Presse et médias

Concerne Proposition d'article
Notre réf. **Roméo Lattion**
Fédération Sportive Valaisanne de Tir
Resp. communication et presse Valais romand
presse@fsvt.ch
079 679 32 35
Date 18 octobre 2019

Madame, Monsieur,

Veuillez trouver, ci-dessous, une proposition d'article pour votre prochaine édition. D'avance nous vous remercions de votre précieux soutien.

PORTRAIT

FIONA FERRARI, SUR LES TRACES D'HEIDI DIETHELM GERBER

Le 9 août 2016, Heidi Diethelm Gerber décrochait pour la Suisse, la première médaille des Jeux Olympiques d'été à Rio de Janeiro. La Suissesse débloquait enfin le compteur le 7ème jour de compétition. Première femme médaillée olympique de l'histoire du tir helvétique, ce jour-là, Heidi Diethelm Gerber a suscité des vocations chez certains jeunes helvètes.

C'est le cas de Fiona Ferrari. Initiée au tir sportif et coachée à ses débuts par son grand-père, la tireuse de Liddes a rapidement eu le déclic et pris goût à la compétition. Sacrée Championne valaisanne en 2018 dès sa première participation, elle affichait déjà de belles dispositions et un talent certain.

Son ascension fulgurante, encore en cours, vient conforter ce constat (voir encadré). Toutefois, sans travail, le talent n'est rien et au-delà d'une certaine limite, il n'est plus possible de progresser. Sous l'œil attentif de son entraîneur Tania Roh et le regard bienveillant de son grand-père, Fiona travaille plus de 9 heures par semaine (hors compétition) à la pratique du tir sportif.

Une expérience unique

Depuis peu, Fiona Ferrari a intégré les cadres de la relève nationale (T3), selon le concept du tir de performance de la Fédération Suisse de Tir (FST). Il lui arrive de côtoyer Heidi Diethelm Gerber lors des Shooting Masters, compétition permettant d'établir un ranking national. Une expérience unique pour Fiona pour qui la Thurgovienne est une véritable idole. Seule Valaisanne à ce niveau au pistolet, de sucroît à son âge (15 ans), Fiona bénéficie d'une formation scolaire aménagée pour faciliter ses déplacements en entraînement ou en camp de formation. L'ERVEO d'Orsières dont le cycle d'orientation fréquenté par Fiona vient d'être officialisée « Partner School » par Swiss Olympic. De quoi favoriser également la réussite de son apprentissage sportif.

Des entraînements multi-sites

Tout a commencé dans le garage de son grand-père à Liddes, aménagé en vrai stand de tir au pistolet à air comprimé. Que de chemin parcouru depuis puisque dorénavant, Fiona parcours la Suisse dans le cadre des compétitions et partage ses entraînements sur les sites de Orsières, St-Maurice et du Centre Romand de Performance (CRP) de Lausanne.

Le tir, un sport à part entière

Le tir sportif, discipline encore méconnue du grand public et parfois tabou pour les non-initiés est un sport à part entière. Il en faut de la force pour tenir un pistolet du peu plus de 1 kilo à bout de bras, sans bouger environ 150x par concours. A cela doivent s'ajouter une coordination parfait et une maîtrise de la respiration et des émotions. Il n'est pas rare d'ailleurs de voir les tireurs sportifs pratiquer des exercices de force et parfaire leur condition physique.

Des rêves de grandeur mais des échelons à gravir

La structure du parcours d'un athlète pour le sport d'élite est divisée en plusieurs échelons (concept Swiss Olympic). F1, F2 et F3 constituent les niveaux de base, l'échelon suivant est le groupe des « talents » (T1, T2, T3 et T4). Vient ensuite le niveau « Elite » (E1, E2) et enfin, le sommet de la pyramide, le niveau « Mastery » (M). Pour indication, notre Rodger Federer national est à ce niveau considérant qu'il exerce une domination dans sa discipline sportive à l'échelon mondial. Pour Fiona le chemin est encore long et ardu, mais elle possède de nombreux atouts en sa faveur : le talent, des entraîneurs compétents, un encadrement adéquat et une volonté à toute épreuve.

Evidemment, comme tout athlète de haut niveau qui a un esprit de compétition certain, les ambitions et les rêves sont à la hauteur de l'appétit. Aussi, il est normal pour Fiona de rêver de Jeux Olympiques en passant par les Championnats européens et les Mondiaux. C'est tout le mal qu'on lui souhaite.

