



SPATULES #19

La gazette du Ski club du Grand-Bornand - Juillet 2021



www.skiclub-legrandbornand.com

p.37 Ski est-ce ?
Ils ont tous été coach au club ou pré-club !!

p.61 Léo Le Ble
Ma 1^{ère} sélection aux Championnats du Monde, ma 1^{ère} médaille !

p.74 Hommage
André Deloche, un homme de progrès et un promoteur de la concorde.

UNE SEULE COTISATION POUR TOUS, C'EST AUSSI ÇA L'ESPRIT DE FAMILLE!



Banque Populaire lance les **PACKS FAMILLE**,

les 1^{ers} packs bancaires en France qui regroupent
les comptes de tous les membres de la famille
pour une cotisation mensuelle unique*.

**BANQUE
POPULAIRE** 
AUVERGNE RHÔNE ALPES

*Cotisation unique au titre du Pack Famille souscrit par un couple, titulaire de deux comptes de dépôt au minimum (soit chacun d'un compte individuel, soit d'un compte joint et d'un autre compte individuel), équipés chacun au moins d'une carte bancaire. Les enfants de moins de 29 ans qui souhaitent en bénéficier peuvent souscrire gratuitement à un Forfait Cristal de même niveau que les parents.

Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable, régie par les articles L512-2 et suivants du Code Monétaire et Financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit - Siren 605 520 071 RCS Lyon - Intermédiaire d'assurance N° ORIAS : 07 006 015 - Siège social : 4, boulevard Eugène Deruelle - 69003 LYON - N° TVA intracommunautaire : FR 00605520071 - 05/20 - Crédit photo : Yann Stofer / Agence Zoom / ESF (Photographies retouchées) - Document publicitaire non contractuel - 



Sommaire

Le mot du président.....p. 4	Nationale U15..... p. 47
Dérapage.....p. 6	Le Week-end de Course Nationale U15, les 13 et 14 Mars 2021
Sacré dérapage sur la saison 2021...	Jeanne Cros..... p. 48
Le stade..... p. 20/21	Mon histoire avec le club du Grand-Bornand
Travaux d'aménagement stade Tessa Worley	Le foyer..... p. 53
Maiiwenn.....p. 23	Le foyer de ski de fond du Grand-Bornand
Ma première année en FIS avec le ski club du Grand-Bornand	Les nouveaux.....p. 59
Stage judo.....p. 25	Les nouveaux au club snowboard...
Les alpins sur le Tatami	Léo Le Ble..... p. 61
Xavier Fournier.....p. 26/27	Ma 1 ^{ère} sélection aux Championnats du Monde, ma 1 ^{ère} médaille !
Entraîneur responsable du groupe vitesse hommes en coupe du Monde, entretien avec un passionné...	Le plastique.....p. 68
Ski est-ce ?.....p. 37/38/39	Le plastique c'est fantastique ! Du ski sur du plastique...
Ils ont tous été coach au club ou pré-club !!	Syndrome des loges.....p. 73
Léna Quintin.....p. 43	Cette pathologie touche fréquemment les fondeurs
Membre des Équipes de France de Ski de fond, retour sur l'hiver 2020/2021	Hommage.....p. 74
Journée rando.....p. 45	André Deloche, un homme de progrès et un promoteur de la concorde
Journée rando des U12, U13 et U14	Le comité du club.....p. 76

Le mot du président

Je pensais que 2020 avait été compliqué, alors que dire de 2021. Si on avait imaginé faire fonctionner notre ski club sans que les stations de sport d'hiver ne soient ouvertes...



Malgré tout cela, avec le soutien de tous, nous avons pu relever ce défi. C'est pour cela que je souhaite avant toute chose, remercier la collectivité locale et les remontées mécaniques du Grand Bornand et des Aravis qui nous ont permis de fonctionner de façon plus que satisfaisante au regard de la situation.

Je veux remercier notre département et notre région qui ont mis en place des fonds de soutien pour notre mouvement sportif et qui nous permettent de sortir de cette crise avec un bilan financier à l'équilibre.

Et enfin je veux remercier les entraîneurs qui se sont mis à la disposition de notre club, de vos enfants pour que le projet sportif reste ambitieux.

- En ce qui concerne les résultats sportifs, la grande majorité des compétitions n'a pas pu se mettre en place et pour de nombreux jeunes la frustration a été grande. Comme d'habitude nos champions, qui eux ont pu courir, ont porté haut les couleurs de notre club et de notre station. En coupe du monde pour Tessa, Jonathan, Bastien et Lucas, sur les championnats du monde de snowboard pour Léo avec une médaille de bronze par équipe et enfin aux mondiaux juniors de biathlon la médaille d'or par équipe de Sophie. Un grand bravo à tous !!!

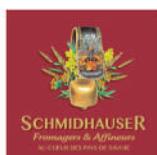
- Maintenant il faut se projeter vers la prochaine saison, avec un avenir qui risque de ne pas être très simple. Le ski club a malgré tout cela, toujours l'ambition de maintenir ses objectifs sportifs. Pour cela il va falloir être solidaire avec la perspective de perte d'un grand nombre de recette.

Car en effet si nous pouvons toujours compter sur le soutien de nos partenaires publics, comment seront nos partenaires privés sortie de cette crise ? Comment allons-nous organiser nos événements lucratifs ? Et enfin notre modèle économique, qui je vous le rappelle se finance grâce à la vente d'assurance neige, sera-t-il encore viable l'hiver prochain ?

“ Donc je pense qu'il va falloir comme toujours se mobiliser encore plus, si l'on veut maintenir nos ambitions.

Sportivement, prenez soin de vous. Bon été à tous.
Stéphane Deloche

Nos partenaires



Dérapiage

Sacré dérapage sur la saison 2021...

Mais quelle énergie déployée tout au long de l'hiver afin de poursuivre le projet sportif du ski club !!!

Un soutien précieux de la mairie, de la Saem et des 3 stations des Aravis sans qui les skis seraient restés au placard.

La mobilisation du Grand Bornand, de La Clusaz avec le stade du louveteau et le snow park, de Manigod avec le téléski du stade ont permis une mutualisation des terrains d'entraînement. Une réelle éclaircie dans ce climat chaotique...

Jusqu'à mi janvier, nous avons pu bénéficier de l'ouverture du télésiège du Maroly. Un planning précis et coordonné limite les frais... Les conditions de neige, l'espace offert, la motivation des entraîneurs ont laissé une chance incroyable à tous nos jeunes de pratiquer leur passion. Un semblant de saison au Maroly !

La date butoire du 20 janvier pour une hypothétique ouverture arrive et le couperet tombe.. Pas de remontées pour le grand public cet hiver... Incompréhension, no comment...et c'est toute l'économie de montagne qui s'ébranle.

Le Maroly ferme mais le téléski du stade prend le relais. Frais de fonctionnement minimisés, les enfants accèdent au téléski du stade à pied, pas de ronchons la gratitude a pris le dessus. Seuls les plus jeunes sont acheminés par les bus depuis les Outalays. Chaque section adapte le terrain et s'adapte : un boarder cross se dessine naturellement, les piquets se multiplient, s'entrelacent, cohabitent... un stade bien éveillé ! Les entraînements se poursuivent jusqu'à fin mars.

“ Un immense merci et une grande reconnaissance aux trois stations pour avoir mis à disposition les moyens humains et techniques.



Chalet les Saytels

Le Village - BP 18 - 33, route de la Vallée du Bouchet - 74450 Le Grand-Bornand

Tél. : 04 50 02 20 16
Fax : 04 50 02 71 40
www.chaletlessaytels.com
bestwestern.fr

Chaque hôtel Best Western® est individuellement exploité par un propriétaire indépendant.
Each Best Western® branded hotel is independently owned and operated.



Enseignes lumineuses, bois, PVC, alu. / Panneaux - Signalétique
Adhésif - Autocollants - Marquage sur véhicule - Décoration
Impression numérique grand format
Gravure / découpe / fraisage numérique

Crealp
Maxime Mermilod
1172 route des Pochons
74450 Saint-Jean-de-Sixt

06 35 57 01 13
crealp@hotmail.fr



Suivez nous sur
Instagram
crealp_enseignes



593 Route de Thônes - 74450 St Jean de Sixt
04 50 68 28 69



Maintenance
Réparation - atelier
Vidéosurveillance

Réseau
Téléphonie



Graphisme
Site web
Développement

Logos
Applications



MAISON de
la PRESSE
Diva Altitude

LIBRAIRIE - CADEAUX
Le Grand-Bornand village



BAR D'AMBIANCE RESTAURANT
LE DÉRAPAGE

FRESH FOOD
LIVE MUSIC
BEER AND WINE
LOVE & FRIENDS

BAR EXTERIEUR - TERRASSE PLEIN SUD



7073 rte du chinaillon
74450 Le Grand Bornand
Tél : 0450270730
lederapage74450@hotmail.com

ACHAT - VENTE
LOCATION - COMMERCE
ET SI ON RÉALISAIT
VOTRE PROJET
IMMOBILIER ?



Votre conseiller en immobilier
David LOZANO
07 71 15 11 78
david.lozano@capifrance.fr

» Les commerçants du Chinailon (APDC) «
sont heureux de soutenir le Ski Club

UN GRAND BRAVO
A TOUS NOS CHAMPIONS ET MERCI
POUR CES MOMENTS MAGIQUES !

 **Rêves d'hiver**
TOUTE LA GLISSE AU PIED DES PISTES

LOCATION-VENTE

Location saison skis et chaussures de compétition - Atelier bootfitting

Grand choix d'accessoires au tarif club POC, LEKI, BOLLE, LEVEL, VOLA, ENERGIAPURA, BRIKO, BOOSTER
SWEET PROTECTION, UYN (sous-vêtements des équipes de France), KOMPERDELL, SCOTT, SHRED

NOUVELLE GENERATION DE MACHINE
préparation de vos skis de course : mise
à plat, structuration semelle, tuning et

✉ contact@revesdhiver.com

Ouverture les mercredis et samedis
à partir du 11 novembre 2021
Avant cette date n'hésitez pas à nous contacter



aravis sun optic
LE GRAND-BORNAND

GAËLLE & LAURENT MARTIN
Opticiens diplômés

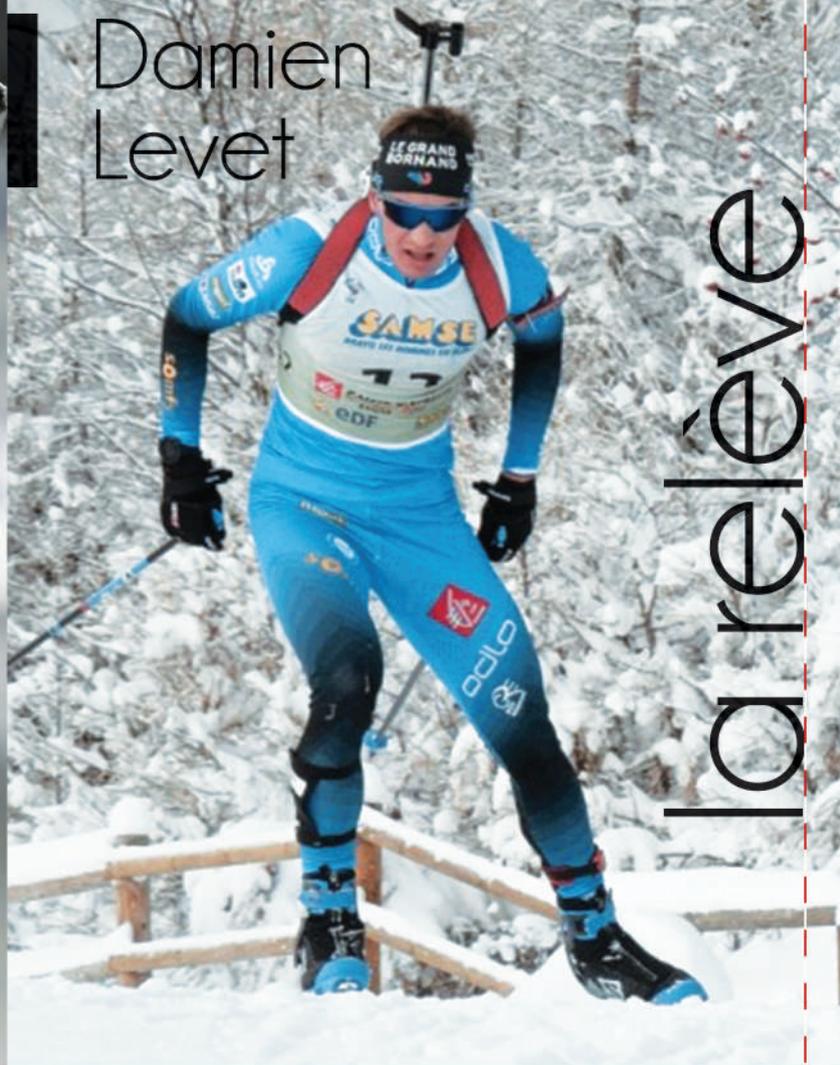
24, place de l'église · 74450 Le Grand-Bornand
04 50 63 20 24 · aravissunoptic@wanadoo.fr

