

# Pascal Héritier prépare les Européens à la montagne

**TIR À L'ARC** Le citoyen de Vétroz a été retenu pour les championnats d'Europe de para tir à l'arc à Rome. Au mayen, plus de six mois par année, il passe plusieurs heures par jour à viser la cible.

PAR CHRISTOPHE.SPAHR@LENOUVELLISTE.CH



Pascal Héritier s'entraîne plusieurs heures par jour dans son havre de paix, aux Mayens-de-Conthey. SACHA BITTEL

«Voyez, c'est ici que je m'entraîne», pointe Pascal Héritier, 51 ans, fan absolu de tir à l'arc depuis 2014. «C'est bien là qu'il passe toutes ses journées», précise son épouse, Marielle, un sourire en coin. Ici, c'est aux Mayens-de-Conthey, à 1500 mètres d'altitude. Là où ce citoyen de Magnot (Vétroz) monte au chalet, à Pâques, pour y redescendre à la toute fin de l'été indien. «Croyez-moi, j'y resterai bien toute l'année si la route n'était pas coupée en hiver.»

**Au frais et à l'abri du vent**  
C'est donc dans ce cadre idyllique, en pleine nature, loin de toute circulation et des températures caniculaires, que Pascal Héritier s'entraîne au tir à l'arc à raison de cinq à six heures par jour, en moyenne, sept jours sur sept. «Je suis aussi à l'abri du vent, un atout non négligeable», précise-t-il. «Le matin, quand je sors, je ne croise que des animaux.»

Marié à Marielle, père de deux enfants – Léa et Maxime -, Pascal Héritier est hémiplégique depuis le début des années 2000. Depuis, il a encore connu divers pépins de santé.

Lui qui n'avait jamais pratiqué de sport a découvert par hasard le tir à l'arc en 2014. C'est

sa femme qui l'a encouragé à pratiquer une discipline. Elle ne se doutait pas qu'il se prendrait au jeu au point d'y consacrer quasiment tout son temps. «Il lui arrive même de s'oublier. S'il n'a pas besoin de rentrer, je ne le vois plus», rigole-t-elle. «C'est ma principale occupation», convient l'intéressé. «Je reconnais que je suis passé d'un extrême à l'autre. Mes journées passent toujours trop vite.»

**J'ai déjà dans un coin de ma tête les Jeux paralympiques de Paris 2024.**

PASCAL HÉRITIER  
MEMBRE DES ARCHERS DES TROIS AIGLES

**Privé de Mondiaux pour un souci administratif**

Dans quelques jours, Pascal Héritier disputera les championnats d'Europe de para tir à l'arc à 50 mètres à Rome. Une grande première pour lui. En janvier dernier, il avait déjà été retenu pour les Mondiaux à Dubaï. «Malheureusement, je n'avais pas renouvelé ma classification. C'est un contrôle régulier qui permet d'attribuer une catégorie de handicap à

chaque tireur. Il s'agit d'une erreur administrative. J'ai donc dû rester à la maison. Ça été dur à digérer.»

Récemment, il a pris part à sa première manche de la Coupe du monde de para tir à l'arc, à Nové Mesto en République tchèque. C'est là-bas qu'il a appris sa sélection pour les championnats d'Europe.

Que peut-il attendre de ce rendez-vous à Rome? «J'ai peu de références mais, surtout, je suis moins performant en compétition qu'à l'entraînement», regrette-t-il. «Je perds un peu mes moyens. Je me mets probablement trop de pression pour ne pas décevoir ma famille et les personnes qui me soutiennent.»

**Il ne conçoit pas de s'entraîner en salle**

Habituellement, le citoyen de Vétroz participe en Suisse, presque tous les week-ends, à des compétitions avec les valides. Quatrième des championnats de Suisse, récemment, vainqueur de plusieurs tournois, il fait partie des meilleurs spécialistes du pays. Le membre du club «Les Archers des Trois Aigles» profite des installations extérieures à Granges, «particulièrement bien adaptées pour les handicapés. C'est le seul club en Europe, d'ailleurs, qui possède

des cibles basses et qui reviennent toutes seules.» Ça tombe bien parce qu'il ne conçoit pas de pratiquer son sport à l'intérieur. Même en plein hiver. «Quelles que soient la météo et les températures, je m'entraîne à l'extérieur. A Vétroz, j'ai aussi un endroit aménagé, au fond d'une vigne, où je peux tirer en toute tranquillité.»

**Son arc vaut 6000 francs**

Un jour, Swiss Paralympic l'a contacté afin d'intégrer l'équipe nationale. Depuis, il se rend une fois par mois à Tene pour des stages d'entraînement où le rejoignent les deux coaches, deux Italiens. Depuis, Pascal Héritier voyage donc beaucoup.