La Fédération Sportive Valaisanne de Tir en filigrane

Depuis deux ans, la Fédération Sportive Valaisanne de Tir (FSVT) présente les disciplines à air comprimé (pistolet et carabine) au salon Passion Nature à Martigny. Cette année encore, le succès était au rendez-vous et l'on se pressait au portillon pour découvrir une activité hors du commun. La FSVT encourage le sport des jeunes, la formation de la relève et invite tous les intéressés à prendre contact avec un membre du comité de la Fédération (www.fsvt.ch) ou les représentants des sociétés de tir locales. Celles-ci organisent régulièrement des journées portes ouvertes et ont à disposition des moniteurs Jeunesse + Sport pour la formation des jeunes.

FSVT/rl

Nom	Ferrari
Prénom	Fiona
Date de Naissance	06.04.2004
Domicile	Liddes
Club	Eclair Orsières
Niveau actuel	T3 (cadre de la relève nationale)
Discipline actuelle	Pistolet à air comprimé (10m)
Palmarès 2019	1ère des Championnats valaisanns
	3ème du concours international JIWK de Lucerne
	1ère des qualifications de la Journée de la Jeunesse Région Ouest
	1ère à la finale régionale de la Journée de la Jeunesse Region Ouest
	4ème des Championnats suisses
	4ème de la finale des Shooting Masters

(Photos Swissshooting).

(Photo Swissshooting).

Fiona (à g.) aux Shooting Masters aux côtés de Heidi Diethelm Gerber *(photo Pierre Lattion).*

Le garage aménagé en vrai stand de tir, là où tout à commencé. *(photo Roméo Lattion).*

09/11/19 SPORTS
LE NOUVELLISTE
www.lenouvelliste.ch
19

Fiona Ferrari

La jeune Valaisanne sur les traces de Heidi, médaillée olympique

TIR SPORTIF A 15 ans, l'ascension fulgurante de cette spécialiste du tir au pistolet laisse présager un avenir radieux.

PAR **GREGORY.CASSAZ**@LENOUVELLISTE.CH

SON ACTU

→ Fiona Ferrari a intégré durant l'été les cadres de la relève nationale du tir au pistolet. Le week-end des 16-17 novembre, l'athlète de Liddes disputera une manche du Shooting Masters, laquelle équivaut à une convocation nationale.

Douée et déterminée: Fiona Ferrari sait qu'elle peut viser loin. Elle s'en donne les moyens en travaillant son physique, sa technique, sa coordination et son mental. HÉLOÏSE MARET

Elle applique délicatement le gel d'échauffement musculaire sur son bras gauche. Celui avec lequel elle tire. Juste avant de prendre place à dix mètres de la cible, elle change de chaussures. Casque antibruit sur la tête, elle monte et redescend plusieurs fois d'un geste sûr son pistolet à air comprimé dont le manche a été fabriqué sur mesure. Sa valeur? 2300 francs. Son poids? Presque un kilo. Le silence qui règne dans la salle de tir d'Orsières laisse place à une forte inspiration-expiration. La concentration est à son paroxysme. Soudainement, le coup part. Il retentit. L'impact touche le 9, frôlant le centre de la cible chiffrée d'un à dix. Elle répétera l'exercice une quarantaine de fois. Bienvenue dans le monde de Fiona Ferrari: le tir au pistolet à air comprimé. «Je m'entraîne neuf heures par semaine. Sans compter les compétitions», souffle la jeune Valaisanne dont l'histoire a commencé en 2017.

Le déclic en regardant Heidi à Rio

Mais c'est bien une année plus tôt que le déclic s'est produit. Petit retour en arrière. Nous sommes le 9 août 2016. Heidi Diethelm Gerber offre à la Suisse sa première médaille aux Jeux olympiques de Rio. Si certains ont vite zappé cet exploit, d'autres y ont été plus sensibles. La précision de la Thurgovienne au tir au pistolet a même suscité des vocations. C'est le cas de Fiona Ferrari. La tireuse de Liddes avait alors 12 ans.