SPÉCIALISTE DE L'OPTIQUE DE SPORT

Sophie
Chauveau



Damien
Levet



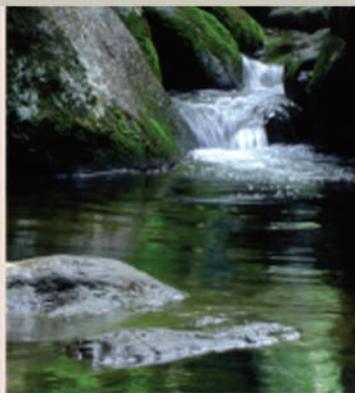
la relève



Julie
Pierrel



Victor
Bessière



La Pisciculture de Montremont

et son Restaurant La Cabane Tel. 04 50 02 00 85

Aravis Bois Combustible

Ramonage

Vente et livraison
de tous combustibles bois

Vente et installation
de poêle à bois ou granule

Réhabilitation de conduit,
tubage, création de conduit



Sébastien Dupont - 06 62 23 71 84 - Entremont

RESTAURANT – BAR



La Ferme
du Pépé



A COTE DE LA PATINOIRE
AU GRAND BORNAND



RESERVATION : 04 50 02 76 63 - www.lafermedupepe.com

Golf-Bar-Restaurant
ouvert tous les jours de début mai à fin octobre

parcours 9 trous
aire d'entraînement
stages de golf
cours particuliers

www.golf-grandbornand.com - 04 50 02 70 11

PERILLAT
TRAVAUX PUBLICS

Raphael
Kharmandarian



la relève

Chloé
Passerat



Benjamin
Gattaz





Tessa
Worley



La **Bolée**

Crêperie Bretonne

la-boleee.fr

📍 41, Rue Carnot - 74000 ANNECY

📍 134, Avenue de Genève - 74000 ANNECY

☎ 04 50 45 51 95





**CAVES
DU MONT**

VINS • SPIRITUEUX • BIÈRES
SODAS • CAFÉS

**SOLUTIONS
BOISSONS**
depuis 1888

Une montagne de services



**LOCATION • VENTE
ALPIN & FOND**
Consigne gratuite pour nos loueurs

74450 Le Grand-Bornand
(à 100 m des télécabines)
04 50 02 34 11
contact@favre-sports.com
www.favre-sports.com

**LE GRAND
BORNAND**
— STATION VILLAGE —

**Bar
Tabac
Presse**





Place de la Grenette
Le Grand-Bornand

CONSTRUCTION de CHALETS

**Vincent
FOURNIER**



ABRIS de JARDIN - CHARPENTE - MENUISERIE
Tél : 04 50 03 56 81 - Fax : 04 50 03 56 22
74130 Entremont

www.chalets-fourmier.com
chalets.vincentfournier@orange.fr



INTERSPORT PERRILLAT

597 Route de la Vallée du Bouchet
74450 LE GRAND-BORNAND
Tél. 04 50 02 35 73
Mail : contact@intersportperrillat.com
www.intersportperrillat.com

Réparation - Affûtage - Fatage
Spécialiste
du ski
de fond

Sarl PERRILLAT-MONET Daniel

Mécanique - engins T.P. / agricole / VL
Soudure - Géométrie
Flexible et composant hydraulique
Batterie - Pneu

Garage 04 50 02 28 66 **Port. 06 77 75 97 57**
Fax. 04 50 02 71 03 **perrillatmonet.daniel@orange.fr**

Le Pont de Suize - 74450 Le Grand-Bornand

2014



De bas en haut, de gauche à droite :

Charpentier Louise / Minguet Léopoldine / Durand Lise / Legier Albane / Pugeat Noémie
Perrillat Monet Arthur / Bastard Rosset Lucien / Oliveira Hugo / Tardy Maël / Pessay le Goff Mathis / Bengriche Amir / Tournier Laurent
Buffet Damien

2013



De bas en haut, de gauche à droite :

Alvin Ambre / Bastard Rosset Lison / Jacquard Léonie
Perrissin Manon / Pochat Ema / Thovex Pernet Solliet Coline / Loridat Rose / Pochat Clarisse / Bengriche Ines
Perrillat Monet Arthur / Protch Soren / Schrago Hippolyte / Vulliermoz Mathis / Pernet Solliet Enzo / Rochet Noé / Pencole Arthur
Buffet Damien / Tournier Laurent (Absent : Mermillod Blondin Jack)

2012



De bas en haut, de gauche à droite :

Minguet Pernelle / Darragon Jimmy / Rochet Gladys / Baugey Léandre / Virollet Louis / Vulliet Matti / Le Touzé Noemy / Canavate Pablo / Bezat Apolline / Novel Aronn / Le Touzé Célène / Perrillat Charlaz Chloé / Hass Emile / Filipe Gabin

2011 - U10



De bas en haut, de gauche à droite :

Lambelin Ines / Protch Aymeric / Thovex Pernet Solliet Antoine / Dupont Abel / Dudognon Ethan / Fournier Bidoz Roddy / Adam Evan / Maulet Boniface / Favre Felix Agathe / Pernet Solliet Zoé / Burnet Lilou / Buys Liséa / Favre Bonvin Nina / Dole Lilou / Tochon Ferdollet Agathe

2010 - U12



De bas en haut, de gauche à droite :

Betemps Alexis / Pochat Chloé / Reviron Agathe / Missillier Constance / Gamba Angelo / Vuillet Max / Le Gouhinec Mahée / Ferte Léo

2009 - U12



De bas en haut, de gauche à droite :

Rochet Maewen / Favre Felix Juliette / Buys Emilio / Missillier Augustin / Pernet Solliet Théo / Perrillat Botonnet Léo / Maistre Jeanne / Perrillat Tilio / Ferte Léo

De bas en haut, de gauche à droite :

Bastard-Rosset Léon / Ragot Clovis / Favre Bonvin Swan / Pencole Antoine / Missillier Sébastien / Deloche Tom / Mamet Zoé / Fournier Lily / Lozano Romain / Missillier Matt / Chautemps Antoine / Cros Paul / Eede Noah / Nicolas Quentin / Reviron Félix / Fournier Bidoz Yanis
Absent : Burnet Mattéo / Thiennard Léna

U14



De gauche à droite :

Maistre Joseph / Baur Emile / Thiennard Pierre / Bastard-Rosset Louis / Chagnon César / Tournier Jean / Jacquemoud Ivan / Marin Guillaume / Perrillat-Amédé Marine / Chappard Mélody / Guerin Marie-Angelina

U16



Nils Missillier

Oscar Lavergne

Paul Perrillat-Mercerot

Romain Giraud

Titouan Deloche

Valentin Mermillod Poincy

GOLDEN team

le groupe grand-prix

PEDRINI Mathéo
 ANTHOINE-MILHOMME Alban
 BASTARD-ROSSET Max
 CHAUVEAU Caroline
 GOUIFFES Athan
 PERRILLAT AMEDE Evan
 PERRILLAT MERCEROT Adrien
 THIENNARD Théo
 BRUYERON Leelou
 EEDE Rosie

FAVRE FELIX Lucas
 FINESSO Julia
 FOURNIER BIDOZ Zalie
 PERNET MUGNIER Jules
 BEZAT Myrtille
 CROS Arthur
 FOURNIER BIDOZ Romain
 HUDRY Antoine
 JACOB Enzo

Groupe FIS



Adèle
Favre



Claire
Stefanides



Fanny
Missillier



Lila
Deloche



Victor
Bessiere



Jules
Baur



Thomas
Pasquier



Marie
Fournier

Le stade

Travaux d'aménagement stade Tessa Worley

“ Un nouveau terrain d'entraînement a vu le jour sur les pistes du Grand-Bornand, le stade Tessa Worley.

Dans le but de rendre possible l'homologation et la faisabilité de courses, les entraîneurs de la section alpin, les moniteurs de ski, ainsi que quelques bénévoles (mention spéciale à Vincent Buffet notre chef de chantier) se sont rassemblés tout au long de l'automne.

Voici le processus d'aménagement :

La première étape fut de trouver une cabane de chronométrage et de l'acheminer proche du stade. Ensuite, il a fallu la hisser sur le stade. Pour effectuer ce transport des troncs d'arbres ont été coupés et placés sous la cabane de manière à pouvoir la tirer sur l'herbe avec un tracteur et l'emmener sur son emplacement définitif.

Merci à l'entreprise PERRISSIN FABERT FRERE pour la livraison de la cabane et à l'entreprise ETAP pour le tractage.

La deuxième étape a consisté à rendre le terrain d'emplacement adéquat. Pour se faire, une pelleuse a effectué un terrassement et creusé des socles. Ces derniers ont été remplis de béton pour éviter un affaissement de la cabane.





Le terrain d'hiver étant plus haut avec la neige, des plots ont servi à surélever l'habitable du chronométrateur pour que ce dernier ait une visibilité parfaite sur le terrain de course.

La cabane positionnée au préalable à proximité du site, fut installée minutieusement sur les socle à l'aide d'une pelleuse.

Merci à l'entreprise MAULET TOURNIER TP pour le terrassement, les tranchées et la mise en place de la cabane / à l'entreprise LATHUILE FRERE pour la livraison de béton / au GAEC LE VIEUX VILLAGE pour le transport de béton en tracteur / à l'entreprise POCHAT FRERE MACONNERIE pour les fondations.

Ensuite, il a fallu acheminer l'électricité ainsi que les câbles de chronométrage jusqu'à la cabane. Pour se faire, des tranchées

ont été creusées à la pelleuse, le câblage installé puis le tout rebouché à la main.

Merci à L'ESF Le GRAND-BORNAND pour la main d'œuvre ainsi qu'à l'entreprise Alexis BASTARD-ROSET TP pour les tranchées.

Enfin, pour la dernière étape, l'objectif était de rendre la cabane fonctionnelle. Des vitrages ont donc été ajoutés pour donner de la visibilité au chronométrateur et quelques modalités de fonctionnement se sont ajoutées à ces travaux d'aménagement.

Merci à l'entreprise Christophe PERRISSIN pour la fourniture des matériaux.



ICI, AU GRAND-BORNAND



AVEC VOUS.

**QUAND ON EST SUR PLACE,
ON COMPREND MIEUX CE QUI SE PASSE...**

Banque de proximité, le Crédit Agricole des Savoie se mobilise
et vous accompagne avec ses 47 agences en montagne
et son pôle d'expertise tourisme.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



DES SAVOIE

Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel des Savoie, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit, dont le siège social est situé à Annecy - PAE Les Glaisins - 4 avenue du Pré Félin - Annecy le Vieux - 74985 Annecy cedex 9 - 302 958 491 RCS Annecy - code APE 6419 Z. Garantie financière et assurance de responsabilité civile professionnelle conformes aux articles L 512-6 et L 512-7 du Code des Assurances. Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 022 417. 06/2021. Conception et réalisation : Crédit Agricole Mutuel des Savoie. Crédit Photo : iStock.

Maïwenn



Ma première année en FIS avec le ski club du Grand-Bornand

Bonjour, je m'appelle Maïwenn, j'ai 16 ans et cette année c'est ma première année en FIS avec le ski club du Grand Bornand. Ma particularité c'est que je vis aux Etats Unis dans le Colorado depuis 8 ans et que j'ai passé mes 8 premières années à Annecy en ayant appris à skier au Grand Bornand.

“ Mes années au Colorado ont été jusqu'à présent une bonne et “fun” expérience et continuent d'être de plus en plus intéressantes.

En Novembre je participais à ma toute première course FIS. C'était le championnat national américain pour U18 et au-delà. Ma première réaction fut de me dire qu'un tracé FIS était beaucoup, beaucoup plus long qu'un tracé U16 !

