. «Je me sentais en grande forme les jours précédant la course. J'ai alors décidé de prendre des risques. Après le start-loop (la petite boucle du départ, ndlr), j'étais passé de la 74<sup>e</sup> à la 18<sup>e</sup> place, mais j'étais à la limite. Il me fallait récupérer un peu et c'est à ce moment-là que j'ai crevé...», raconte Chenaux, joint par téléphone hier. Un incident qui a affecté son mental. «Moralement, j'ai pris un coup en voyant tous les coureurs me dépasser», avoue-t-il.

Malgré la déception de son piètre résultat sur un tracé qu'il apprécie, le Fribourgeois ne regrette pas sa tactique. «Elle n'a pas marché, mais c'était ce qu'il fallait faire. Si je veux obtenir un bon résultat un jour et me montrer, je dois prendre des risques», argumente-t-il.

Les espoirs fribourgeois, qui se battent pour obtenir leur sélection pour les championnats du monde en septembre à Lenzerheide, n'ont pas connu plus de réussite. Arnaud Hertling (Corpataux-Magnedens) a fini 45<sup>e</sup>, Rémy Dénervaud (Les Sciernes-d'Albeuve) 66<sup>e</sup> et Léo L'Homme (Vuadens) 81<sup>e</sup>. » **FR**

### LES CLASSEMENTS

**Nove Mesto (CZE). Coupe du monde. Cross-country. Messieurs, 25 km:** 1. Nino Schurter (SUI) 1h21'31. 2. Anton Cooper (NZL), même temps. 3. Maxime Marotte (FRA) à 8". 4. Lars Forster (SUI) à 44". Puis les autres Suisses: 7. Florian Vogel à 1'02. 12. Andri Frischknecht à 1'43. 93. Florian Chenaux à 10'37. 97. Michael Stunzi à 11'05. Abandons: Mathias Flückiger (SUI), Samuel Gaze (NZL), Mathieu van der Poel (NED).  
**Coupe du monde (3/7):** 1. Schurter 780. 2. Marotte 573. 3. van der Poel 535. 4. Gaze 475. Puis les meilleurs Suisses: 6. Forster 438. 7. Vogel 407. 11. Mathias Flückiger 355. 12. Indergard 339.  
**Espoirs garçons M23:** 1. Vlad Dascau (ROU) 1h23'44. 2. Filippo Colombo (SUI) à 21". Puis: 45. Arnaud Hertling (Corpataux-Magnedens) à 6'31. 66. Rémy Dénervaud (Les Sciernes-d'Albeuve) 8'07. 81. Léo L'Homme (Vuadens) à 8'50. 126 classés.  
**Espoirs filles M23:** 1. Sina Frei (SUI) 1h24'08. Abandon: Charline Fragnière (Vuadens).

Préposé à la condition physique de l'équipe de Suisse, le Bernois concocte un menu adapté à chacun

## Oliver Riedwyl, préparateur engagé

«PIERRE SCHOUWEY, LUGANO

**Football** » Eparpillée dans une vaste tente blanche spécialement aménagée dans l'enceinte du Cornaredo, l'équipe de Suisse a sué, hier matin, au rythme des exercices de son préparateur physique, Oliver Riedwyl, avant une séance balle au pied à l'abri des regards et des caméras. Une communication contrôlée, comme l'est la condition physique des 26 heureux élus de Vladimir Petkovic. Arrivé en même temps que l'actuel sélectionneur après la Coupe du monde 2014, Oliver Riedwyl, également en charge de l'école de recrues des footballeurs de haut niveau à Macolin, dédie 70% de son occupation professionnelle à Shaqiri et consorts. «L'entraîneur physique n'est pas forcément le plus apprécié, sourit-il. Mais les joueurs répondent toujours présent. Nous vivons une époque où chacun a conscience des sacrifices nécessaires pour atteindre le haut niveau.»

Ancien attaquant de 1<sup>re</sup> ligue puis entraîneur principal du FC Breitenrain, ce qui lui permet «de sentir les besoins particuliers d'un footballeur», dit-il, le Bernois de 42 ans a pour mission de garder en forme ceux qui le sont jusqu'au 17 juin et de faire transpirer un peu plus les autres. Pour ces derniers, avec trois semaines à disposition, le timing est serré. «Serré mais suffisant», reprend-il avant de rappeler: «Les joueurs qui jouent moins se préparent depuis des mois pour arriver en forme le jour J.»

### Exercices individualisés

Depuis le voyage en Grèce de l'équipe de Suisse à la mi-mars, Oliver Riedwyl a, lui, entrepris un travail titanesque. Après avoir enregistré et trié des milliers de données – fréquence cardiaque, déplacements, respiration, etc. –, il a concocté un menu personnalisé pour chaque international du groupe élargi.