> «Le mental est primordial. Je le travaille tous les soirs. Par de la respiration ou du dialogue intérieur.»
>
> FIONA FERRARI
> MEMBRE DU CADRE NATIONAL DE LA RELÈVE DU TIR AU PISTOLET À AIR COMPRIMÉ

Dans le garage de grand-papa

Trois ans plus tard, elle a pris de la bouteille. Au point de faire aujourd'hui partie des jeunes Suissesses les plus douées de la discipline. En 2018, elle est sacrée championne valaisanne lors de sa première participation. Fiona Ferrari a confirmé son statut cette année en dominant une fois encore dans le canton. Initiée au tir sportif par son grand-père Pierre Lattion, c'est également lui qui l'a coachée à ses débuts. «Tout a commencé dans le garage de notre maison familiale où j'ai monté une cible il y a plus de quarante ans déjà», sourit celui qui a pratiqué ce sport et qui est encore actif aujourd'hui. Comme son fils Roméo, l'oncle de Fiona Ferrari. Laquelle perpétue donc la tradition familiale. «C'est lui qui m'entraîne, m'encourage et me suit à toutes les compétitions», confie-t-elle en référence à son grand-père.

Du physique, de la technique et du mental

Son ascension suit son cours. Mais le talent ne suffit pas. Pour viser la perfection, Fiona Ferrari ne compte plus ses heures d'entraînement. Des entraînements rendus possibles pour celle qui bénéficie d'une formation scolaire aménagée à l'ERVEO d'Orsières dont le cycle d'orientation vient d'être officialisé Partner School par Swiss Olympic. De quoi aider la jeune Bas-Valaisanne dans son apprentissage sportif. «J'ai la chance de pouvoir compter sur des enseignants très arrangeants. J'ai aussi droit à des cours de rattrapage et de soutien», apprécie Fiona Ferrari.

9
heures par semaine. Le temps minimum que la jeune Valaisanne consacre à l'entraînement du tir sportif. Hors compétition.

Hormis le travail physique et technique, le mental prend une place de choix. Pour l'exécution parfaite du geste ou la gestion de la pression et des émotions. «Je le travaille tous les soirs. Entre trente minutes et une heure. Par la respiration et le dialogue intérieur. Je répète notamment tous les processus à suivre pour réussir un bon coup», éclaire la jeune athlète. «Il ne suffit pas de lever le pistolet et de tirer», sourit Serge Lattion en nous tendant une fiche imprimée recto-verso comprenant une impressionnante liste de points à respecter avant que le coup ne parte, de la tenue de l'arme à la position du corps en passant par le travail des yeux.

D'Orsières à Saint-Maurice, en passant par Echallens

Fiona Ferrari travaille sous la direction de son entraîneur Tania Roh de l'équipe valaisanne et le regard toujours bienveillant de son grand-père. Du garage familial de ses débuts, la jeune Valaisanne se prépare désormais entre les sites d'Orsières, de Saint-Maurice ou encore d'Echallens, où elle fréquente le centre romand de performance, l'un des cinq centres du genre en Suisse. Sa passion et son abnégation lui ont permis d'intégrer début août l'équipe suisse au niveau T3, soit le troisième échelon sur quatre du groupe des talents. A la suite de celui-ci, on retrouve le niveau Elite E1 et E2 puis, au sommet de la pyramide, le niveau Mastery (M).

> «Les JO? Le chemin est encore long et compliqué. Mais Fiona sait où elle veut aller.»
>
> PIERRE LATTION
> SON GRAND-PÈRE

«Le chemin est encore long et dur pour atteindre les sommets. Mais elle sait où elle veut aller», assure Pierre Lattion. La cible que Fiona Ferrari veut toucher à moyen terme se décline en deux lettres: JO. Pour Jeux olympiques. «Tokyo, c'est impossible», rigole la Valaisanne. «Mais je vais tout mettre en œuvre pour représenter la Suisse à Paris en 2024.»

En attendant, il lui arrive de côtoyer Heidi Diethelm Gerber. Ce sera notamment le cas dans une semaine lors de la première compétition de la saison 2020. Cette même Heidi Diethelm Gerber que Fiona Ferrari avait découverte sur le petit écran en 2016.

BIO EXPRESS

→ **Née le** 6 avril 2004
→ **Domicile** Liddes
→ **Club** Eclair Orsières
→ **Discipline actuelle** Pistolet à air comprimé (10m)
→ **Niveau actuel** T3 (cadre de la relève nationale)
→ **Scolarité** Etudiante au cycle d'orientation d'Orsières
→ **Meilleurs résultats 2019**
1re des championnats valaisans, 3e du concours international JIWK de Lucerne, 1re de la finale des journées de la jeunesse région ouest, 4e des championnats suisses.