

HANDBIKE

Les Fribourgeois cartonnent

COUPE DU MONDE • Avec cinq victoires, Ursula Schwaller et Jean-Marc Berset ont fait fort à Ségovie. Place maintenant à la défense de leurs titres nationaux et mondiaux.

FRANÇOIS ROSSIER

Leur saison 2010 s'était conclue en apothéose avec deux médailles d'or chacun lors des championnats du monde de para-cycling à Baie-Comeau au Canada. Dix mois plus tard, Ursula Schwaller et Jean-Marc Berset sont toujours au top de leur discipline.

Les deux Fribourgeois ont profité de la 2^e manche de la Coupe du monde ce week-end à Ségovie en Espagne pour rappeler à tous qu'ils allaient défendre chèrement leurs titres mondiaux de handbike en septembre au Danemark.

«Un bon test»

«Sur la Coupe du monde, on retrouve la même organisation et un peu la même ambiance que lors des championnats du monde. L'étape de Ségovie constituait donc un bon test», explique Ursula Schwaller. Un test réussi avec mention par la Singinoise qui a remporté ni plus ni moins que les trois courses au programme (contre-la-montre, course en ligne et relais)!

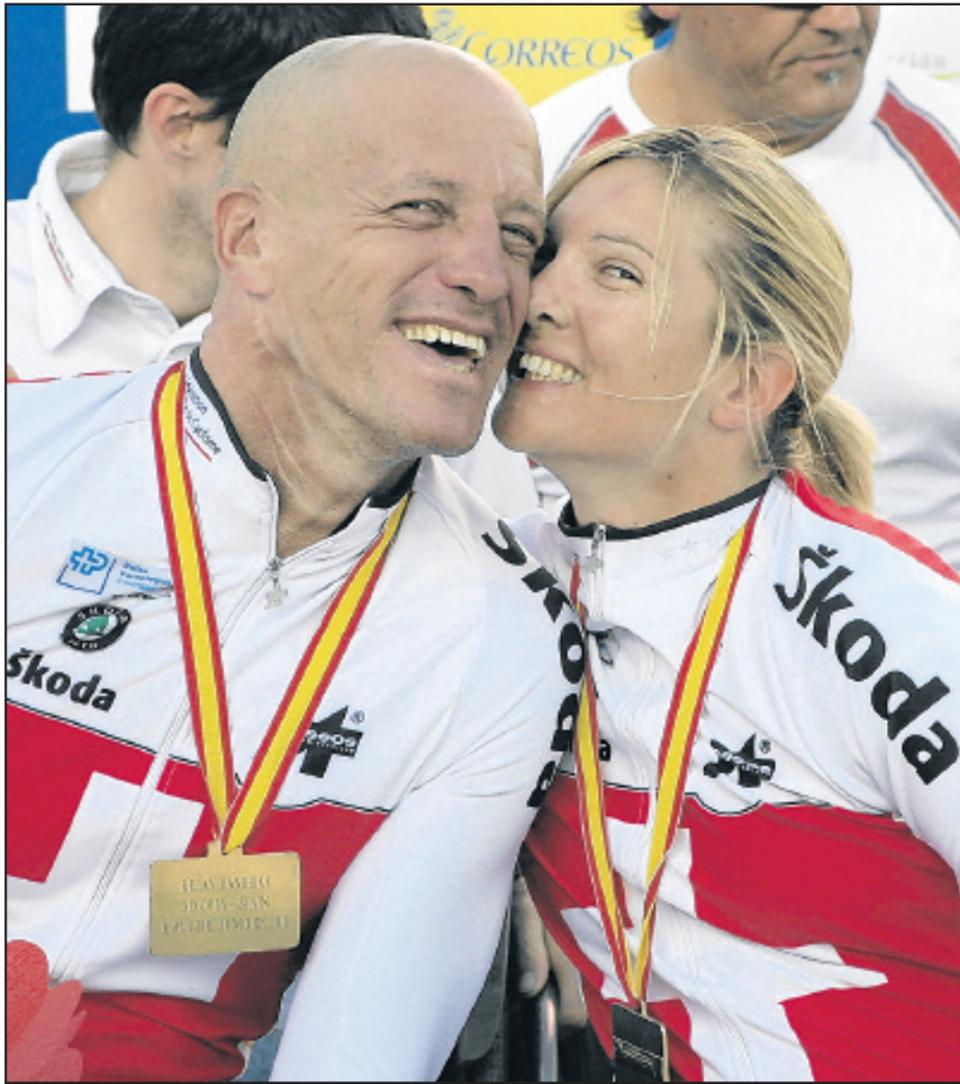
Jean-Marc Berset a fait à peine moins bien avec deux victoires et une 2^e place. «Je suis supercontent. Depuis le début de saison, j'ai beaucoup roulé (ndlr: 8000 km). Le problème de l'entraînement est que tu ne sais jamais exactement où tu en es. Les courses sont importantes. Plus encore quand il y en a peu, car tu n'as pas le droit de te planter», rappelle le Gruérien.