C'était vraiment très compétitif, il y avait au départ des filles qui font partie de l'US ski team et d'autres qui ont déjà pris des départs de World Cup comme Mikaela Tommy. Honnêtement je me sentais assez décontractée et relaxe aux vu des circonstances. Pour cette première course, j'ai eu de bonnes sensations sur mes skis malgré le fait de partir dernière et de courir avec les meilleures filles des Etats-Unis !

Je suis vraiment contente d'avoir eu la chance de faire cette course car les prochaines courses commencent à être annulées à cause du Covid.

Je remercie le Club du Grand Bornand de m'avoir acceptée dans le club et de m'avoir donnée l'opportunité d'écrire cet article. Je souhaite à tout le monde une excellente saison 2021 et espère que toutes et tous vous resterez en bonne santé !

Maïwenn



La Région

Auvergne-Rhône-Alpes



Votre supermarché à la montagne

Your mountain supermarket

Sherpa.net 

Un service complet,
des produits de qualité

Sherpa Chinaillon

Sous les arcades du Village de Lessy,
6903 route du Chinaillon
chinaillon@sherpa.net - 04 50 27 00 96

Sherpa Grand Bornand

6 route de la vallée du Bouchet
grand-bornand@sherpa.net - 04 50 11 03 10



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé | consommer avec modération

SPAR

Au Grand-Bornand Village

102 Route de Villavit

gbalimentation@orange.fr / 04 50 05 01 01

Spar mes courses / magasin Grand-Bornand

« La Forclaz »



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour | www.mangerbouger.fr



04 50 02 22 80

www.lapointepercee.com



71 Place de la Grenette, 74450 Le Grand-Bornand

HÔTEL** La
Pointe
percée



04 50 02 20 02

info@hotel-pointe-percee.com

www.hotel-pointe-percee.com

Mercredi 31/03 nous sommes partis aux Diablerets en Suisse avec les U16 CIE SEA. La route était longue mais après beaucoup de virages et d'autoroute on était enfin arrivé.

Nous avons commencé la matinée en profitant des pistes qui étaient ouvertes au public, après une bonne heure de libre, on a tous attaqué en slalom sur la piste des jeux olympiques de la jeunesse.

Au bout de 5 manches sur des conditions idéales on est allé casser la croûte sur le parking puis on s'est reposé un peu au soleil. Après une pause bien méritée, nous avons rattaqué en slalom géant avec les jeunes du coin. Nous sommes tous montés d'une taille de ski pour préparer la saison suivante, pas facile dans une neige très molle.

Ce jour-là de gros records de température pour un mois de mars, dans la cabine c'était torsés nus. Nous avons ensuite parlé de notre ressenti sur les skis avec les coachs sur le parking. Puis nous avons pris le chemin du retour avec la banane... NETTT

Jean et Emile



Stage judo

Les alpins sur le Tatami

“ Cet été, fin août, on s'attendait à partir, comme chaque année, en stage de gym.

Mais quand Clément nous a annoncé qu'il n'allait pas avoir lieu et qu'à la place nous aurions un stage de Judo au Grand Bornand, nous étions tous très surpris et curieux.

On a passé 3 demi-journées sur le Tatami. A chaque fois, au début du cours, on devait enfiler un kimono. On débutait les séances avec un petit échauffement : course sur les tapis, tir à la corde... Ensuite on attaquait «vraiment» le judo. On a appris des prises au sol, des prises debout et même à faire des combats.

A la fin des séances, on faisait des jeux : jeu de fauchage, tournoi...



Et tout ça on a pu le faire grâce à Fabrice, un Judoka très expérimenté, entraîneur du Judo Club des Aravis. Merci à lui et peut-être à l'année prochaine.

Paul Cros

Xavier Fournier

Entraîneur responsable du groupe vitesse hommes en coupe du Monde, entretien avec un passionné...

Raconte-nous un peu ton parcours de skieur ?

« J'ai démarré au Grand-Bo avec Bernard Angeloz en 1977, 78. Nous étions 5 ou 6 jeunes nés en 1970. On n'était pas forcément des foudres de guerre mais on aimait skier. Ça n'était pas aussi bien organisé que maintenant.

A 15 ans, je me suis pris en main, j'ai commencé à m'entraîner physiquement. Lucien Perrissin et Martial Missillier nous faisaient faire de la préparation physique les samedis d'automne mais le reste du temps, je m'entraînais seul. A 19 ans je suis parti faire l'armée avec Stéphane Deloche. J'étais trop âgé pour être encore au comité, je n'étais pas dans une structure fédérale, mais je voulais vraiment continuer, Carlo Bagno responsable du comité Mont Blanc de l'époque, a accepté de me prendre, sous conditions de leur donner un coup de main sur les stages dans l'organisation des séances d'entraînement !

Mais dans les faits ils m'ont laissé assez libre et grâce à eux j'ai pu continuer de skier et c'est à ce moment-là que j'ai commencé à faire des résultats puis des coupes d'Europe...!

En 91, 92, John Leduc, entraîneur à la fédé, qui a cru en moi, me dit sur une coupe d'Europe en Norvège : « si tu fais dans les 10, on te prend à la fédé l'année prochaine »... et je finis une fois 8ème et une fois 9ème. Un an après être rentré à la fédé, je suis parti en stage en Amérique du sud. Je faisais moi-même mes skis. Dans la continuité de ce bon stage, j'ai eu l'opportunité de participer à ma 1ère coupe du monde à Veysonnaz où j'ai fini 26ème en partant 90ème. Je suis parti sur mes premiers championnats du monde en 93, mais nous étions 6 pour 4 places, et je n'ai pas pris la qualif.

Les années 93, 94, 95 sont des saisons moyennes pour moi, je ne me qualifie pas pour les championnats du monde en 95, mais ils sont reportés par manque de neige à l'année suivante. En 96, je fais ma meilleure saison, je finis 14ème à Kitzbühel et me quali-

fie pour les championnats du monde à Sierra Nevada. En 96, 97 je me blesse au genou (rupture du ligament croisé postérieur) à Tignes... Et un an après, alors que je reviens, je me blesse à nouveau au même genou (fracture du plateau tibial et rupture du ligament latéral interne).

Je reviens en 98, mais j'ai du mal... physiquement et psychologiquement. Mon genou était en très mauvais état. Je pars en vacances au printemps, et au fond de moi, je me dis que si j'ai une opportunité de travail, j'arrête. En rentrant de vacances, j'ai un message sur mon répondeur me proposant un poste à Andorre pour entraîner un descendeur »... **La transition était faite.**

Ton parcours d'entraîneur ?

«Je pars à Andorre. Tout se passe très bien et après un an, Jean Philippe Vulliet (Pilou) m'appelle pour me proposer un poste d'entraîneur coupe de monde fille. Poste que je vais tenir 6 ans (de 2000 à 2002 assistant et de 2002 à 2006 comme Responsable), jusqu'aux J.O de Turin où les résultats ne sont pas bons. J'arrête donc avec les filles et repars avec le groupe relève chez les garçons. Cela dure 5 mois, un poste se libère avec le groupe coupe du monde en descente. Bill Brenier me propose la place. Cela fait maintenant 15 ans que je suis avec ce groupe, j'ai démarré assistant (2006 à 2009) et aujourd'hui j'en suis responsable (depuis 2015).»

Tu es passé directement de coureur de haut niveau à entraîneur de haut niveau. Aurais-tu aimé entraîner en club ? Comment vois-tu le métier d'entraîneur ?

«Oui, sans doute, mais ce sont des opportunités. Après, que tu entraînes des enfants ou des adultes, c'est pareil. Ce qui compte, c'est l'envie de transmettre, partager ta passion, ton expérience, pousser les athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes. Après, ton expérience, tu te la fais avec ta car-



rière de coureur mais aussi avec les différents entraîneurs que tu as côtoyés. (en l'occurrence j'ai eu de la chance, j'ai côtoyé principalement de bons entraîneurs) Le discours que tu peux avoir évolue, en fonction de ta personnalité, des évolutions techniques, du matériel, mais aussi de ton vécu, de ta gestion du stress... avec l'expérience, tu es plus tranquille et du coup le message est plus claire et plus efficace.

“ Les seules choses qui ne doivent jamais baisser, ce sont la motivation et l'envie. Sans cela il est difficile d'être performant.

Souvent les coachs en vitesse sont des anciens coureurs. Ils connaissent les pistes, le stress spécifique à la discipline. Une grosse part de mon travail consiste à l'organisation des stages, sur des sites se rapprochant le plus possible des pistes de coupe du monde, ce qui reste compliqué pour la vitesse.»

La vitesse... un groupe à part ?

«En vitesse, c'est une famille. Le risque fait que tu as plus besoin de l'autre. C'est la discipline qui veut ça. Il y a ce stress, cette appréhension, qui t'oblige à rester humble. Il ne faut pas t'enflammer, tout peut s'arrêter très vite. Quand les jeunes viennent sur les courses, les anciens partagent beaucoup les infos, échangent facilement avec eux.»

Comment vois-tu l'évolution du ski par rapport à tes débuts ?

«La plus grosse évolution pour moi c'est la préparation physique... Elle est devenue hyper pointue, très encadrée. Maintenant, en plus d'être de bons skieurs, ce sont des athlètes accomplis !Au niveau technique, l'évolution vient surtout du matériel, combiné avec la capacité physique à l'exploiter (skis, chaussures, plaques, fixations) tout a évolué.»

Des conseils pour les jeunes ?

«La route est longue mais cela en vaut vraiment la peine, Il faut bosser techniquement et physiquement. Mais surtout ne jamais oublier que le sport est un jeu et donc un vrai plaisir.

Même si c'est un sport rustre le plaisir doit rester. Après, il n'y a pas de profil type. Il y en a qui n'aiment pas forcément le ski, mais qui adorent la compétition et d'autres qui vont aller skier dès qu'il y aura de la neige fraîche. Il y en a pour qui le chemin

est tout tracé d'avance, qui ont les résultats et le mental tout de suite, et d'autres pour qui le chemin est plus long, fait de haut et de bas. Il faut aussi des personnes qui croient en toi, saisir les opportunités quand tu en as.

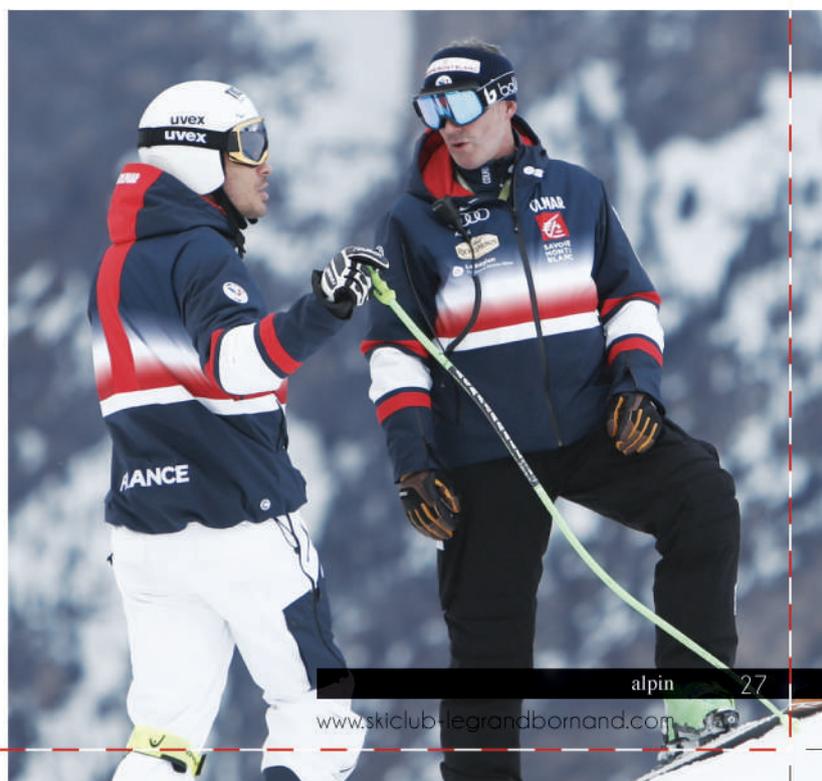
Dans chaque groupe, tu n'as pas que des gars susceptibles de gagner. Tu as besoin des autres derrière, capables de faire des top 15. La notion de groupe est importante. Chaque athlète trouve son équilibre en fonction de ses moyens, afin d'atteindre son meilleur niveau.»

De l'extérieur, quelle est l'image du club ?

