

Un exploit n'a pas suffi

Athlétisme » Aucune équipe fribourgeoise n'avait couru aussi vite, et pourtant ça n'a pas suffi! Dimanche à Zoug, lors des championnats suisses de relais, l'équipe du COA Fribourg-Romand a largement battu le record fribourgeois du relais olympique féminin (800-400-200-100 m), mais elle a dû s'incliner devant les coureuses de la ST Berne.

En 3'40"14, Audrey Werro (CA Belfaux), Anika Krone (CA Fribourg), Coralie Ambrosini (SA Bulle) et Alizée Rusca (SA Bulle) ont effacé les 3'48"24 qu'avaient signés Veronica Vancardo, Khaoula Rharroubi, Coralie Ambrosini et Adisa Emmini en 2014. Sur la ligne d'arrivée, au bout du dernier 100 m, après 1500 m de course, il a manqué 35 centièmes aux Fribourgeoises pour décrocher le titre.

Toujours sur le relais olympique, les coureurs du COA Fribourg-Romand (Arnaud Dupré, Charles Devantay, François Ammann et le jeune Naum Dietrich) ont échoué au pied du podium, avec une quatrième place (3'15"23), à 39 centièmes seulement du bronze.

Les athlètes fribourgeois ont gagné du bronze sur le 4 x 100 m des juniors (M20): Julien Rudolf (CAG Farvagny), Romain Frossard (SA Bulle), Vincent Gendre (Athletica Veveyse) et Baptiste Grandjean (Athletica Veveyse) ont réussi un temps de 43"74.

Enfin, dans le relais mixte 4 x 400 m M20, l'équipe de l'AC Morat, composée de Tarik Studer, Céline Bortuluzzi, Jessica Catalini et Nicolas Bersier, a établi un nouveau record fribourgeois en 3'54"10. » JA

«Nous avons pris une grosse baffe»

Unihockey/LNB » Floorball Fribourg menait 3-0 à Altendorf avant d'encaisser 11 buts. Deuxième match, deuxième défaite. L'heure est déjà aux questions.

«Nous avons pris une grosse baffe», soupire Stephan Hayoz au bout du fil. L'entraîneur fribourgeois est d'autant plus groggy que ses joueurs ont fait tout juste pendant 30 minutes. Jean-Philippe Brodard et Loris Roulin ne s'étaient-ils pas associés pour donner trois longueurs d'avance aux visiteurs? Titularisé devant la cage, le jeune Maxime Perroulaz tenait lui aussi le choc quand... «nous nous sommes effondrés comme un château de cartes», déplore Stephan

Hayoz, dont l'équipe a subi deux assauts bien distincts. Le premier à la fin du deuxième tiers (3-3), le second, autrement plus violent, lors de la 52^e minute, qui a vu les Schwytzois inscrire trois buts en 35 secondes (8-3) pour finir par s'imposer 11-3.

Rempporté 8-0 par Altendorf, le troisième tiers est d'autant plus inquiétant que Floorball Fribourg avait déjà très mal terminé son premier match de la saison, perdu 8-5 à domicile. Le problème serait-il d'ordre physique? «Je me suis aussi posé la question, mais je ne le crois pas», analyse Stefan Hayoz, qui préfère avancer des raisons tactiques: «Franchement, nous ne jouons pas si

mal à l'unihockey. C'est ça qui fait peur... Mais quand l'adversaire réussit à s'adapter pour trouver des solutions, nous, nous n'arrivons plus. Je suis le premier responsable. La situation n'est pas catastrophique, mais tout le monde doit se remettre en question. Et le premier, c'est moi.»

Le prochain week-end est double. Floorball Fribourg ira à Eggiwil (Sumiswald) samedi puis à Davos le lendemain. » PS

ALTENDORF - FRIBOURG 11-3

(0-3 3-0 8-0). Mehrzweckhalle: 120 spectateurs. Buts: 17^e Brodard (Roulin) 0-1. 18^e Brodard (Ruffieux) 0-2. 20^e Roulin (Brodard) 0-3. 31^e 1-3. 33^e 2-3. 39^e 3-3. 41^e 4-3. 46^e 5-3. 49^e 6-3. 52^e 7-3. 52^e 8-3. 52^e 9-3. 57^e 10-3. 58^e 11-3. Pénalités: 1 x 2' contre Altendorf. 2 x 2' contre Fribourg.

