

TIR AU PISTOLET FIONA FERRARI

Une jeune tireuse qui vaut de l'or

JULIE RAUSIS

Elle est tombée dans la marmite du tir sportif il y a quelques années, grâce à son grand-père. Depuis, Fiona Ferrari, de Liddes, gravit les échelons à toute vitesse. Double championne valaisanne et classée 2e fille junior du pays, la jeune fille rêve des Jeux olympiques. Rencontre.

Fiona, quel a été ton parcours depuis tes débuts jusqu'à aujourd'hui?

Je me suis essayée pour la première fois au tir il y a quatre ans, lorsque mon grand-père m'a amenée au stand où il tire lui-même, à

«J'ai été intégrée à l'équipe valaisanne, pour rejoindre la sélection suisse l'année passée.»

FIONA FERRARI
PASSIONNÉE DE TIR

Orsières. J'ai aussitôt aimé ce sport. Peu après, j'ai participé à ma première compétition, que j'ai gagnée. Afin de me ménager davantage de temps pour l'entraîne-

ment, je suis passée en filière sport-études au cycle d'orientation, puis à l'école de commerce, où je continue mes études. Dès ma deuxième année de tir, j'ai été intégrée à l'équipe valaisanne, pour rejoindre la sélection suisse l'année passée.

A voir cette progression éclair, on pourrait croire que c'est facile de passer les étapes...

Pourtant, ça ne l'est pas. Les conditions sont très restrictives pour passer dans les cadres suisses. Actuellement, je suis en cadre T3, dans la relève. Il reste encore le cadre T4 avant de passer en élite. A

noter aussi que nous sommes peu de Romands par rapport aux Allemandiques.

Qu'est-ce qui t'intéresse particulièrement dans ce sport?

C'est un sport que je trouve très intéressant car le mental joue un très grand rôle. La gestion du stress est indispensable. Ce qui me plaît aussi, c'est l'aspect compétition, puisque j'en fais entre 20 et 30 par saisons. Finalement, j'aime aussi les armes qu'on utilise. Entre nous, on compare beaucoup nos pistolets, les marques, etc. Un bon pistolet coûte cher et il faut en prendre soin.

Et quelles sont les qualités à avoir pour faire du tir?

C'est un sport d'adresse et de concentration avant tout. La gestion du stress est essentielle, il ne faut pas trembler au moment fatidique. Il est important d'avoir un bon équilibre également. Enfin, la détermination joue aussi un rôle important.

Faire du sport de haut niveau quand on habite Liddes, facile ou compliqué?

Pas forcément compliqué, mais il ne faut pas avoir peur de faire des trajets (elle sourit). Je me rends deux fois par semaine à Echallens, au Centre régional de performances. Heureusement, mon entraîneuse Tania Roh, que je connais depuis mon entrée dans l'équipe valaisanne, vient de Vétroz, ce qui simplifie les choses pour ma famille puisqu'ils m'accompagnent jusqu'à Martigny et qu'elle



Les grands-parents de Fiona, Monique et Pierre Lattion, font partie de ses plus fidèles soutiens et gèrent son fan-club de main de maître. LDD

Concentration, adresse et détermination sont des compétences indispensables pour être une bonne tireuse.

LDD



«J'aimerais participer aux championnats d'Europe, en 2021.»

FIONA FERRARI
PASSIONNÉE DE TIR

parmi les plus âgées et j'ai encore une bonne marge de progression. Mais il faut garder la tête froide et rester humble, car en tir, les choses peuvent très vite changer.

Quels sont tes objectifs pour les prochaines années?

A court terme, j'aimerais participer aux championnats d'Europe, en 2021 si tout va bien. Je suis très proche des critères de qualification, donc je n'ai qu'à continuer ma progression. Mon rêve ultime, ce seraient les Jeux olympiques! Au niveau international, la Suisse est bien représentée, avec notamment la médaille de Heidi Diethelm Gerber lors des JO de Rio. J'ai d'ailleurs eu la chance de pouvoir tirer avec elle une fois, un grand moment pour moi. Un autre de mes modèles est Jason Solari, un Tessinois de 20 ans, ayant remporté la médaille de bronze aux derniers JO de la jeunesse et passé dans le cadre élite de la Fédération récemment. J'espère pouvoir suivre ses traces. En sport, il est important d'avoir des rêves, c'est ce qui motive et pousse à s'entraîner dur.

prend le relais ensuite. Je fais neuf heures d'entraînement au tir par semaine, à peu près autant de condition physique, et de la préparation mentale. Je m'entraîne cependant toujours au moins une fois dans la semaine à Orsières, où les infrastructures sont très bonnes.

On le sait, le sport d'élite coûte cher. Comment fais-tu pour t'en sortir, financièrement parlant?

En effet, une saison coûte entre 10 000 et 12 000 francs. Heureusement, je peux compter sur de nombreux sponsors de la région parmi les entreprises, hôtels et restaurants. Ce sponsoring couvre la moitié de mes frais, et ma famille prend en charge le reste. La Fédération sportive suisse de tir contribue aussi aux frais de déplacement, surtout pour les compétitions internationales.

En Suisse romande, et malgré de nombreux pratiquants, le tir sportif est très peu médiatisé. Le Röstigraben se remarque-t-il dans le tir?

Au niveau médiatique, c'est certain, il y a une grosse différence entre la Suisse romande et la Suisse alémanique. Ici, on entend toujours parler des mêmes

sports, et le tir n'en fait pas partie. En Suisse alémanique, en revanche, il y a une vraie culture autour de ce sport, qui rassemble tout de même plus de 40 000 tireurs lors des Fêtes fédérales. Mais lors des compétitions nationales, tout le monde se mélange. L'ambiance est très conviviale, sans rivalités malsaines. Au contraire, des tireurs que tu rencontres le jour même se réjouissent pour toi lorsque tu réussis un bon résultat. C'est aussi ça qui fait la particularité de notre sport et qui le rend si attrayant.

Le coronavirus a chamboulé beaucoup de choses au niveau du sport. Pour toi, quelles ont été les conséquences cette année?

En mars, les stands de tir ont dû fermer. J'ai remplacé mes entraînements habituels par des exercices à la maison. J'ai la chance d'avoir des cibles électroniques chez moi, ce qui m'a permis de continuer à pratiquer. Cet automne, les stands sont restés ouverts, mais les entraînements sont individuels. En ce qui concerne les compétitions, il n'y a plus de rassemblements, chacun tire dans son centre. Pour moi, ça signifie que je tire à Orsières, Saint-Maurice ou Echallens en

fonction du type de compétition. Je me réjouis cependant que la situation revienne à la normale, car il est vrai que l'ambiance festive qui caractérise généralement les compétitions est un peu en berne en ce moment.

Tu fais désormais partie des meilleures filles juniors du pays. Qu'est-ce que cela représente pour toi?

C'est bien sûr une fierté, car on voit que les entraînements paient. Dans ma catégorie, je ne suis pas



Lors de la saison 2020, Fiona Ferrari a remporté le titre de championne valaisanne en U17 (catégorie mixte), devant Antoine Grange et David Amram. LDD