«Dans le monde du ski, le ski club du Grand-Bo est reconnu, par rapport à ses champions, ses résultats. Il y a toujours eu des athlètes à la fédération. De mon point de vue, il y a tout ici pour réussir. Des moyens, du soutien, la culture de la compétition, mais aussi de formidables terrains de jeu avec 2 stades ayant des spécificités différentes. On a tendance à vouloir mettre très rapidement les enfants dans la pente et donc avoir des stades pentus, mais le stade de la bleue du Maroly est un formidable terrain de jeu, afin de travailler la glisse qui est quand même la base de notre sport.»

Comment vois-tu les prochaines années pour toi ?

«Tant que la passion est là, que les résultats sont là ... j'aime ce que je fais. C'est un beau métier, avec toujours cette adrénaline de la course même si on ne court plus. La vie de coureur, c'est vraiment le top du top mais la vie d'entraîneur n'est pas mal non plus. Il y a beaucoup de partage, j'ai toujours eu des super groupes, autant chez les filles que les garçons. Avoir un métier qui est aussi ta passion, quoi de mieux.»



LE DELTA

Hôtel et Spa ***

136, route de la patinoire
74450 Le Grand-Bornand
info@hotel-delta74.com
www.hotel-delta74.com



#RiseUp

AUSPORTIF
SPORT2000 - LA CLUSAZ

PRO SHOP MILLET
24 place du petit Casino - 04 50 02 41 94

RISE UP
Mountains for everyone



**UN PARCOURS INOUBLIABLE
AU COEUR DE LA FORET
POUR TOUTE LA FAMILLE !**

**PARCOURS AVENTURE
74450 LE GRAND-BORNAND**

**3 PARCOURS SENSATIONNELS
POUR PETITS ET GRANDS !**

**2 NOUVELLES ACTIVITÉS
FRISSONS GARANTIS !**

**RENSEIGNEMENTS
ET
RESERVATIONS**



06.80.32.12.10
www.dodes.fr
info@dodes.fr

GPS : 45.940493, 6.430965

**PARCOURS
DECOUVERTE**

**GRAND
PARCOURS**

**2 ACTIVITÉS
SENSATIONS**

**DEFI
DODES
ESCALAD'
ARBRE**

**PARCOURS
OULSTI**



Résultats alpin

Saison 2020/2021

Tessa Worley				
3 ^{ème}	GS	COURCHEVEL	WC	14/12/2020
2 ^{ème}	GS	KRANJSKA GORA	WC	16/01/2021
5 ^{ème}	GS	KRANJSKA GORA	WC	17/01/2021
1 ^{er}	GS	KRONPLATZ	WC	26/01/2021
3 ^{ème}	PARALLELE	CORTINA D'AMPEZZO	WSC	16/02/2021
Victor Bessiere				
5 ^{ème}	GS	ISOLA 2000	FIS	21/12/2021
2 ^{ème} /1 ^{er} U21	GS	LES GETS	FIS	08/02/2021
7 ^{ème} /2 ^{ème} U21	SL	LES GETS	CHAMPIONNAT FRANCE	27/03/2020
Jules Baur				
5 ^{ème}	SL	SANTA CATERINA	FIS NJR	27/11/2020
3 ^{ème} /2 ^{ème} U21	GS	SANTA CATERINA	FIS NJR	29/11/2020
3 ^{ème} /3 ^{ème} U21	GS	SANTA CATERINA	FIS NJR	30/11/2020
4 ^{ème} /3 ^{ème} U21	GS	ISOLA 2000	FIS	21/12/2020
Lila Deloche				
3 ^{ème} U18	SL	PRA LOUP	FIS	22/03/2021
Emile Baur				
2 ^{ème}	SL	LES ORRES	CHAMPIONNAT FRANCE U16	10/03/2021
5 ^{ème}	SL	VAL D'ISÈRE	CHAMPIONNAT FRANCE U16	26/03/2021



IMEX360

DISTRIBUTION ET SOLUTION BOIS

POUR LES PROFESSIONNELS

76 rue des Clefs 74230 THÔNES

TÉL. +33(0)4 50 63 10 84 | Fax +33(0)4 50 63 10 91

WWW.IMEX-360.com



Lucas
Chanavat



Léna
Quintin



Benjamin
Daviet



Didier PERRISSIN

Menuiserie
Rénovation
Charpente

Chinailon – Grand Bornand

☎ & Fax: 04.50.27.08.07



SR Conseil - INTERSAISONS

Le partenaire comptable et fiscal des professionnels des loisirs sportifs depuis plus de 25 ans



Comptabilité

Choix du statut

Conseil social

Gestion & conseil fiscal

Conseil juridique

Gestion administrative & fiscale

- **Indépendants** : moniteurs de ski, guides, accompagnateurs, BE, artistes, etc.
- **Structures** : écoles, clubs, associations, etc.
- **Sportifs de haut niveau**

INTERSAISONS,
*L'exercice de votre profession
en toute liberté!*



INTERSAISONS est un département de Groupe SR Conseil, société d'expertise comptable, droit, conseil & audit.

www.srconseil-intersaisons.fr

☎ 04 76 18 97 44

✉ contact@srconseil.fr

Fond

L'équipe du club de ski de fond du Grand-Bornand 2021

U12



August
Cruise



Capucine
Paccard



Guillemette
Maucout



Léna
Bastard Rosset



Octave
Leroux



Oscar
Plan



Thomas
Durand



Alice
Pencole

U13



Clémence
Perrissin



Victor
Lafrasse



Adrien
Favre Felix



Aymeric
Deloche



Emeline
Viallet



Emmi
Paolucci



Esteban
Baconnier



Fabien
Arnould



Lison
Gonin



Nina
Popinet



Sidonie
Gaillard Liaudon



Thaïs
Royet



Thomas
Perrillat

Fond

L'équipe du club de ski de fond du Grand-Bornand 2021

U14



Agathe
Perrillat Collomb



Angèle
Allais



François
Favre



Maxime
Paccard



Maya
Favre Bonvin



Nelly
Bastard Rosset



Nicolas
Brochant

U15



Chloé
Missillier



Ethan
Godinat



Hugo
Remont



Lise Anne
Bezât



Malo
Dexpert



Margaux
Perkins



Mario
Perrillat Collomb



Leelou
Cartier Michaud



Nathan
Brémond



Quentin
Lespine



Romane
Perrillat Collomb

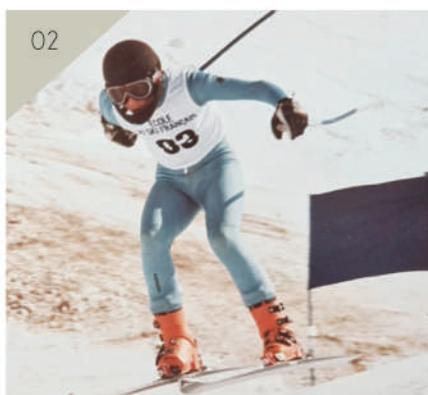


Valentin
Hudry

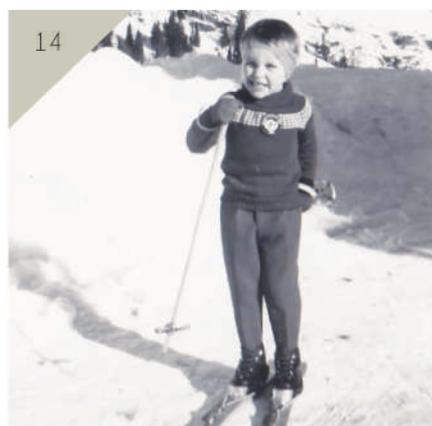
Ski Est-ce?

Trouve qui je suis !

Indice : ils ont tous été coach au club ou pré-club !!



à vous de jouer



à vous de jouer



20



21



22



23



24



25



26



28



30



27



29

01 Lucien Perrissin - 02 Fabou Fernet - 03 Jimmy Perrillat - 04 Arthur Perrillat - 05 Christiane Velluz - 06 Laurent Tourner - 07 Mann Fernet - 08 Jean-Philippe Vuillet - 09 Antoine Bianchi
10 Benjamin Favre - 11 Christophe Marazzi - 12 Clement Hudry - 13 Fiona Cipriano - 14 Gilles Bezouille - 15 Ines Lambelin - 16 Emilie Vina - 17 Jean-François Pessy - 18 Johnny Kochet
19 Laurent Bastard - 20 Michael Tochon - 21 Léo Ferte - 22 Linda Bon Bermps - 23 Arnaud Finesso - 24 Michael Favre - 25 Kaddy Darragon - 26 Salomon Perrissin
27 Teddy Perrillat - 28 Tom Missillier - 29 Brice Midol - 30 Pierre Missillier



maulet
PRIMEURS

74800 SAINT PIERRE EN FAUCIGNY – 04 50 03 74 72

INTERSPORT®
LE SPORT COMMENCE ICI

Intersport Ski 3
**LOCATION VTT ELECTRIQUE
VTT - VELO DE COURSE**

318 Rte de Villavit - Le Grand Bornand
Tel : 04 50 02 35 61

Résidence Le Mont Blanc
6656 route du Chinaillon - Le Grand Bornand
Tel : 04 50 27 01 21

Vente à emporter

**PIZZERIA
"La Bohème"
RESTAURANT**

Spécialités Savoyardes

74450 Grand Bornand
tel. 04.50.02.27.93

MAISON BOIS CHARPENTE COUVERTURE ZINGUERIE

LP CHARPENTE
CRÉER DE TOUTES PIÈCES !

1783 ROUTE DE L'ARVY
www.lpcharpente.com

74350 ALLONZIER LA CAILLE 04 50 27 15 92

LA TAVERNE
BAR- RESTAURANT

Tél. 04 50 27 08 85

U17



Anthony
Perrillat Boiteux



Camille
Barone



Judicaël
Perrillat Bottonet



Justine
Perrillat



Kilian
Favre Felix



Léandre
Gonin



Lino
Deloche



Liv
Martin Theze



Manon
Favre Bonvin



Manon
Perrillat Bottonet



Simon
Panisset



Titouan
Favre Bonvin

U20 et +



Constant
Missillier



Damien
Levet



Jeanne
Cros



Julie
Pierrel



Léna
Quintin



Lucas
Chanavat



Paul
Fontaine



Sidonie
Perrillat Monet



Sophie
Chauveau



Tanguy
Perrillat Boiteux



Théo
Dezwaziere



Thomas
Briffaz



Zoé
Favre



**Transport
Rabotage
Concassage
Vente de matériaux**

TRANSPORTS LUDOVIC PERILLAT

27, Chemin du Pré de Foire - 74220 La Clusaz

Tél. 04 50 02 89 03 - Fax 04 50 66 16 98

transperillat@orange.fr

Léna Quintin

Membre des Équipes de France de Ski de fond, retour sur l'hiver 2020/2021

Bilan de la saison

Cette année aura été particulière pour nous tous, la crise sanitaire a impacté notre vie de sportif de haut-niveau ainsi que le calendrier des compétitions. Malgré tout, j'ai eu la chance de pouvoir m'exprimer sur le circuit international à plusieurs reprises et ainsi prendre de l'expérience.

Le début de saison a été un peu compliqué pour moi puisque j'ai été contaminée par la Covid19 début décembre ce qui m'a sorti du jeu pour un mois. J'ai dû faire l'impasse sur les deux premières coupe du monde et ça a été assez compliqué à gérer. J'ai participé ensuite à mon premier Tour de Ski, mais après un mois sans intensité, le retour à la compétition a été difficile et je n'étais pas prête physiquement pour aller chercher une bonne performance. Il aura fallu attendre la fin du mois de janvier, pour que je retrouve de bonnes sensations sur les skis.

J'ai notamment réussi à passer ma première qualification en sprint lors de la coupe du monde de Falun. Très contente de rentrer pour la première fois dans les points et de voir que tout l'entraînement effectué auparavant a payé. J'ai ensuite participé à mes derniers championnats du monde U23, la forme n'était pas vraiment au rendez-vous, alors j'ai quelques regrets de ne pas avoir réussi à faire mieux.

La bonne surprise aura été ma qualification pour mes premiers championnats du monde chez les grands. J'ai eu la chance de concourir sur le sprint et le team sprint avec ma coéquipière Flora Dolci. J'ai pris énormément de plaisir sur ces deux compétitions et nous avons réussi à nous qualifier pour la finale sur le team sprint ce qui était une première pour nous deux.