«De grandes émotions»

«Après le chrono, j'avais un petit regret. Deux secondes, ce n'est rien! Si j'avais pu bénéficier d'une oreillette comme d'autres, j'aurais pu récupérer ce temps et gagner», estime le Bullois, remonté à bloc au départ de la course en ligne. «Je suis parti dès le 1^{er} tour, raconte-t-il. Je me sentais bien. J'ai passé 40 km seul en tête en creusant régulièrement l'écart. J'ai aussi pu compter sur mes coéquipiers qui n'ont pas roulé derrière. Dans le final, j'ai vécu de grandes émotions avec beaucoup de monde et beaucoup d'encouragements.» Une démonstration qui lui a valu d'être surnommé «le roi de Ségovie»!

De retour d'Espagne, les deux Fribourgeois ont déjà leur prochain objectif en vue avec les championnats de Suisse de Pfaffnau jeudi prochain, puis surtout les mondiaux au Danemark au début du mois de septembre. «Tout est déjà dirigé vers ce rendez-vous», reconnaît Ursula Schwaller, qui a profité d'un marathon à Düsseldorf pour rallonger son voyage et aller repérer le tracé danois. «Il n'y a pas un bout de plat! Il est très technique et le vent va tenir un rôle important. Pour mettre toutes les chances de mon côté, j'ai prévu de réduire mon temps de travail (ndlr: elle est architecte dans un bureau à Guin). Je pourrai ainsi m'entraîner deux fois par jour durant les deux ou trois semaines qui précèdent les mondiaux.»

Berset se rendra lui aussi au Danemark avec des ambitions élevées. «La pression est toujours là. Mais avec l'âge, on la gère de mieux en mieux», rigole le cinquantenaire gruérien, qui comptera une nouvelle fois sur les ascensions pour faire la différence. «Si tu n'es pas bon dans les montées, tu ne peux pas être bon en handbike, résume-t-il. Avec la Gruyère et la Veveyse comme terrains d'entraînement, je suis plutôt avantagé.» De quoi aborder sereinement le grand rendez-vous de l'année et d'imaginer un avenir toujours aussi doré. I



Tout sourit à Jean-Marc Berset et Ursula Schwaller. DR

DE PLUS EN PLUS POUSSÉ

Les deux Fribourgeois sont du même avis: le niveau du handbike a encore augmenté cette année. «On est à un an des Jeux de Londres. Chaque coureur cherche à se mettre en évidence», constate Jean-Marc Berset. Le Gruérien et la Singinoise n'ont pas tardé à réagir face à cette nouvelle concurrence. Ils ont mis les bouchées doubles à l'entraînement. «J'ai augmenté la dose. Je suis passé de 2h à presque 3h par jour», explique Berset qui accorde un soin tout particulier à la récupération. «Si tu ne récupères pas, tu ne peux pas être performant», rappelle-t-il.

Ursula Schwaller, elle, a choisi des méthodes plus «scientifiques». En avril, elle s'est par exemple entraînée dans une chambre à hypoxie. «J'ai pu simuler des entraînements à 3400 m d'altitude, mais cela ne m'a pas apporté ce que j'espérais», avoue-t-elle. Désormais, elle mise sur des entraînements à grande vitesse. «Mon ami a bricolé un vélo électrique derrière lequel je peux m'abriter et rouler très vite, sans faire trop monter mes pulsations», poursuit Ursula Schwaller. Un excellent moyen de simuler la présence d'un handbike devant elle et de se rapprocher le plus possible des conditions de course. FR

FOOTBALL

Nuzzolo quitte Xamax pour YB

Neuchâtel Xamax a perdu son capitaine. Raphaël Nuzzolo s'est engagé pour quatre saisons avec Young Boys, un mois avant le début de la nouvelle saison de Super League. Il s'agit du premier départ significatif chez les «rouge et noir» depuis la prise de pouvoir de l'homme d'affaires tchétchène Bulat Chagaev. Nuzzolo était, en effet, devenu la figure phare de Xamax au fil des saisons.

Formé au FC Bienne, le milieu de terrain de 28 ans évoluait depuis dix ans à la Maladière. D'abord membre des M21, il s'était peu à peu fait une place dans la première équipe, jusqu'à en devenir le capitaine la saison dernière. Lors de l'exercice 2010/2011, il a disputé 32 matches, marquant sept buts et accumulant onze passes décisives.

