

Valentin Choffat sélectionné pour le championnat du monde junior de tir à l'arc en Argentine

Entre les cours et le tir, il n'arrête pas

A 17 ans, l'archer du club de tir à l'arc de Neuchâtel Valentin Choffat vit au rythme argentin du 2 au 8 octobre lors des Mondiaux Junior Outdoor de tir à l'arc qui se déroulent à Rosario. Une belle récompense pour le jeune homme qui s'est entiché de cette discipline par hasard lors d'une fête villageoise. Depuis, il se bat pour réunir chaque année un budget qui lui permet de concurrencer les meilleurs tireurs au monde.

Valentin Choffat, le hasard a bien fait les choses pour vous ?

Absolument. Alors que je me dirigeais plutôt vers la gymnastique, j'ai découvert le tir à l'arc de façon inattendue à 10 ans dans mon village de Chézarard-Saint-Martin. J'ai tiré quelques flèches et j'ai immédiatement été piqué par ce sport car j'aime les voir voler jusqu'à la cible et terminer leur course en plein dans le mille. A la fin de ma saison de gym je me suis donc inscrit au club de tir à l'arc de Neuchâtel puis j'ai acheté mon matériel et j'ai enfin pu commencer les compétitions. Les premiers podiums sont rapidement arrivés grâce à une bonne progression et à une concurrence pas toujours très grande. En Suisse, il y a seulement 5 à 10 archers par catégorie et seuls 3 ou 4 d'entre eux ont vraiment l'esprit de compétition comme moi. Je vise l'excellence et je me donne les moyens de réussir.

Cela se traduit par un entraînement varié et régulier ?

La charge d'entraînement a constamment évolué au fil des ans et j'en suis actuellement à 6 séances hebdomadaires. Depuis deux ans, je fais partie du cadre de l'équipe de suisse cadet (-18 ans) et je veux pouvoir le rester en junior (-21 ans)

« Chaque flèche tirée équivaut à une résistance de 20 kg sur les bras et le dos. »

donc je travaille fort dans cette optique. En plus des 6 entraînements de tir, je fais également de la natation pour le cardio ainsi que de la sophrologie, de la représentation mentale et des exercices de respiration. Pas besoin d'y ajouter un travail de renforcement physique puisqu'en tension maximale, chaque flèche que je décoche équivaut à une résistance de 20 kilos sur les bras et les muscles du dos. La plupart des non connaisseurs de cette



Valentin Choffat vise les concours internationaux désormais • Photos : Stefano Iori

discipline n'imaginent pas à quel point elle est exigeante.

Vous avez commencé à vous engager dans des compétitions internationales cette saison, comment faites-vous pour concilier sport et étude ?

Je suis en 2^e année au lycée Denis-de-Rougemont et j'ai la chance de faire partie de la filière Sport-Elite qui me permet de me dégager plus facilement du temps les après-midi pour aller tirer. J'ai décidé de m'aligner sur certaines compétitions internationales pour avoir plus de concurrence qu'en Suisse où j'ai terminé plusieurs fois champion national indoor (3 titres) et outdoor (2 titres) ces dernières années. J'ai donc participé à deux étapes de la Coupe d'Europe des Jeunes en 2017 en Grèce (9^e) et en Croatie (17^e) face à une soixantaine des meilleurs tireurs. Ces résultats sont très encourageants pour la suite et notamment pour le championnat du Monde de Rosario lors duquel j'espère y décrocher un Top 10 sur plus de 110 archers en compétition.

Vous voyez de plus en plus grand pour votre carrière, qu'en est-il de votre budget ?

Malheureusement, le budget voit également de plus en plus grand (rires). De 10'000 francs par saison à mes débuts, j'en suis actuellement au double et les frais vont encore en augmentant étant donné que j'ai

décidé de sortir des frontières du pays. Chaque année, c'est toujours plus difficile de réunir une telle somme. De plus, j'ai besoin d'un deuxième arc et de nouvelles flèches pour pouvoir m'aligner en championnat du monde et cela coûte très cher. Un arc olympique, la catégorie d'arc que j'utilise, se vend 2'500 francs et il faut rajouter 500 francs pour une douzaine de flèches. C'est pourquoi j'ai lancé une campagne de financement participative sur la plateforme « I believe in you » pour l'achat de ce nouveau matériel. Je remercie la vingtaine de donateurs qui m'ont déjà aidé.

Qu'est ce qui vous pousse à continuer malgré les quelques difficultés rencontrées ?

J'ai un rêve, celui de participer au moins une fois à des Jeux olympiques dans ma carrière. J'espère que cela pourra se faire lors des prochains JO d'été à Tokyo en 2020 ou alors quatre ans plus tard à Paris. Ce qui me pousse aussi à continuer, c'est la passion folle que j'ai pour ce sport qui fait désormais partie de ma vie tous les jours. J'ai besoin d'aller tirer, j'ai besoin de cette envie de toujours faire mieux et j'ai aussi besoin de tout le travail mental que sollicite cette discipline. On dit que dans ce sport, il y a 20% de technique et d'effort physique et que tout le reste se passe dans la tête. En compétition il y a du stress car l'archer doit tirer 60 à 72 flèches par duel et le geste doit à chaque fois être le même au millimètre près.

Kevin Vaucher



Le geste parfait se joue à 80% dans la tête.