La saison s'est ensuite bien terminée puisque que je décroche le titre de championne de France de sprint ainsi que celui de vice championne de France sur le 10km skate. Cela me donne beaucoup de motivation et j'ai déjà hâte de repartir pour la suite !

Mes objectifs pour l'année prochaine

L'objectif majeur de la prochaine saison sera les jeux olympiques de Pékin. Je vais tout faire pour me qualifier et décrocher ma première sélection pour cet événement exceptionnel.



J'aimerais également m'affirmer un peu plus sur le circuit de la coupe du monde de sprint et aller chercher les points dans le top 30 sur chaque week-end de compétitions.

“ Une saison remplie d'expérience et d'émotion, malgré la crise sanitaire compliquée. Pleins de belles choses à retenir pour la suite, et beaucoup d'envie et de motivation pour les années à venir.

Un grand Merci, à tous ceux qui me suivent et me soutiennent ! Mon projet de sportive de haut-niveau est rendu possible grâce à vous tous, qui me soutenez et me suivez au quotidien. Je tenais à vous remercier pour toute l'aide que vous m'apportez, qu'elle soit financière, matérielle, humaine. Sans ces aides je n'aurais jamais pu atteindre tous les objectifs que je me suis fixés jusqu'à présent en tant qu'athlète. Alors un grand merci et j'espère continuer de vous faire partager un peu de mon rêve de sportive haut-niveau.



Chez Constance
restaurant & refuge

04 50 22 45 61
Ouvert toute l'année



Plateau des Glières
Petit-Bornand les Glières
74130 Glières-Val-de-Borne

Chambres et dortoirs
chezconstance@orange.fr
www.les-glieres.fr

Chauffage · Sanitaire · Zinguerie

V.M.C · Energies renouvelables
Chauffe-eau solaire
Pompe à chaleur · Géothermie
Chaudière bois




SAS LARUAZ Gérard et fils
129 Chemin Des Sixt
74450 SAINT-JEAN-DE-SIXT
Tél. 04 50 02 24 81
Fax : 04 50 02 26 27
mail : contact@laruaz.fr
www.laruaz-chauffage-sanitaire.fr

Menuiserie PERRILLAT

74450 SAINT-JEAN-DE-SIXT
Tél. 04 50 02 22 11
Fax 04 50 02 26 28
g.perrillat@menuiserie-perrillat.com
www.menuiserie-perrillat.com

NOUS FABRIQUONS TOUT CE QUE NOUS POSONS



AGENCEMENTS · MENUISERIES · ESCALIERS

Jean BASTARD ROSSET
Constructeur

Place de l'office de Tourisme - B.P. 27
74450 LE GRAND-BORNAND
www.montana-immobilier.com

MONTANA
IMMOBILIER

TRANSACTIONS
Neuf et reventes
04 50 02 37 54
transactions-gb@montana-immobilier.com

LOCATIONS
Vacances et à l'année

SYNDIC
04 50 32 89 40
syndic@montana-immobilier.com

Journée rando

Journée rando des U12, U13 et U14

Nous sommes partis faire une randonnée le jeudi 18 février avec les U12 U13 et U14 accompagnés de Joanny et Tom. Rendez-vous à la Croix-Fry à 9h30 pour mettre les peaux et faire la check liste !

Guidés par Tom, nous sommes partis en direction de Beau regard, Joanny ferme la marche avec les U12. Nous avons parcouru les bois avec notre troupe. Arrivés au plateau de Beau regard, une pause s'impose ! Place au pique-nique à l'abri d'un chalet. Et nous voilà repartis pour la descente, par les pistes d'alpin en mode «ride» vers La Clusaz et plus précisément le Bossonnet.

Le soleil nous ayant un peu tapé sur la tête, la montée vers les Confins fut longue mais avec de bons moments de rigolade !!

“ *Retour au Grand Bo par la piste de liaison. C'était une journée superbe ! A refaire !*

Nelly, Maya, Angèle et Agathe, les filles U14



Hôtel - Bar - Restaurant Magasin de sport - Location de skis



Les Flocons ❄️❄️❄️

Hôtel Les Flocons
Tél. 04 50 27 00 89
www.hotel-les-flocons.com

**Guy
Pessey
SPORTS**

Guy Pessey Sport
Tél. 04 50 27 03 19
www.location-ski-grand-bornand.fr

Le Chamois

Restaurant Le Chamois
Tél. 04 50 27 63 26
www.le-chamois.com

Tom est passionné par son métier, il sait donner de la voix surtout quand ça ne va pas, il est des fois maléfique avec son caractère de lunatique, il est très maniaque mais aime le kayak ,il est toujours partant pour les sauts, c'est un vrai rigolo.

Joanny c'est le chef, la voix de la sagesse, il est là depuis longtemps mais toujours accueillant, il a toujours les bons mots pour qu'on ait un meilleur niveau, «C'est la gagne», «on s'arrache», «c'est la dernière», ce sont ses phrases fétiches.

Agathe et Maya



Nationale U15

Le Week-end de Course Nationale U15, les 13 et 14 Mars 2021

Semaine de préparation :

Le mardi, entraînement à la journée, le matin endurance 2h et l'après-midi ski pendant 1h30. Le jeudi après-midi on a fait une intense en classique histoire de se décrasser. Le vendredi entraînement officiel aux Glières avec découverte de la piste pour le week-end, on a fait des sprints le matin, l'après-midi on a préparé au club les skis de course pour le samedi. Il fait beau sur le plateau mais du mauvais temps est annoncé.

Week-end de course :

Samedi matin, rendez-vous sur le plateau sous le soleil 1h avant la course. Direction la reconnaissance de la piste pour voir les virages, bien gelés à cause du vent, mais qui vont vite créer des bourrelets de neige molle. Le premier sprint est une individuelle qualificative en skate pour classer tout le monde et établir les pools. 80 au départ, 10 pools de 6 qualifiés, trois manches en suivant, les filles puis les garçons.

Nous avons environ une heure pour récupérer et se poser entre 2 courses. On faisait un truc assez drôle, on s'allongeait dans les housses de skis pour se poser entre chaque manche. Personne ne pouvait plus être éliminé, les deux premiers montent dans la pool plus forte, les deux derniers descendent et les deux du milieu restaient dans leur pool. Sauf pour la première pool, la plus forte ou seuls les 2 derniers descendent. A chaque tour il faut essayer de garder sa place, en gagner mais surtout ne pas faire 5 ou 6. Ça se dispute fort, la piste est étroite, les contacts

nombreux et les chutes aussi. Mais c'est très spectaculaire et super sympa à regarder en tant que spectateur. Pour le dernier tour qui détermine le classement, on fait passer la meilleure pool en dernier pour faire monter le suspense.

On termine sous les encouragements de tous les autres coureurs. Pas de podium, tout juste une photo pour cause de COVID. Une fois la course terminée, on repart au Grand-Bo et on va au club préparer nos skis pour le lendemain. Bien sûr les cookies sont au rendez-vous, c'est un goûter bien mérité après une longue journée!!!

Dimanche matin, les coachs sont très tôt sur le site. La neige est tombée pendant la nuit, on skie en neige fraîche, les coachs nous ont préparé un fart de qualité. On a testé les skis et le fart pour voir si ça allait. Puis c'est parti pour la course. Individuel en classique, départ toutes les 30 secondes. On annonce notre temps et notre place en direct, on n'a pas l'habitude. A la fin de la course, on fait un petit casse-croûte avec la Clusaz. Les moments passés avec tous les autres coureurs étaient très cools. Et nous repartons tous chez nous avec des souvenirs en tête et un merveilleux week-end.

Il y avait une très bonne ambiance même si le public n'était pas nombreux à cause du COVID, et c'était un super week-end partagé avec tout le monde. Le club du Grand-Bornand est soudé. Des souvenirs qui resteront !

Chloe Missillier

Jeanne Cros

Mon histoire avec le club du Grand-Bornand

Mon expérience au club a débuté à l'âge de 6 ans (je n'étais alors qu'au pré-club). Ces premières années étaient composées de quelques entrainements synonymes de moments conviviaux où je pouvais rejoindre mes copains et copines pour pratiquer un sport qui me plaisait.

A mon entrée en sixième j'ai réellement intégré le ski club du Grand-Bornand, c'est là que les compétitions régulières et les entrainements toute l'année ont débuté. Plus les saisons passaient et plus je progressais, en 4ème les coaches ont su m'accompagner et me guider vers le comité du Mont-Blanc afin d'accéder au Haut-Niveau : c'est une nouvelle expérience qui

a alors commencé un peu plus loin du club. Mais j'ai toujours gardé ce lien précieux qui m'a permis de retrouver ma vallée, mes coaches, et mes amis lorsque j'en avais l'occasion.

Durant ses 13 années de ski, le club a toujours été à mes côtés, pour les bons et les mauvais moments. J'ai toujours pu compter sur les coaches qui m'ont entraînée et apporté leurs conseils. Aujourd'hui, je décide de ranger les skis et la carabine afin de me concentrer sur mes études. Toutes ces années m'auront apportées rigueur, esprit d'équipe et autonomie ce qui me servira pour mes projets futurs, et je remercie le club pour cette incroyable aventure vécue à leurs côtés.





Miels médaillés

100% local

Disponibles toute l'année
AUX COMPTOIRS DES ALPES,
au cœur du village.

MIELS DES ALPAGES • LES MIELS À L'ÉTIQUETTE BLEUE



Chalet 1864

2645, route de Lormay
74450 Le Grand Bornand
FRANCE

T + 33 (0) 4 50 02 28 50

E contact@chalet1864.com

www.chalet1864.com

Twitter : @Chalet1864



Immeuble Le Bellechat – Villavit
74450 Le Grand **Bornand**

Vente - Achat

Optez pour l'expertise Foncia pour vendre ou acquérir un chalet, un appartement ou d'autres biens immobiliers vite et au meilleur prix. Découvrez également les services Foncia en matière d'estimation immobilière

WWW.FONCIA.COM

Location Vacances

Vous êtes propriétaire? Faites équipe avec Foncia pour louer votre résidence secondaire et optimiser vos revenus!
Vous êtes locataire? Nous vous proposons la location idéale pour vos vacances

WWW.FONCIA.COM

Syndic Copropriété

Foncia vous offre bien plus qu'une gestion rigoureuse de votre copropriété. Grâce à son expertise, son puissant réseau Foncia contribuera à la maîtrise des charges de copropriétés et à la valorisation de votre patrimoine

WWW.FONCIA.COM

CONTACT:

Tel:+33 4 50 02 21 05

gbi@foncia.fr

Résultats nordique

Saison 2020/2021

Lucas Chanavat		
1 ^{er}	POKLJUKA	Coupe OPA
4 ^{ème}	OBERSDORF	CHPT DU MONDE
5 ^{ème}	ULRICEHAMM	CPE DU MONDE
5 ^{ème}	FALUN	CPE DU MONDE
2 ^{ème}	DRESDEN	CPE DU MONDE
Léna Quintin		
1 ^{er}		CHPT DE France KO
2 ^{ème}		CHPT DE France DISTANCE MASS
4 ^{ème}	POKLJUKA	Coupe OPA
1 ^{er}	LA CLUSAZ	CPE DE FRANCE
Sophie Chauveau		
3 ^{ème}	OBERTILLIACH	IBU Cup
1 ^{er}		CHPT DU MONDE JUNIOR (relais)
2 ^{ème}		IBU Cup (relais)
Julie Pierrel		
1 ^{er}	LES CONTAMINES	CHPT DE France DISTANCE MASS
2 ^{ème}	POKLJUKA	Coupe OPA
4 ^{ème}	POKLJUKA	Coupe OPA
1 ^{er}	POKLJUKA	Coupe OPA
Manon Favre Bonvin		
1 ^{er}	LES CONTAMINES	CHPT DE France KO
3 ^{ème}	LA CLUSAZ	CPE DE FRANCE



Épicerie fine
Fromage - Charcuterie
Cave à vins & déco

Tél : +33 (0)4 50 44 09 17



@ : auxcomptoirsdesalpes@gmail.com

22 Route du Chinaillon - 74450 Le Grand-Bornand

TRANSPORTS du **Borne**

Location - Malaxeurs - Bennes - Remorques



"Villavit"
74450 LE GRAND-BORNAND

Laurent **HUDRY**

Tél. 06 78 32 18 57

Fax : 04 50 02 27 79

Mail : tpsborne@orange.fr



ARAVIS FACADES

CRÉPI · ISOLATION · JOINTEMENT · SABLAGE

Sébastien PAOLUCCI

06 81 19 83 60

74450 Le Grand-Bornand

www.aravisfacades.fr



CHARPENTE COUVERTURE ZINGUERIE

Perrissin - Fabert Frères Sarl

LES FAUX-74450 LE GRAND BORNAND

T 04 50 27 04 67 / F 04 50 27 01 16

Le foyer

Le foyer de ski de fond du Grand-Bornand



Le foyer de ski de fond se divise en deux entités, une partie qui gère l'encadrement du ski de fond pour les élèves des écoles primaires et des collèges, et une autre partie qui s'occupe du groupe foyer.

