

Centre National de Performance  
NLZ Ouest Brigue  
CP 48, 1958 St-Léonard

Tél. 079/304 94 78  
Fax 027/203 00 26

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch)  
nlzouest@bluewin.ch



## NEWSLETTER N°6 / SEPTEMBRE 2013

### Préparation estivale

Comme chaque année, nos groupes ont repris les entraînements sur les skis en juin ou juillet, à Zermatt et Saas-Fee. Avec des conditions d'enneigement idéales et une météo splendide, les athlètes ont effectué, jusqu'à présent, 20 à 25 jours de ski. Mais durant l'été, chaque groupe profite également de travailler sa condition physique.

Pour le groupe Hommes 1, ils ont combiné des matinées sur les skis avec des après-midis de condition physique.

Le groupe Hommes 2 a fait une semaine de VTT sur les bords du Lac de Garde ainsi qu'une marche de 25 heures, dans le Lötschental, avec plus de 60 km et 7000m. de dénivelé.

Quant au groupe Hommes 3, il a troqué la neige contre le sable à San Benedetto del Tronto en Italie. Les athlètes ont également peaufiné leur condition par un camp de VTT et du vélo de descente.

Chez les filles, 11 d'entre elles se sont envolées le 26 août pour 3 semaines intensives d'entraînement sur les pentes du Chili. Avec plus de 20 jours planifiés sur les skis (matin et après-midi), elles devraient rentrer pleinement motivées pour les premières courses FIS de novembre, à Zinal.

### Rentrée scolaire 2013-2014



(Ecole de Sport Collège Brigue). Nous leur souhaitons beaucoup de succès dans cette entreprise.

L'année scolaire 2013/2014 a débuté le 12 août dernier à Brigue. Cette année, ce sont 131 étudiants qui fréquentent l'Ecole de sport du Collège de Brigue, dont 49 skieurs alpins, 16 fondeurs, 8 skieurs freestyle, 7 biathlètes, 4 snowboardeurs et 4 athlètes de ski cross.

Ils ont pour objectifs d'obtenir soit un diplôme de commerce, soit une maturité professionnelle commerciale, soit une maturité gymnasiale (orientation économie et droit).



Groupe Hommes 1



Groupe Hommes 2



Groupe Hommes 3

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch) sponsored by



RAIFFEISEN



swisscom

oerlikon

ALPIQ



Centre National de Performance  
NLZ Ouest Brigue  
CP 48, 1958 St-Léonard

Tél. 079/304 94 78  
Fax 027/203 00 26

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch)  
nlzouest@bluewin.ch



**NEWSLETTER N°6 / SEPTEMBRE 2013**

## Tests médicaux à la Clinique Romande de Réadaptation SUVA



Clinique Romande de Réadaptation, Sion

A la fin du mois de juin et afin de suivre au plus près l'évolution de leur condition physique, tous les athlètes masculins du NLZ Ouest se sont soumis à une batterie de tests de performance à la Clinique Romande de Réadaptation SUVA à Sion. Outre la visite médicale, effectuée dans le cabinet du Dr. Fournier, les athlètes ont réalisé les tests suivants :

- Test de composition corporelle ;
- Test de sauts Myotest, permettant d'évaluer la force et l'explosivité des jambes ;
- Test de force isocinétique, pour comparer la force des muscles extenseurs et fléchisseurs de la jambe;
- Test d'endurance par palier sur un vélo-ergomètre.

Les données ainsi rassemblées permettent de planifier et réaliser un entraînement de condition physique adapté aux forces et aux faiblesses de chaque athlètes. En cas de lacune particulière, il est nécessaire de compléter l'entraînement pour ne pas exposer le skieur à des risques de blessure trop importants. De plus, il est particulièrement motivant pour le sportif de constater objectivement, de façon chiffrée les progrès réalisés depuis le test précédent.



Groupe Hommes 1

Tous se sont livrés sans compter et ont vraiment donné leur maximum ! Un grand merci aux spécialistes en sciences du sport de la Clinique Romande de Réadaptation SUVA pour leur accueil chaleureux, leur professionnalisme et leurs conseils avisés.

*www.nlz-ouest.ch sponsored by*



**RAIFFEISEN**



**swisscom**

**oerlikon**

**ALPIQ**



Centre National de Performance  
NLZ Ouest Brigue  
CP 48, 1958 St-Léonard

Tél. 079/304 94 78  
Fax 027/203 00 26

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch)  
nlzouest@bluewin.ch



## NEWSLETTER N°6 / SEPTEMBRE 2013

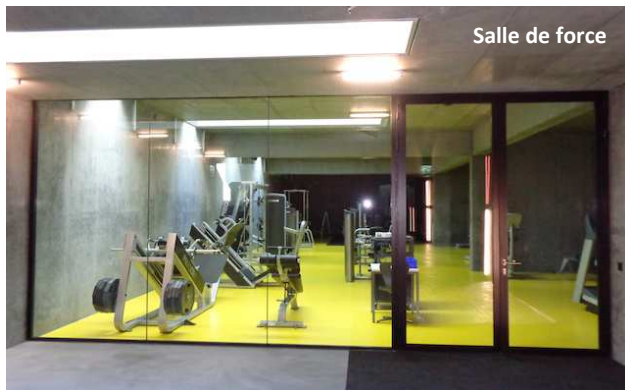
### Nouveaux locaux pour les alpins



Sporthalle, Brigue

Après plus de 2 ans de travaux, la nouvelle « salle de sport triple » de l'Ecole professionnelle de Brigue est désormais terminée. Outre les 3 salles de sport que compte ce bâtiment, il intègre également une salle de force et des locaux pour les skieurs et skieuses de l'Ecole de Sport du collège de Brigue : un espace de lavage pour les vélos, un grand local de stockage, notamment équipé de râteliers pour 680 paires de skis et une pièce destinée à la préparation du matériel, dans laquelle se trouvent les tables et machines de fartage.

Grâce à cette infrastructure supplémentaire, les athlètes du NLZ Ouest disposent non seulement de possibilités d'entraînement à la pointe du progrès, mais également de quoi préparer leurs skis dans les meilleures conditions.



Salle de force



Ski-Room

### Facebook

Pour suivre les athlètes et le staff du NLZ Ouest au jour le jour, consultez notre page Facebook. Vous partagerez ainsi quelques moments forts avec eux!

[www.facebook.com/NLZouest](http://www.facebook.com/NLZouest)

*www.nlz-ouest.ch sponsored by*



**RAIFFEISEN**



**swisscom**

**oerlikon**

**ALPIQ**

