



# Un Hiver Riche En Emotion !



1 juin 2017



Chères Supportrices, Chers Supporters,

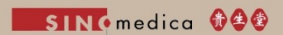
Chères Amies et Amis,

J'espère que vous avez passé un très bon hiver!

De mon côté, les cinq mois de saison de course ont été fort en émotion, en bonnes et mauvaises surprises, et tout a fait épuisant... mais surtout incroyable! Avec plus de difficultés que nous l'aurions imaginé, les débuts en Géant ont été extrêmement durs, avec plusieurs grosses chutes et disqualifications lors des premières courses. En revanche, le Slalom Spéciale; discipline que nous imaginions beaucoup plus challenging pour nous; a fonctionné tout de suite... avec néanmoins quelques mésaventures comme un haut-parleur qui cesse de fonctionner au milieu d'une descente ou ma guide qui me perd de vue dans un énorme nuage! Au final, nous avons terminé cet hivers avec 5 podiums: 2 troisième places, deux deuxième places et la première place ainsi que le titre de Champion Suisse en Géant! Et encore mieux... notre entrée officielle dans l'équipe Suisse!

Qu'est ce que la suite nous réserve?

Après de petite vacances, l'équipe de Sport Quest, ma guide Mano, ainsi que Melanie Pauli; soeur de Mano et préparateur physique qui a rejoint le projet en complément de Sport Quest cet été; avons mis en place le planning d'entraînement pour cet été. Une reprise intense en début mai chez Sport Quest, suivit par dix jours à Schaffhouse chez Mélanie, puis de nouveau chez Sport

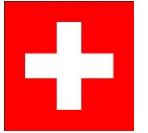


FARAH MONFARADI  
ART

[www.farahmonfaradi.com](http://www.farahmonfaradi.com)



SPORT ET SOLIDARITÉ  
FONDATION POUR LES HANDICAPÉS



bref... pas le temps de s'ennuyer!

Au programme:

- préparation physique (force, vitesse, endurance, cardio, puissance...) pour les mois de mai, juin et juillet, chez [Sport Quest](#) et en Valais chez Mano.

- Fin juillet début août, départ pour la Nouvelle Zélande, ou l'Argentine en plan B, pour cinq semaine de ski intensif, principalement axé sur le Géant et potentiellement une course officielle en début septembre.

- Début septembre, retour en Suisse, plus spécifiquement chez Sport Quest et à Saas Fee, et continuation des entrainements physiques et ski jusqu'à fin octobre.

- début Novembre, première course de la saison dans le frigo géant de Hollande, plus connus sous le nom de SnowWorld.

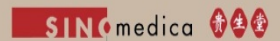
- Mars 2018... les Paralympiques!

Il reste encore beaucoup de travail, mais les coaches sont derrières nous, et nous avons la motivation et la hargne d'aller chercher ces points pour la Corée!

Je vous souhaite à toutes et tous un super été

Sportivement

Thibault Trancart



FARAH MONFARADI  
ART

[www.farahmonfaradi.com](http://www.farahmonfaradi.com)



SPORT ET SOLIDARITÉ  
FONDATION POUR LES HANDICAPÉS