Ce dernier regroupe les enfants de la grande section au CM2 (pour cette année de 2015 à 2010), soit environ 90 jeunes. Ces derniers sont originaires majoritairement du Grand bornand mais également de toute la vallée de Thônes et du Borne, et quelques uns des départements voisins voire pays voisins.

Ensuite, à leur entrée en 6^{ème}, une grande majorité de ces jeunes s'orientent naturellement vers le ski club, où ils sont accueillis par Joanny et Tom.

Cette transition se passe très bien puisqu'elle est préparée en amont. En effet, nous rencontrons régulièrement les entraîneurs et les autres jeunes du club durant l'hiver, nous visitons également leurs locaux, qui sont communs avec les nôtres, dans le bâtiment de Marie Liesse. Joanny et Tom nous donnent

aussi de bon coup de main dès que cela est nécessaire (courses, fartages, prêt des bus, matériel,...).

Depuis deux ans, les coaches du club encadrent même les grands du foyer sur 6 séances pendant l'été pour mieux les rencontrer et les intégrer au groupe du club. Enfin pour préparer au mieux l'entrée au club des CM2, une réunion est également organisée en fin de saison conjointement entre le ski club et le foyer afin de donner toutes les infos possibles aux parents et enfants.

Tout ceci est mis en place dans le but de faire découvrir le ski de fond au plus grand nombre de jeunes possible et de leur permettre d'accéder au ski club, vivier de nos futurs champions, moniteurs de ski, entraîneurs, pisteurs,...

Le foyer tient à remercier les entraîneurs, Joanny et Tom, ainsi que l'ensemble du ski club, pour la bonne entente entre ces deux entités du nordique au Grand bornand, ce qui permet d'avoir un rôle et une place importante dans la formation des jeunes.



Léo
Le Ble Jaques

Ouvert de
JUN à OCTOBRE

LE REPAIRE

BAR - RESTAURANT

2229 Route de La Culaz 74450 Le Grand-Bornand

Tél : 06 10 88 56 37

*En direction du Chinailon
à côté du mur d'escalade de la Culaz*

BAR-BRASSERIE LES BRUYÈRES

Terrasse ensoleillée, plein sud, Wifi-TV

MIDI : restauration rapide, plat du jour, spécialités

Ouvert tous **LES SOIRS DE NOCTURNE** de ski
spécialités savoyardes et différents menus.

Tél : 04 50 32 83 65

*Au Chinailon, au pied du télésiège du Charmieux
à 20m du jardin d'enfants*



**L'EXCOFFIER ALPINE TEAM
SOUTIENT LES CHAMPIONS
DU GRAND BORNAND ET DU
SKI FRANÇAIS**



 @excoffieralpineteam

 @excoffieralpineteam_officiel

 contact@excoffieralpineteam.com

Au Chinailon, au pied du télésiège du Charmieux,
à 20m du jardin d'enfants

SKI-SERVICE

Partenaire technique du Ski-Club pour la préparation des skis

LOCATION - VENTE

Skis, chaussures, snowboards,
boots, raquettes

RÉPARATION

Skis et snowboards sur machine
dernière technologie **WINTERSTEIGER**

Affutage céramique, tuning et
 finition pierre



Consigne gratuite des skis pour les loueurs - Tel.04 50 27 00 73
www.skiservice-grandbornand.com

Snowboard

L'équipe du club de snowboard du Grand-Bornand 2021



Nino
Bakovic



Zrinko
Bakovic



Pablo
Blanchard



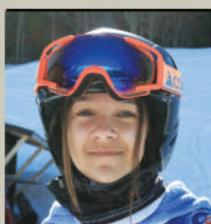
Zoé
Blanchard



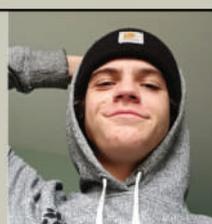
Axel
Boulmer



Tom
Bouterin



Kathy
Corbon



Paul
Cretin Maitenaz



Léa
Deguin



Eudoxie
Dole



Nelly
Favre Bonvin



Gaspard
Garnier Couturier



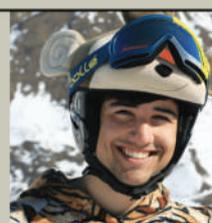
Benjamin
Gattaz



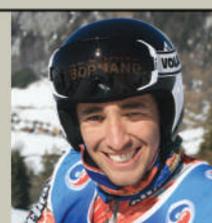
Brice
Gauthier



Romain
Guillaume



Léo
Gusthiot



Léo
Le blé Jacque



Elliott
Leicht



Félicie
Leicht



Hildegarde
Leicht



Brice
Midol



Lelio
Mignard



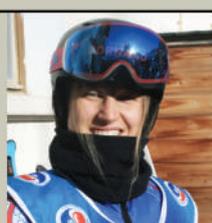
Lola
Mignard



Chloé
Passerat



Camille
Poulat



Holly
Roberts



Jules
Tantin



Eloise
Telliez

**COOPERATIVE
DU REBLOCHON FERMIER**

VENTE DIRECTE

Fromages traditionnels et
fermiers du massif des Aravis

Sortie de Thônes direction Annecy

reblochon-thones.com - Commande au 04 50 88 12 50

le Fartou
de Thônes

PHOTO: pascphoto.com

Le Chalet du Maroly

RESTAURANT D'ALTITUDE

BAR - RESTAURANT

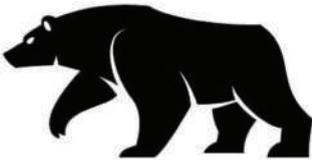
TERRASSE
COUVERTE ET
CHAUFFÉE

Credits Photos : @ istock

SUR LES PISTES, AU PIED DES 3 TÉLÉSIÈGES DE LA VALLÉE DU MAROLY

Accès piétons par le chemin des Bouts

04 50 27 03 66 / lechaletdumaroly.com



Adrénaline Snow Shop

Ski - Rando - Sportswear

contact@adrenalinesnowshop.com

0450270088

SKISET

ski~mojo

hello hossy®



PICTURE
RIDE, PROTECT & SHARE

Les nouveaux

Les nouveaux au club snowboard...

- Bonjour, je m'appelle Zoé, j'ai 11 ans. Après 2 ans chez les petits riders, je rentre au club. J'ai été bien accueillie, surtout les grands sont très marrants et s'occupent bien de moi. Mon frère Pablo me donne beaucoup de conseils en plus de mes coaches.

Zoé Blanchard (2010)

- Coucou c'est Axel, je voulais vous parler de mon arrivée au club en tant que nouveau, je suis heureux et chanceux d'être au club cette année. On m'a très bien accueilli, ça se passe bien, je m'entends bien avec tout le monde !

Axel Boulmer (2010)

- Je suis arrivé cette année au snowboard club. Et c'est vraiment cool ! Brice et Romain sont vachement sympas. Je me suis vite intégré et j'ai appris pleins de nouveaux mots que

mes parents ne comprennent pas : bankslalom, front, back... Vivement que l'on fasse autre chose que le maroly et le stade.

Jules Tantin (2009)

- Pour mon arrivée, j'ai été super bien accueilli. Au début je croyais Brice super sérieux et je n'avais pas super envie de faire sa connaissance, (il faut dire que la fois que j'étais venu essayer un entraînement, tu avais fait un gros coup de gueule aussi) mais après quelques entraînements j'ai vu que tu mettais une super ambiance. Mes coéquipiers quand à eux m'ont super bien accueilli et même si je ne suis pas encore trop dans les délires, je rigole beaucoup et c'est vraiment très agréable. Maintenant vous êtes un peu comme une deuxième famille.

Léo Gusthiot (2004)

Retour sur ma saison 2020/2021

Cette année j'ai eu la chance de pouvoir passer ma saison d'automne et d'hiver au côté du groupe coupe du Monde (notamment avec Léo Le Blé). Cela m'a beaucoup apporté sur tous les niveaux, j'ai pu comprendre la différence immense entre un athlète de coupe d'Europe et un de coupe du Monde et entre les deux mondes complètement différents qui séparent ces deux niveaux. Tout est dans la recherche du détail, le moindre petit changement peut créer un écart considérable entre deux athlètes.

Le mental joue aussi beaucoup plus, c'est le plus dur à travailler je pense, ou du moins ce que j'ai le plus de mal à maîtriser. Même si cette saison a été particulièrement compliquée avec le lot de contraintes que le covid nous a amenées, les courses retardées, certaines annulées, des tests à l'infini... au final j'aurai quand même pu participer à 3 Coupe du Monde, et même si j'ai eu des déceptions j'ai quand même réussi à marquer mes

premiers points dans ce circuit et à me confronter aux meilleures mondiales ce qui est en soit déjà un bon premier pas de fait dans ce circuit.

“ *Finale même si cette saison n'a pas été parfaite au niveau des résultats elle m'a apporté énormément de choses sur des sujets bien plus importants que simplement des résultats.*

Chloé Passerat - Equipe de France de Snowboard



BAR RESTAURANT " LA MARMOTTE "
LES PLANS - 4709 ROUTE DE LA VALLEE DU BOUCHET



ACCÈS HANDICAPÉS

OUVERT - SAISON HIVER
Tél. 04 50 02 35 91

74450 LE GRAND BORNAND
www.restaurant-la-marmotte.fr

**OLIVIER
ELECTRICITE**



*Electricité générale
Electroménager
Antenne sat.
Alarme incendie et intrusion*

276 route de la chapelle du bouchet
06.77.10.95.75 LE GRAND BORNAND

comptoir **des vignes**



Votre caviste à Thônes

Vins fins · Champagnes
Grands Crus
Spiritueux · Wiskies...

Tél. 04 50 65 05 94

Atelier 

Charlelie

Couture

 Ameublement  Retouches

 Confection sur mesure  Vente de tissus
+ de 3000 références

201 impasse du Grand Nant
74450 LE GRAND-BORNAND
Tél. 04 50 02 24 80 - Mobile : 07 71 80 11 42
info@atelier-couture.com - www.atelier-couture.com

L'OPTRAKEN
48, place de l'église
74450 le Grand-Bornand
Tél. 04 50 44 25 71



L'OPTRAKEN 1300
6959 Rie du Chirailion
74450 le Grand-Bornand - le Chirailion
Tél. 04 50 27 00 66

**TAPAS
PIZZAS
PUB**

**ARAVIS
FERRONNERIE**

Toutes réalisations sur mesure.
*Fer forgé, rampe, escalier, hotte de cheminée,
garde-corps, vitrage...*

Didier GAILLARD-LIAUDON

7 rue du Closet - Zone des Balmettes
74230 THÔNES
Tél. 04 50 02 37 35 · 06 19 76 73 57
didier.gaillard-liaudon@orange.fr

Léo Le Ble

Ma 1^{ère} sélection aux Championnats du Monde, ma 1^{ère} médaille !

“ Malgré un automne entaché par la crise sanitaire et de nombreux changements de planning, j’ai réalisé une très bonne préparation, ce qui m’a permis d’attaquer la saison de compétition confiant.



Après un début de saison retardée à cause des annulations, je pars enfin sur la 1^{ère} étape de Coupe du Monde mi-janvier en Italie où je réalise ma meilleure performance avec mon 1^{er} TOP10 sur le circuit. Ce résultat m’a permis de décrocher ma 1^{ère} sélection aux Championnats du Monde.

Idre Fjäll, Suède, 8-12 février 2021 : Après un long voyage dans un paysage magnifique, j’apprends que je fais parti des

3 athlètes tirés au sort pour tester le parcours. Exercice totalement nouveau pour moi mais très intéressant à faire.

Le parcours est super mais toutefois, très long et fatigant. Pour l’épreuve individuelle, je réalise de très bonnes choses sur la planche. Malheureusement après un contact avec un autre athlète en ¼ de finale, je perds de la vitesse et me fais doubler sur la ligne d’arrivée. J’obtiens la 12^{ème} place, une place qui me met en confiance pour la journée du lendemain : la Team Event Mixte.