Toujours sans nouveaux joueurs, du moins officiellement, Xamax a aussi laissé filer Freddy Mveng à Young Boys. Le jeune milieu camerounais (19 ans) avait débarqué en 2009 à Neuchâtel. Lors de la saison écoulée, il a été aligné à 25 reprises (1 but). Comme Nuzzolo, il a signé pour quatre ans, a précisé le club bernois dans son communiqué.

Dorénavant entraîné par Christian Gross, YB s'est également attaché les services de Dusan Veskovac. Agé de 25 ans, le défenseur serbe évoluait depuis 2008 à Lucerne. Au chapitre des départs, Young Boys a perdu son latéral Senad Lulic. L'international bosniaque de 25 ans, qui possède aussi un passeport suisse, a été embauché pour cinq ans par la Lazio de Rome. Il devrait y remplacer le Zuriçois Stephan Lichtsteiner, en partance pour la Juventus.

D'autre part, l'attaquant Abdul Carrupt (25 ans) quitte Lausanne-Sport, qui ne lui a pas proposé de nouveau contrat, pour rejoindre le Stade niçois (NCL). Locarno (NCL) a engagé de son côté le défenseur et champion du monde M17 Charyl Chappuis (19 ans), sous contrat avec GC la saison passée. SI

MÉMENTO

ATHLÉTISME

> **Championnats fribourgeois à Guin.** Le TSV Guin organise demain les championnats fribourgeois d'athlétisme. En décourront au stade Leimacker, les athlètes des catégories actifs/ves, juniors, cadets/tes A et B. Début du meeting à 10h et fin vers 17h30. A noter qu'un 800 m de démonstration avec les meilleurs spécialistes suisses du moment est programmé à 15h.

NATATION

> **Championnats fribourgeois.** Le Fribourg Natation organise demain à la piscine de la Motta, sur 8 lignes d'eau, les championnats fribourgeois. Les compétitions commencent à 9h (200 m libre) et se termineront à 18h (4x50 m).

LES VAGUES DE LA SEMAINE



KEYSTONE

AU SOMMET

Xherdan Shaqiri

Gérard Piqué, joueur du Barça, a Shakira, chanteuse colombiano-plantureuse dont les formes ravageuses affolent la gent masculine. Le football suisse, lui, a Shaqiri, troll helvético-balkanique dont les coups de patte ravageurs affolent les défenses de l'actuel Euro M21 au Danemark. Pourtant, il ne paie pas de mine, Xherdan, avec son physique de lutteur à la culotte. Rien à voir avec la belle Shakira, laquelle, c'est sûr, préfère la dentelle au jute brut de nos fêtes de lutte. Shakira, Shaqiri; chat qui rit, chat qui pleure? Ne soyons pas chafouin! A chacun le chat qu'il mérite.

AU CREUX

Bulat Chagaev

Le Tchétchène est farceur. Neuchâtel Xamax le sait. Mieux que quiconque. Pas un jour sans qu'un gag ne sorte de la boîte à malices de l'ami Bulat. Un fois, c'est le nom du club que le nouveau propriétaire veut changer. Une autre fois, c'est la pelouse synthétique de la Maladière que l'impayable (terme adéquat) comique troupier venu de l'Est souhaite transformer en gazon naturel. «Sinon, on ira jouer à La Chaux-de-Fonds», menace-t-il. Oui, même sérieux, le Tchétchène est farceur. Comme pour la pelouse de la Maladière, chassez le naturel, il revient au galop.



KEYSTONE



KEYSTONE

AU CREUX

Benoît Morand

Avec son prototype hybride capable de récupérer l'énergie cinétique produite à chaque freinage, Benoît Morand a tenu un peu plus de 14 heures aux 24 Heures du Mans. Nullement échaudé par cet échec, le manager gruérien de l'écurie Hope Racing a promis de revenir l'an prochain... et en 2013 pour jouer la victoire. Revenir oui, mais sans Jan Lammer. «On va pour prendre des baffes», a confié le très motivé pilote hollandais au journaliste de «La Gruyère» dépêché sur place. Le Batave n'a pas tort, il y a bel et bien des baffes qui se perdent. PASCAL DUPASQUIER



ALAIN WICHT

AU SOMMET

Les joueurs de Xamax

Un Brésilien - Sonny Anderson - pressenti pour entraîner avant de devenir directeur sportif faute de papiers agréés. Un Corse taiseux - François Ciccolini - pour le remplacer au pied levé. Une communication digne des plus beaux jours du communisme... N'en jetez plus, la coupe (qu'ils n'ont pas eue à Bâle) est pleine pour les joueurs de Xamax, dont la plupart ne sait toujours pas si elle sera dans le contingent 2011/2012. En guise de soutien, on les place donc au sommet de notre vague. Vague comme le vague de la Maladière, là-bas où tout est flou, où tout flou le camp.