

# Souffrir A Du Bon!



29 novembre 2017



Chères Supportrices, Chers Supporters,

Chères Amies et Amis,

J'espère que vous êtes toutes et tous bien parés pour entrer dans la saison d'hiver et guetter l'arrivée des premiers flocons de neige!

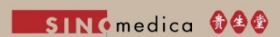
De mon côté, je viens d'achever mes six mois de pré-saison avec ma guide Mano.

Au programme : entraînements physiques intensifs chez Sport Quest; camps d'entraînement à Schaffhouse et en Valais; puis reprise du ski de début août à la fin octobre de Saas Fee, jusqu'à Pitztal en Autriche...

Malgré des conditions d'enneigement et météorologique pas optimales, nous avons pu, Mano et moi, mettre en place des éléments au niveau de la technique de ski et du guidage, qui nous ont permis de faire un grand pas en avant sur nos performances!

Je tiens à remercier mes coaches de Sport Quest qui grâce à leur imagination sans limite pour me faire « souffrir », on fait un travail absolument magnifique me permettant d'être prêt physiquement pour la compétition. Je tiens aussi à remercier Richard Hamacker qui m'a coaché à ski et m'a permis d'améliorer ma technique de descente dans les piquets.

Mon tandem avec Mano est maintenant armé et prêt pour commencer la saison de compétition !



FARAH MONFARADI  
ART

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



SPORT ET SOLIDARITÉ  
FONDATION POUR LES HANDICAPÉS



Nos premières compétitions...

Nous venons de rentrer de Hollande où nous avons passé cinq jours de compétitions de slalom dans le Snow World de Landgraaf, et où nous avons participé à nos premières Coupes d'Europe et à en valider une ! Nous avons aussi constaté une nette amélioration dans nos temps de course, nous rapprochant de nos concurrents.

Nous partons début décembre pour Pitztal, en Autriche : au programme, géant et slalom. La suite dépendra des résultats de ces courses, mais plusieurs scénarios sont à envisager:

Plan A: Nous obtenons une invitation pour participer à une coupe du monde à Vésonaz en Valais, mi-janvier, ce qui pourrait nous permettre de faire nos points et de pouvoir être sélectionnés pour les Jeux.... Et si nous obtenons la qualification aux Jeux nous serons en Corée en février pendant la durée de l'événement, puis finirons la saison avec les Championnats suisses aux Grisons.

Plan B: Nous ne recevons pas l'invitation pour la coupe du monde en Valais. Nous partirons alors en janvier aux US pour participer à deux courses: une à Winter Park dans le Colorado et une à Park City en Utah. Nous enchaînerons ensuite avec deux semaines de courses, la deuxième moitié du mois de février, en Europe de l'Est. Nous terminerons la saison avec la tournée des championnats nationaux: soit en Suisse, en France et en Angleterre ou en Autriche et en Italie. Cela nous ferait une vingtaine de courses pendant la saison.

Dans tout les cas, j'ai une belle saison en perspective! Avec ou sans participation aux Jeux Paralympiques 2018, nous serons quoi qu'il arrive prêts pour les prestigieux Championnats du Monde en janvier 2019, qui se dérouleront à Obersaxen, dans les Grisons !

Je tiens une nouvelle fois à vous remercier infiniment toutes et tous pour me permettre de pouvoir vivre cette aventure unique à 400%! Je suis très touché par votre soutien et votre engagement pour mon projet.

Je vous tiendrai au courant des résultats des courses et de la direction que prendra la saison sur ma page Facebook, sur mon site et par les newsletters à venir.

En attendant, je vous souhaite à toutes et tous une très belle fin d'année et un bel hiver enneigé.

Salutations sportives

Thibault



SINOmedica 升生堂



ARCADEM

FARAH MONFARADI  
ART

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



SPORT ET SOLIDARITÉ  
FONDATION POUR LES HANDICAPÉS

SPORT  
QUEST

STÖCKLI  
outdoor sports

LUNDI13

AGENCE PHOTOGRAPHIQUE SUISSE



athleticum  
home of sports