Pour ma 1^{ère} expérience d’épreuve par équipe mixte, je fais équipe avec Julia Pereira De Sousa. Nous avons commencé cette journée avec confiance et ambition ! Nous avons enchaîné les runs, la fatigue s’accumulait mais l’envie était au rendez-vous. Etant le 1^{er} relai, j’ai vu Julia dévaler la piste depuis l’écran géant. Lors de la finale, ça a été la minute trente la plus stressante, jusqu’à ce qu’elle franchisse l’arrivée et que je comprenne que nous avons décroché la médaille de Bronze !

Après une saison blanche due à une rupture du LCA en 2018-2019, suivie d’une saison difficile pour revenir au niveau, un vrai renouveau s’est déclenché dans mon ride et je suis enfin de retour dans la partie !



Vous louez des meublés de tourisme classés
Rejoignez notre Groupement de Propriétaires

LOCATION DIRECTE

www.augrandbornand.com

Le Grand Bornand village & Chinailon

Particulier à Particulier

Location sans intermédiaire

N'hésitez pas à nous contacter

location.directe@orange.fr

LE GRAND-BORNAND VILLAGE & CHINAILLON

DÉCOUVREZ TOUTES NOS LOCATIONS DE VACANCES SUR
www.augrandbornand.com

COMPLÈTEMENT ÉQUIPÉS & RÉSERVÉS À VOS VACANCES



Location directe

DE PARTICULIER À PARTICULIER
GROUPEMENT DE PROPRIÉTAIRES DE MEUBLÉS

CHALET ET APPARTEMENTS
TOUS CLASSÉS DE 2 À 5 ÉTOILES

CHAMPION



LA QUALITÉ PROFESSIONNELLE



L'AUBERGE NORDIQUE

#connectezvousnature

Séjours tout compris, restauration, après-ski, ...
Une parenthèse « oxygénation », en toute simplicité, au cœur d'un environnement exceptionnel.

1515 route de Lormay, 74450 Le Grand-Bornand

04 50 02 31 12 - info@auberge-nordique.com - www.auberge-nordique.com



Tout le Nordic avec
l'Ecole de Ski de Fond

LE GRAND BORNAND

Club biathlon adultes Tir à 50m	Club biathlon enfant Tir à 10m	Piou piou Igloo
Skating adultes	Club loisirs enfants	Raquette
Skating enfants	Ski de fond	



04 50 02 78 17 - www.esf-grand-bo.com/nordique

Résultats snowboard

Saison 2020/2021

Léo Le Ble Jacques			
2 ^{ème}	ISOLA 2000	EC	30/01/2021
2 ^{ème}	ISOLA 2000	EC	31/01/2021
3 ^{ème}	IDRE FJALL	WC team	12/02/2021
Chloée Passerat			
5 ^{ème}	ISOLA 2000	Juniors Cup	01/02/2021
2 ^{ème}	REITERALM	EC	28/02/2021
4 ^{ème}	MONTAFON	EC	06/03/2021
2 ^{ème}	MONTAFON	EC	07/02/2021
Holly Roberts			
1 ^{ère}	ISOLA 2000	Juniors Cup	27/01/2021
5 ^{ème}	REITERALM	EC	28/02/2021
Camille Poulat			
4 ^{ème}	CRAN MONTANA	FIS	16/01/2021
4 ^{ème}	IN VALMALENCO	EC	12/02/2021
5 ^{ème}	MONTAFON	EC	07/03/2021



Jonathan
Midol



Bastien
Midol



CENTOR SKIS
LOCATION AU DÉPART DES TÉLÉCABINES ROSAY & JOYÈRE
Consigne - Réparation - Vente

LE GRAND-BORNAND

+33 (0)4 50 02 35 27

150 Chemin des Télécabines
74450 Le Grand Bornand

www.centorskis.com

contact@centorskis.com

04
50
10
87
58

The
Charcutier - Fromager
CHEZ MARCEL
ORGANIC
FREE RANGE

6963, route du Chinalon - 74450 Le Grand Bornand



FIDUCIAL

Artisans, commerçants,
professions libérales, chefs d'entreprise
et agriculteurs...

Simplifiez-vous l'entreprise
avec FIDUCIAL, le partenaire
de votre réussite



Une présence en Haute-Savoie

Anncy 04 50 10 07 60	Aravis 04 50 02 45 73	Morzine 04 50 79 17 02
Annemasse 04 50 37 32 17	Cluses 04 50 98 08 14	Rumilly 04 50 01 26 30

Thônes 04 50 02 02 51
Thonon-les-bains 04 50 71 22 19

810 agences et 12 000 collaborateurs au service de leurs 316 000 clients

fiducial.fr

Freestyle

L'équipe du club de ski freestyle du Grand-Bornand 2021



Anna
Moreau



Augustin
Pochat



Baptiste
André Chassoy



Charlie
Ormond



Sam
Ormond



Ewen
De Domenici



Gabin
Tueta



Gabriel
Icard



Jules
Rivière



Juliette
Cousty



Luc
Larrazet



Lucie
Moreau



Margaux
Tueta



Martin
Delhay



Nathan
Cousty



Nathan
Melki



Noe
Frachon



Noe
Pernet Solliet



Oscar
Galy



Oscar
Rivière



Raphaël
Kharmandarian



Tino
Paolucci



Victor
Galy



Vivien
Decisier

Le plastique

Le plastique c'est fantastique ! Du ski sur du plastique...

Cet automne avec les parents de la section freestyle nous avons cherché des solutions pour optimiser les entraînements. En effet nous arrivons dans la partie plus spécifique ;

Nous reprenons les séances d'airbag à la clusaz mais cette année faute de budget nous ne pouvons pas aller faire nos séances de gym au CNE à Albertville. Du coup, du côté du Nant Robert, avec uniquement du matériel de récupération nous fabriquons une prise d'élan avec quelques palettes, des panneaux d'OSB et des tapis de practice de golf qui nous ont été gracieusement cédés par Teddy et Jimmy Perillat du golf du Rocher Blanc (encore un grand merci pour ces tapis).

Cyril un des parents de la section nous donne un gros tube PVC, Loïc et sa femme récupèrent des tapis de gym pour proté-

ger les alentours, Jean Louis du service des pistes nous donne de vieux tapis pour sécuriser la réception et c'est parti !!!!

Une fois les tapis bien humidifiés ça glisse correctement et les jeunes peuvent commencer à rider le rail, les chutes sont bien amorties par les tapis autour et les rotations sont rapides. Parfait nous avons un nouveau terrain d'entraînement pour l'automne qui fonctionne bien et peut être démontable très rapidement pour mettre sur neige .

“ Un grand bravo à tous les acteurs qui ont permis la mise en place de ce nouveau terrain de jeu.



Backcountry

Une saison particulière

Etape 1 : Backcountry

“ Le backcountry est une discipline du freestyle ; il s’agit d’utiliser le terrain naturel afin de faire des figures de freestyle.

Pour ce début d’hiver, pas de snowpark, un seul télésiège mais de la poudreuse à gogo !!

Du coup avec Antoine, on a sorti nos pelles à shape et on s’est mis à la recherche de grandes réceptions bien pentues afin de fabriquer des sauts pour entraîner nos jeunes. Après avoir trouvé le spot idéal en haut du Maroly, on a commencé à pelleter.

En comptant une matinée pour shaper un kicker, au bout d’une semaine notre snowpark « maison » commence à être conséquent. Les réceptions sont vierges, les kicks sont prêts, beau temps belle neige c’est parti !

Les jeunes s’en donnent à cœur joie, ils peuvent tester les figures apprises pendant l’automne sur l’airbag avec une réception safe ; en cas de chute, la poudreuse et l’inclinaison de la pente permettent d’amortir le choc.

Après une session, la réception est « rincée », il y a des trous et des bosses... Pas grave, on va utiliser le kick suivant pour la prochaine séance et on recommence... Du coup, grâce aux régulières et abondantes chutes de neige, il suffit à chaque fois de reshaper le kick (tâche plus ou moins longue suivant la quantité tombée...) et c’est reparti !!

De plus le fait de réceptionner dans une neige poudreuse ou tafolle oblige les jeunes à se concentrer sur le ski après le saut afin d’éviter le tête pied classique dans ces conditions. Malgré des conditions d’entraînement qui paraissaient compliquées au début, on a réussi à s’adapter et le rendu final est plus que positif, on attend maintenant avec impatience d’avoir un snowpark pour réaliser les figures apprises.



Etape 2 : Snowpark

Février : changement de remontée mécanique, le Maroly c’est fini, on se rapatrie sur le télésiège du stade.

Du coup je prends la décision de mutualiser les efforts avec la section freestyle de La Clusaz afin de s’entraîner sur le snowpark. A cause de la fermeture des remontées mécaniques, les budgets sont limités, du coup pour la conception du snowpark, il faut quasiment tout faire à la main.

Une dameuse arrive à nous arranger 2 réceptions et ce sont nous les coachs qui installons les rails, fabriquons les kickers et réalisons l’entretien régulier. Nous avons une grosse fraise à neige et avec quelques panneaux de contreplaqués, nous faisons des coffrages pour fabriquer les kicks. Avec la rotation sur le télésiège du louveteau, les jeunes peuvent enchaîner les runs et réaliser leurs tricks appris en backcountry.

Avec la douceur du mois de mars, les réceptions sont molles et idéales pour les riders par contre le boulot pour reshaper est conséquent. A la fin de chaque entraînement, nous devons recharger les kicks en neige et refaire les courbes parfaitement afin d’optimiser les entraînements. Nous arrivons à tenir le snowpark jusqu’au 4 avril et c’est l’heure du rangement : un dernier tour en dameuse pour récupérer tous les rails, une remise en état et c’est bon on peut les stocker à l’abri pour l’année prochaine.

Malgré cette année particulière, les jeunes ont pu s’entraîner dans des conditions plus que correctes et même s’il n’y a pas eu de confrontation ils ont tous progressé en se faisant plaisir.

LE JALOUVRE
6081 ROUTE DU CHINAILLON
74450 LE GRAND-BORNAND
04.50.27.00.94
OUVERT A L'ANNEE

Restaurant d'altitude
au Chinaillon 04 50 09 62 44

Sur les bords de la Serpentine...
La Colombière des Neiges
Et l'été, retrouvez nous
au col de la Colombière

Menuiserie
Charpente
Agencement

190, rue des Fontaines
SCIONZIER
lpssarl74@orange.fr

04 50 98 03 11
06 12 38 81 46

TAILLEUR DE PIERRE

Restaurant d'altitude
Les Terres Rouges

Tél: 04.50.27.05.73 www.restaurant-terres-rouges.fr

le Chalet Venay
Restaurant d'altitude

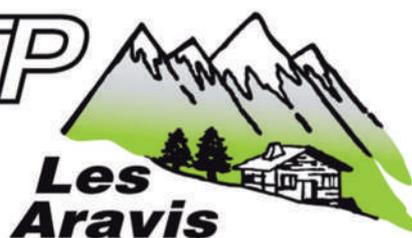
Route du col de la Colombière - Le Chinaillon
74450 Le Grand-Bornand
Tél. 04 50 27 02 01 - www.lechaletvenay.com

Résultats skicross

Saison 2020/2021

Jonathan Midol			
1 ^{er}	VAL THORENS	WC	20/12/2020
4 ^{ème}	VAL THORENS	WC	21/12/2020
2 ^{ème}	VEYSONNAZ	WC	21/03/2020
Bastien Midol			
5 ^{ème}	VAL THORENS	WC	20/12/2020
1 ^{er}	IDRE FJALL	WC	20/01/2021
3 ^{ème}	REITERALM	WC	19/02/2021
5 ^{ème}	BAKURIANI	WC	27/02/2021

