

LAISSEZ-VOUS
IMPRESSIONNER

Avenue de Grandson 39
CP 1323 - 1401 Yverdon-les-Bains
T 024 424 84 84
www.votreimprimeur.ch



FOOTBALL

Bonvillars se relance en gagnant le derby contre Champagne II. [PAGE 10](#)

SPORTS

Exilé pour mieux bosser

BMX Alexandre Emmel a choisi d'aller suivre un cursus sport-études à Besançon afin de poursuivre sa progression dans sa discipline de prédilection. Le Panathlon d'Yverdon a décidé de soutenir le pilote de Grandson en lui décernant un Coup de cœur, mardi.

TEXTES : MURIEL AMBÜHL
PHOTO : MICHEL DUPERREX

Il n'est pas toujours facile de trouver les conditions idéales, en Suisse, pour poursuivre son rêve de devenir sportif d'élite. D'autant plus quand on ne pratique pas l'une des disciplines les plus populaires du pays. Alexandre Emmel a fait en sorte de concilier au mieux un apprentissage d'électricien et sa passion pour le BMX. Avant de finalement choisir, à la rentrée, de partir suivre un cursus sport-études du côté de Besançon.

«En France, je peux bénéficier d'aménagements d'horaires qui ne sont pas possibles ici, a-t-il expliqué mardi soir à La Prairie, où il est venu recevoir un Coup de cœur du Panathlon Club d'Yverdon. Lors d'une journée type, je démarre à 8h avec deux heures de cours, puis j'effectue deux heures d'entraînement. J'ai de nouveau deux heures de cours l'après-midi, puis une session d'entraînement de 17h30 à 19h. Cela fait des grosses journées, mais je ne me plains pas, j'ai signé pour ça ! Et je peux compter sur un gros collectif, où les pilotes se tirent vers le haut entre eux. Ce qui n'était pas le cas en Suisse, où je peinais à trouver des partenaires d'entraînement de mon niveau.»

Un tiers de l'entraînement consacré à la musculation

Le Grandsonnois, qui fêtera ses 18 ans en décembre, évoluera en M23 dès la saison à venir, lui qui roulait jusqu'à présent chez les juniors. Une étape qu'il est important de bien négocier, pour ensuite pouvoir concourir en élite. «Je vais m'aligner en Coupe d'Europe en Italie et en Belgique, ainsi qu'en Coupe du monde de France et aux Pays-Bas. Avec, pour objectif, d'être sélectionné pour représenter la Suisse au Championnat du monde 2025, qui se déroulera au Danemark, explique celui qui avec terminé 4^e au Championnat d'Europe et 6^e au Championnat du monde en 2023, et atteint les demi-finales des deux compétitions cette année en juniors. J'ai aussi dans un coin de ma tête l'idée d'être remplaçant pour les Jeux olympiques de Los Angeles 2028, car je serai encore un peu jeune pour prétendre à plus.»

Si Alexandre Emmel enchaîne les sessions sur la piste, sous les yeux de l'entraîneur fran-



Des débuts sur les tatamis

Avant d'enchaîner les bosses, Alexandre Emmel a vécu des débuts sportifs sur les tatamis d'Yverdon, dès l'âge de 5 ans. Puis, un après-midi, le Nord-Vaudois est passé devant une piste de BMX. «On m'a prêté un vélo, et je n'ai plus lâché depuis, a-t-il raconté mardi. J'ai fait mes premières sessions sur la piste d'Yverdon qui se situait sous l'auto-

route. L'ancien champion national Romain Tanniger m'a tout appris.»

Le pilote, dont le papa Michel Emmel est président du BMX Club Nord vaudois, a démarré la compétition avec les courses du championnat romand, puis celles de Swiss Cup, avant de s'aligner aux niveaux européen et mondial.

ça qui le suit depuis plusieurs années, 30% de son entraînement sont cependant consacrés à la musculation. «On fait beaucoup de pliométrie, car cela est nécessaire pour prendre de bons départs, les trois premiers coups de pédale étant les plus importants. Mais ce n'est pas mon point fort... En revanche, comme je suis assez lourd avec mes 90 kg, je reprends de la vitesse quand je pousse sur la bosse, et j'ai une bonne lecture de la piste», a souligné celui qui atteint les 60 km/h au bas de la première butte lorsqu'il s'élance d'un monticule de 8 m de haut.

Alors qu'il avait une certaine appréhension de tomber par le passé, celle-ci n'est plus présente depuis cette année, malgré une clavicle cassée lors d'une chute en 2023. «En plus, à partir des juniors, beaucoup d'athlètes ne portent plus de protections, hormis le casque et les gants, donc les chutes sont douloureuses.» Alexandre Emmel, lui, enfle également un masque, comme ceux pour le ski, devant ses yeux. «Mais c'est surtout parce que je n'aime pas trop qu'on voit la tête que je fais en plein effort», a-t-il rigolé.

Le président du Panathlon Club d'Yverdon Christian Aubert (à g.) a remis un Coup de cœur au pilote de BMX Alexandre Emmel, mardi à La Prairie.

20 000 C'est, en francs, le budget annuel d'Alexandre Emmel. Cela comprend notamment les courses, les trajets – il estime faire environ 30 000 km par an pour vivre sa passion ! – et les nuits à l'hôtel. Lorsque le Grandsonnois représente l'équipe de Suisse en compétitions internationales, les frais sont en revanche pris en charge par la fédération.

2 Soit le nombre de vélos qu'Alexandre Emmel possède. «Certains pilotes n'en ont qu'un, moi j'ai la chance d'avoir un sponsor qui me les paie. Un vélo coûte environ 6000 francs – les miens sont en carbone, pour un poids de 7 kg –, et j'ai besoin de changer chaque année.»