Vingt-six êtres humains, vingt-six réalités. Entre les quelque 37 heures de jeu accumulées de Granit Xhaka sous le maillot d'Arsenal en 2018 et les 80 petites minutes d'Haris Seferovic à Benfica – pour ne prendre que les deux cas extrêmes –, le cahier des charges diffère selon les «clients». «La semaine passée, Granit a eu le droit de partir en



Oliver Riedwyl: «Les joueurs qui jouent moins se préparent depuis des mois pour arriver en forme le jour J.» Keystone

## «Nous ne sommes pas des marathoniens»

**Depuis le début du siècle, l'univers des préparateurs physiques ne cesse d'évoluer, aussi bien technologiquement que méthodologiquement.**

Révolues, les longues courses en forêt. En 2018, et déjà bien avant, le football, sport complet s'il en est, privilégie l'explosivité à l'endurance pure. «Nous, footballeurs, ne sommes pas des marathoniens, rappelle Oliver Riedwyl. Lorsque j'étais joueur, mon entraîneur nous faisait courir 20 kilomètres le long de l'Aar. Quand j'ai pris les rennes du FC Breitenrain il y a une quinzaine d'années, j'ai intro-

duit des exercices courts et intenses avec le ballon, sans oublier des pauses entre deux. Certains joueurs sont venus me dire: «Hey Oli, on ne s'entraîne pas assez, pourquoi ne va-t-on pas courir en forêt?» J'ai persévéré et ils ont changé leurs habitudes.»

Professionnel depuis 2001, international entre 2006 et 2016, Steve von Bergen sourit en repensant à ses premières préparations, dont le point de départ coïncidait à «une semaine et demie de course à pied». «Je caricature, mais c'était presque ça. Nous enchaînions les séries de 1000 m. Avec YB cette saison, je n'ai pas dû

courir plus de 150 mètres d'affilée... Le foot, c'est avant tout être capable de répéter plusieurs petits efforts.» Mais le finaliste malheureux de la Coupe de Suisse de nuancer: «Le physique s'est développé en même temps que plusieurs autres aspects du jeu. Il s'agit d'un changement global.» Un cheminement dont Johan Djourou, en équipe nationale depuis douze ans, a été témoin. «L'évolution est énorme, remarque-t-il. Aujourd'hui, chaque détail est important, tout est scruté. Nous avons dû nous adapter, mais notre condition physique n'en est que meilleure.» » **PSC**

vacances. Je lui ai donné quelques petits exercices à effectuer pour se maintenir en forme. Au contraire, ceux qui n'ont pas ou très peu joué doivent davantage travailler. C'est le cas de Seferovic, qui a toutefois l'avantage d'être frais physiquement.»

### De Londres à Dortmund

Ces programmes individualisés, basés essentiellement sur des exercices neuromusculaires, Oliver Riedwyl, engagé, ne se contente pas de les envoyer par e-mail. Comme tout préparateur physique qui se respecte, l'ancien buteur de Bienne et Kôniz, notamment, privilégie le déplacement. Pas à la course mais en avion, puisqu'il lui a fallu arpenter une bonne partie du continent pour mener à bien sa tournée des popotes. «J'ai essayé de rendre visite à tout le monde, que ce soit à Turin, Londres, Schalke ou Dortmund. J'y ai rencontré les joueurs concernés mais aussi mes homologues, avec lesquels un échange régulier s'instaure. J'arrive avec mes idées et ils ont les leurs. Or, à la fin, nous poursuivons le même objectif: développer le joueur.»

Un poste privilégié «qui le rend fier» et dont l'implication va aller décroissant. Car plus la préparation approchera de son terme, moins Oliver Riedwyl sera mis à contribution. «Ce ne sera pas les vacances pour autant, en Russie, rigole-t-il. Plus sérieusement, nous avons commencé fort en travaillant le volume et la charge que nous, le staff, adaptions selon les cas personnels. Durant le tournoi, il s'agira de séances plus courtes mais avec un maximum d'intensité.»

Des entraînements durant lesquels sa présence n'est pas toujours requise. «Vladimir Petkovic est à même de diriger certaines activités physiques où le ballon est intégré. Il nous laisse beaucoup de liberté en se montrant très ouvert à la nouveauté.» A tel point que lorsque le sélectionneur planche sur son onze de base, il vient s'enquérir auprès d'Oliver Riedwyl et de son assistant, Markus Tschopp, des données physiques de ses différents candidats. «Il est très curieux et capable d'interpréter les chiffres à disposition. Nous le guidons volontiers, mais à la fin, c'est lui qui a le dernier mot.» Engagé, oui, mais juste ce qu'il faut. »