Il consacre aussi un budget important à son sport. Il faut savoir que l'arc, à lui seul, coûte 6000 francs. «Je le change tous les deux ans pour rester à la pointe de la technologie.» Et chaque flèche, c'est entre 50 et 60 francs. «J'ai quelques sponsors qui me soutiennent. Pas assez malheureusement. Je peux encore compter sur l'aide de Swiss Paralympic, ainsi que sur le club en fauteuil roulant du Valais romand, via son président, Jérôme Bagnoud. Sans eux, ce serait compliqué. J'ai déjà dans un coin de ma tête les Jeux paralympiques de Paris 2024.»

**EN BREF**

**HOCKEY**

**Le HCV Martigny se renforce encore**

Le HCV Martigny continue d'étoffer son contingent avec l'arrivée du gardien allemand et suisse **Jimmy Hertel**, 30 ans. Il a évolué en première et deuxième divisions allemandes ces dernières saisons. Il rejoint les défenseurs Michael Deforel, 19 ans, de retour d'Amérique du Nord, Jérémy Minder, 22 ans en provenance de Winterthur et Ziyad Boukamel, définitivement intégré en première équipe depuis les juniors U20 top. **CS**



HCV MARTIGNY

**HOCKEY**

**Une récompense pour le HC Vège**

L'école de hockey du HC Viège a été récompensée par Swiss Ice Hockey pour sa formation exemplaire au niveau de la formation. Les écoles de hockey «Kids on ice» et des plus jeunes niveaux U9 et U11 à Viège et Brigue reçoivent ainsi une distinction en or. **CS**

**mémento**

**SAMEDI 30 JUILLET**

**COURSE À PIED**  
**Un nouveau parcours entre Sion et Thyon 2000**

La commune de Sion inaugure, ce samedi, un nouveau parcours sportif le long des conduites forcées de Chandoline dans le cadre du 50e anniversaire de Thyon 2000. Réservé aux sportifs avertis, il relie la centrale hydroélectrique de Chandoline à la station de Thyon 2000, justement. Il offre 1603 mètres de dénivelé positif pour une longueur de 5 kilomètres. Il nécessite entre 2 et 4 heures d'effort selon son niveau.

Sion a procédé à des travaux d'aménagement – pose de mains courantes, sécurisation des marches, travaux de fauche et d'entretien – afin de répondre à la demande croissante des sportifs d'endurance. Le retour à Sion peut s'effectuer en utilisant les sorties intermédiaires et en redescendant par la route ou en utilisant les itinéraires pédestres existants. La descente est très vivement déconseillée. Un coupé de ruban sera organisé à 8 heures au point de départ avant de libérer les premiers sportifs. D'ici quelques semaines, un système de chronométrage permanent permettra aux usagers de mesurer et de comparer leurs performances. **CS**

**TRIATHLON**  
**Une initiation avec Nicola Spirig**

Un triathlon découverte sera organisé ce samedi à la piscine de Gêronde à Sierre. La «Pho3nix Kids Triathlon by Nicola Spirig» est ouverte aux enfants entre 5 et 14 ans. Cette discipline se compose de natation, de cyclisme et de course à pied. Cette initiative a été mise sur pied voilà 9 ans par Nicola Spirig, championne olympique, et son mari Reto Hug. Grâce à la

fédération valaisanne de triathlon et à l'association Mountain Athletes, c'est la première fois que cet événement fera halte en Valais. Les distances seront adaptées aux âges. Il est possible de s'inscrire sur place dès 8 h 45 et jusqu'à une heure avant le départ. Les premiers s'élanceront à 10 heures. **CS**  
**Plus d'informations sur [www.nico-laspirig-kidscup.ch](http://www.nico-laspirig-kidscup.ch)**

**DIMANCHE 31 JUILLET**

**CYCLISME La slowUp entre Sion et Sierre**

L'association slowUp Valais, sous l'égide de la fédération valaisanne de cyclisme, organise une journée autour de la mobilité douce, ce dimanche. Le parcours, long de 38 kilomètres entre Sion et Sierre via Grône, Granges et Chalais, sera fermé au trafic motorisé. Le tracé total comprend trois boucles de, respectivement, 13 km (Sion-Bramois), 17 km (Bramois-Noës) et 8 km (Noës-Sierre). Libre à chacun de trouver la distance qui lui convient. Chacun est toutefois prié de respecter le sens du parcours. Cette slowUp se déroulera de 10 heures à 17 heures sur des routes principales fermées donc à la circulation. Elle accueillera les adeptes de vélo, du roller, de la trottinette, du ski à roulettes et de tout autre moyen de transport ne faisant intervenir que ses propres forces.

Des animations attrayantes pour petits et grands seront organisées sur les aires de repos à Sion, Bramois, Granges, Chalais, Grône et Sierre. Une cérémonie officielle en compagnie des autorités cantonales et communales et du président de l'association, Steve Morabito, se déroulera à Sion, place du Scex, dimanche dès 9 h 45. Un concours d'une valeur totale de 9500 prix sera organisé dans ce contexte. **CS**