LE POINT EN LIGUE B MASCULINE

Deuxième journée: Gordola - Davos 6-5 tab. ULA - Bâle 3-4 ap. Thurgovie - Grünenmatt 9-7. Eggiwil - Ticino 7-4. Kloten - Sarganserland 10-8. **Le classement:** 1. Altendorf 2 matches/3 points de moyenne. 2. Thurgovie 2/3. 3. Eggiwil 2/3. 4. Bâle 2/2,5. 5. ULA 2/2. 6. Ticino 2/1,5. 7. Kloten 2/1,5. 8. Gordola 2/1. 9. Davos 2/0,5. 10. Grünenmatt 2/0. 11. Sarganserland 1/0. 12. Fribourg 2/0. **Prochains matches:** Grünenmatt - Fribourg samedi 19 h à Sumiswald et Davos - Fribourg dimanche 17 h.

LE POINT EN LIGUE B FÉMININE

Deuxième journée: Appenzell - Aergera Chevrières renvoyé (cas de Covid à Appenzell). Nesslau - Viège 1-4. Waldkirch-St-Gall - Uri 4-3. Bâle - Yverdon 8-3. Zäziwil - Regensdorf 4-1. **Le classement:** 1. Zäziwil 2 matches/3 points de moyenne. 2. Aergera 2/3. 3. Appenzell 2/3. 4. Waldkirch 3/2,66. 5. Viège 3/2,33. 6. Bâle 2/1,5. 7. Uri 2/0. 8. Nesslau 2/0. 9. Regensdorf 2/0. 10. Yverdon 2/0. **Prochains matches:** Aergera Chevrières - Waldkirch-St-Gall samedi 20 h et Uri - Aergera Chevrières dimanche 14 h 30.

Le trampoline fitness, ou quand sauter en rythme raffermi les fessiers et renforce les amitiés

Bondissant et certifié sans courbature



Veronika Schmutz est née en République tchèque. Comme le trampoline fitness, qu'elle a découvert il y a trois ans. Charles Ellena

« PIERRE SALINAS

Découverte » Un soir d'été près de la pisciculture de Fribourg, à l'ombre du pont de Pérolles et à l'abri des regards indiscrets. Perchée dans les combles d'un immeuble usé, une salle bas de plafond aux néons blafards mais qui renvoie de belles vibrations et des énergies particulièrement positives.

Deux fois par semaine, Veronika Schmutz, 39 ans, et ses élèves investissent l'endroit pour une intense séance de trampoline fitness. Quarante-cinq minutes à bondir et rebondir non-stop, sinon pour boire ou s'essuyer le visage sur lequel les gouttes de sueur ne font pas que perler: elles coulent généreusement. Objectif: brûler des calories – jusqu'à 1200 en un tour d'horloge – et, pour les nombreuses mamans à suivre le cours, renouer avec leur silhouette d'antan. «Le but, c'est surtout de bouger et de passer un bon moment ensemble», précise la monitrice, à peine essoufflée.

Une idée tchèque

Le trampoline fitness, aussi connu sous les noms de body jump, jumping ou rebounding: une discipline apparue en République tchèque en 2001 mais qui n'a atteint que récemment le sol suisse. L'idée est simple, mais encore fallait-il oser la combinaison. Elle consiste à enchaîner

les exercices debout (et même couché) sur un minitrampoline individuel. Mouvements de boxe, squats, abdominaux, montées de genoux, tout y passe. Le temps passe vite aussi, au rythme entêtant de sons électros qui invitent au dépassement de soi et qui permettent d'envisager la «torture» de la planche – genoux par terre, fesses serrées, dos plat et coudes sur la toile de l'engin – avec plus d'excitation que d'appréhension.