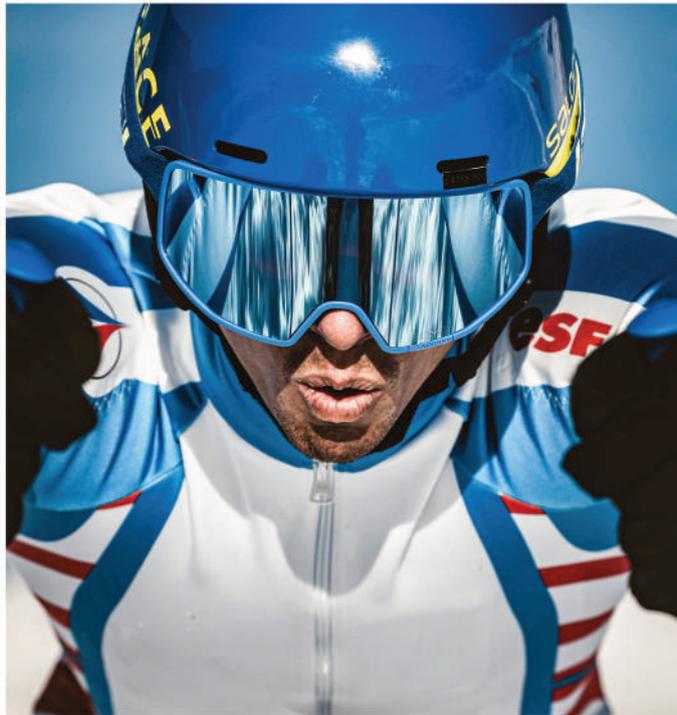
MAULET TP
TOURNIER



74450
Le Grand-Bornand

Laurent TOURNIER
06 60 14 19 35
laurent-tournier@orange.fr

- . Terrassement
- . VRD
- . Assainissement
- . Fosse septique
- . Aménagement agricole
- . Transport de matériaux
- . Location engins

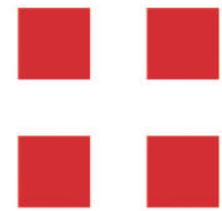


Des pistes vierges à la neige fondue de fin de journée, il n'y a pas de sensation comparable à ce moment où, vitesse, puissance, précision, et excitation se rencontrent le temps d'un virage parfait. Explorez notre gamme, mettez-vous à l'épreuve et trouvez votre Blast.



haute savoie

le Département



Syndrome des loges

Cette pathologie touche fréquemment les fondeurs

La loge est le contenant du muscle. Il s'agit d'un compartiment musculaire entouré d'une enveloppe fibreuse peu ou pas extensible (l'aponévrose).

“ **L'hyper sollicitation musculaire peut entraîner un gonflement du muscle parfois tel que celui-ci se retrouve à l'étroit dans sa loge, ce qui entraîne une compression des vaisseaux sanguins et des nerfs qui le traversent : c'est le syndrome des loges.**

Il existe deux catégories de syndrome des loges :

- Le syndrome des loges aigu : dans le cadre d'un accident, d'une fracture osseuse, d'une déchirure musculaire ou d'un plâtre trop serré.
- Le syndrome des loges chronique : dû à un développement trop rapide d'un muscle, suite à une sollicitation excessive, il touche plus facilement les mollets ou les avant-bras. Il apparaît souvent avant 30 ans, car après cet âge, les loges s'assouplissent.

La douleur est souvent très aiguë, s'apparentant à une crampe, accompagnée d'une sensation de brûlure et de compression du muscle dans un étai. La douleur cède relativement vite à l'arrêt de l'activité mais revient dès la reprise de l'effort.

Diagnostic du syndrome des loges chronique :

Il se fait par la mesure de la pression intramusculaire à l'effort et au repos. Ce test est réalisé par un médecin du sport. Le patient fait une épreuve d'effort jusqu'à apparition de la douleur. Le médecin mesure alors la pression intramusculaire à différents endroits de la loge, à l'aide d'un moniteur de pression. L'opération est réalisée à 1,2,3,5 et 15 minutes après l'effort afin de mesurer les pressions au repos et les capacités de récupération des muscles.

L'examen clinique et l'interrogatoire vont compléter ce test afin d'écarter d'autres pathologies ayant des symptômes similaires (syndrome de l'artère poplitée piégée, dans le cadre de douleurs aux mollets).

Traitement du syndrome des loges chronique :

Le repos est le premier des traitements (pouvant être associé à de la kiné, de l'ostéopathie ou de l'acupuncture), suivi d'une reprise progressive en limitant l'intensité de l'effort.

En dernier recours, l'opération est possible. Elle consiste à ouvrir les loges dans lesquelles sont comprimés les muscles douloureux à l'aide de petites incisions, afin de diminuer la pression intramusculaire à l'origine des douleurs. Le retour au sport se fait après un mois et demi de repos. Il y a très peu de récurrence après l'opération.

Cette pathologie touche fréquemment les fondeurs, qui sollicitent énormément les loges antéro-externe de la jambe, qui abritent les muscles releveurs du pied nécessaires à la gestuelle du ski nordique ou du ski roué.





Le ski club est depuis des décennies lié à la vie sociale et sportive de la station. Au fil des années, sa renommée franchit les frontières nationales et internationales. Ce succès, cette reconnaissance, nous le devons à une lignée de femmes et d'hommes.

Une succession de personnes bénévoles, volontaires, animées par une même passion le ski et qui ont signé l'histoire du ski club.

Cette édition de Spatules n'est pas une rétro sur un ancien président mais un véritable hommage à André Deloche par Pierre Baugey, un de ses amis et ancien entraîneur.

Hommage

André Deloche, un homme de progrès et un promoteur de la concorde

André nous a quittés récemment. La stupéfaction dans la commune a été grande car il était encore, à 78 ans, très actif, gardant la forme grâce au ski, au vélo. Il s'en faisait un principe. « Dédé », comme l'appelaient familièrement et affectueusement ses amis, était de ces gens qui entretiennent, tout au long de leur vie, la flamme de leurs passions. Il a toujours voulu rester dans son village auquel il vouait une ferveur particulière.

Après avoir entamé une carrière de skieur de compétition qui l'avait mené au niveau inter-régional, il avait passé en 1960, à 18 ans, le diplôme d'initiateur de ski alpin alors que beaucoup de ses camarades partaient vers les basses vallées pour y trouver du travail. Il passera tous ses diplômes de moniteur et enseignera le ski alpin durant 55 ans. Il restera un compétiteur acharné en participant aux challenges des moniteurs jusque dans les plus hautes catégories Senior.

Au cours de sa vie, Dédé s'est impliqué fortement dans la vie locale. Il a été durant des années membre du conseil d'administration de la SA Beausite au sein de laquelle il prônera avec quelques amis le rapprochement avec la SA des téléskis du Grand-Bornand, puis favorisera l'intégration dans la SAEM où il demeurera 35 ans au conseil d'administration. Il fut président du ski club durant quelques années. Il sera aussi durant douze ans conseiller municipal.

Artisan peintre renommé pour son travail et sa compétence, il aura encore à sa retraite cet amour chevillé au corps pour le développement du domaine skiable, prônant avec force la liaison

avec nos voisins de La Clusaz. Malheureusement, Dédé n'aura pas eu le plaisir de voir cette jonction se réaliser. Peut-être qu'il assistera là-haut, avec Félicien Missillier, à la réalisation de son rêve.





PARTENAIRE CONSEIL DES ENTREPRENEURS

A VOS CÔTÉS JUSQU'AU SOMMET



RENCONTRONS-NOUS

205, route de Villavit
74450 Le Grand Bornand

29
Agences

Expertise comptable | Audit | Conseil

Isère | Rhône | Savoie | Haute-Savoie

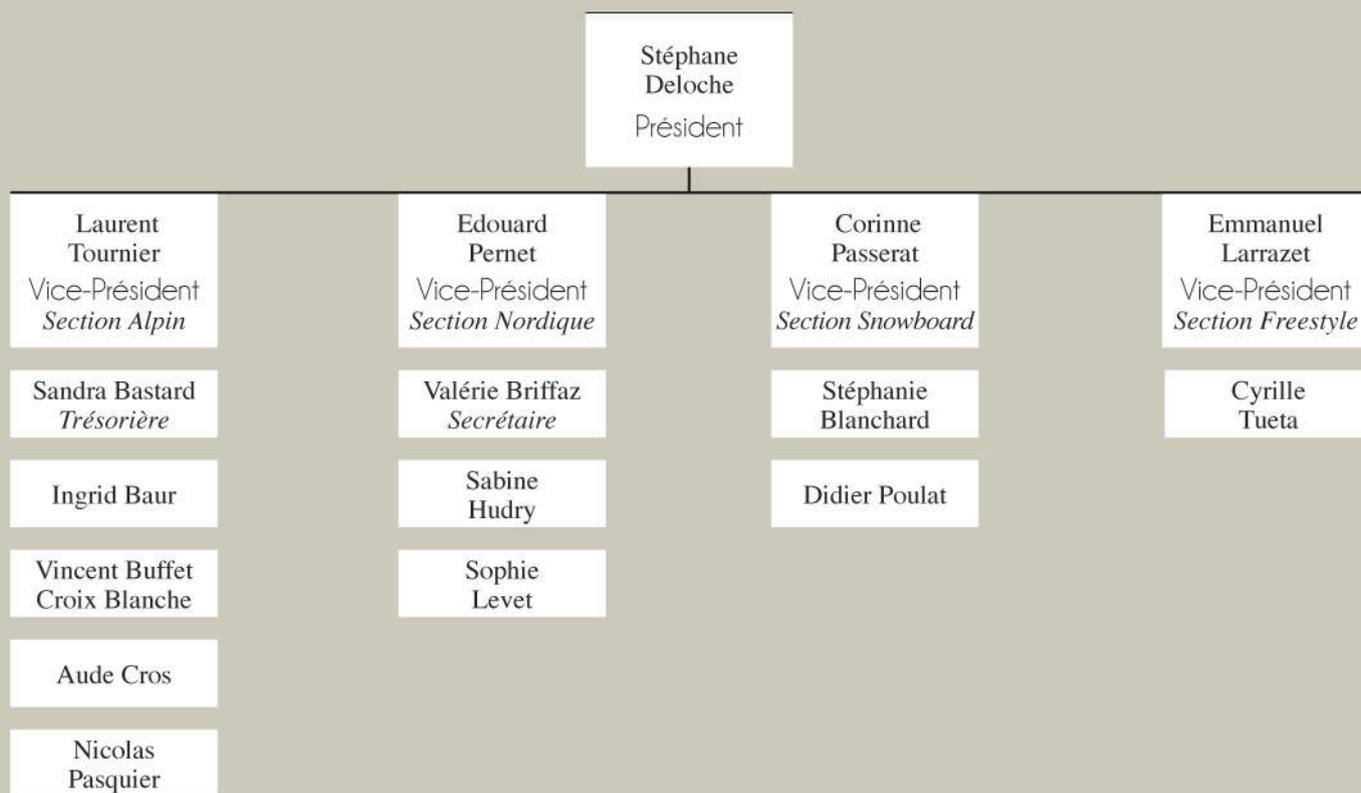


04 79 71 79 79



Le comité du club

Election tous les ans du tiers sortant



Avec le concours du

MINISTÈRE DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Plaisance*



Soutiens ton club



SOUTENEZ LE SKI-CLUB
Faites un don déductible de vos impôts sur

soutienstonclub.fr

Pour les particuliers : - 66% sur l'impôt sur le revenu, dans la limite de 20% du revenu imposable, avec report possible sur 5 années consécutives. - 75% sur l'impôt sur la fortune immobilière (IFI), dans la limite du plafond de 50000€, avec report possible sur 5 années consécutives. **Pour les entreprises :** - 60% de l'impôt sur les sociétés dans la limite d'un plafond de 0,5% du CA ou de 20000€ HT pour les PME et TPE.



Lucas
Chanavat



Tessa
Worley



Tessa Worley

*Je vous souhaite de passer
un très bel été...*

—
INVESTIS
DANS LA VIE
LOCALE



ENGAGÉS
AUX CÔTÉS
DES SPORTIFS



Engagé aux côtés du Ski Club du Grand Bornand,
partageant les mêmes valeurs de performance, d'exigence et de rapidité,
Groupama Rhône-Alpes Auvergne est fier de soutenir ce Club de ski au coeur de la Haute-Savoie.

www.groupama.fr



Groupama
RHÔNE-ALPES AUVERGNE

Groupama Rhône-Alpes Auvergne - Caisse régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles de Rhône-Alpes Auvergne - 50 rue de Saint-Cyr - 69251 Lyon cedex 09 - 779 838 366 RCS Lyon.
Emetteur des Certificats Mutualistes. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 61 rue Taitbout - 75009 Paris.
Document et visuels non contractuel. Crédit photo : Ski Club Le Grand Bornand / Alamy - Conception : DISIDENTIA — 2018

esf

**LE GRAND
BORNAND**



L'ESF PARTENAIRE DU SKI CLUB ET DE SES CHAMPIONS

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR
WWW.ESF-GRAND-BO.COM
TEL : 04 50 02 79 10