Toutes les cases

«Le trampoline fitness, c'est doux sans être doux. Tu es à fond pendant 45 minutes mais, le lendemain, tout va bien. Tu n'as pas de courbatures», souligne Nelly, la trentaine triomphante, qui jure ne pas être épuisée. «Au contraire, je suis au taquet!» rigole-t-elle. Aline, elle, préfère parler de «bonne fatigue»: «Je sens que je me suis dépensée et, une fois rentrée à la maison, j'ai juste envie de me poser et de ne rien faire.» Pour Aline non plus, pas de mauvaises surprises au réveil: «J'ai fait du fitness et longtemps du hip-hop, et c'est vrai qu'il m'arrivait d'avoir mal aux genoux. Mais là, rien.»

Faire monter les pulsations: oui. Parfaire son endurance: oui. Tester son équilibre: oui. Aiguiser sa coordination bras-jambes, car certains enchaînements rappellent moins la gymnastique que de véritables chorégraphies:

encore et toujours oui. Le trampoline fitness coche toutes les cases. Veronika Schmutz ne dira pas le contraire, elle qui, en trois ans de pratique, a perdu «une dizaine de kilos au minimum» et s'est sculpté un corps d'athlète. «A bientôt 40 ans, je n'ai jamais été aussi musclée. J'en suis un petit peu fière quand même», lâche timidement l'auxiliaire en puériculture, qui s'est improvisée professeure sur le tard. Où l'on se rend compte que «Verojump, cours de trampoline par Véro» est aussi et surtout une histoire de copines.

«Tout a commencé en février dernier, pendant le Covid-19, raconte Veronika Schmutz. Déjà, je donnais des cours, mais à Villars-sur-Glâne. Quand les deux personnes qui m'employaient ont mis la clé sous la porte, je me suis retrouvée avec des trampolines sur les bras. C'était le confinement, mais comme beaucoup avaient envie de continuer, nous faisons des sessions sur internet puis j'ai posté des vidéos sur Youtube. Libres à elles de s'entraîner quand elles le voulaient.» Le bouche-à-oreille a marché en plein. Et quid des trampolines? «Je les ai mises les uns après les autres dans la voiture, puis je suis allée les amener personnellement chez chaque fille», sourit Veronika Schmutz.

Le trampoline fitness raffermi les fessiers. Il renforce aussi les amitiés. »

«LA PREMIÈRE FOIS, J'AI FAILLI MOURIR»

Kachlikova: un nom de jeune fille qui trahit les origines de Veronika Schmutz, née il y a bientôt 40 ans en République tchèque. Le trampoline fitness est plus jeune qu'elle, mais il a vu le jour dans le même pays. Une coïncidence? «Oui», répond celle qui est arrivée en Suisse il y a deux décennies comme jeune fille au pair, et qui ne l'a plus quittée depuis. L'histoire de cette maman de deux enfants, puéricultrice auxiliaire dans une crèche de la Basse-Ville de Fribourg, est singulière, à l'image de la manière dont elle a embrassé la discipline.

«Là-bas, on peut pratiquer le jumping dans chaque fitness, même le plus petit. C'est très très connu mais, personnellement, je ne l'ai découvert qu'il y a trois ans», raconte Veronika Schmutz. «Après mon deuxième accouchement, reprend-elle, j'ai voulu me

mettre au sport. Les possibilités ne manquaient pas mais beaucoup de cours commençaient à 18 h. Or mon mari rentre du travail à 18 h... Il a donc fallu que je me rabatte sur autre chose.» Le trampoline fitness est tombé sur un coin de sa tête par hasard. Il lui a d'abord fait mal. «La première fois, j'ai failli mourir. Je n'arrivais pas à suivre, j'étais K.-O. après trois secondes et je me souviens avoir pensé que cette nana était folle. Mais comme c'était la seule chose qui commençait à 18 h 30, j'ai continué. Et puis, il faut dire que la musique était géniale – c'est comme si j'étais en discothèque! Petit à petit, j'ai adoré.» L'élève Veronika Schmutz est devenue une professeure enthousiaste. Qu'elle se rassure: le jour où nous sommes venus, personne ne l'a traitée de folle. PS