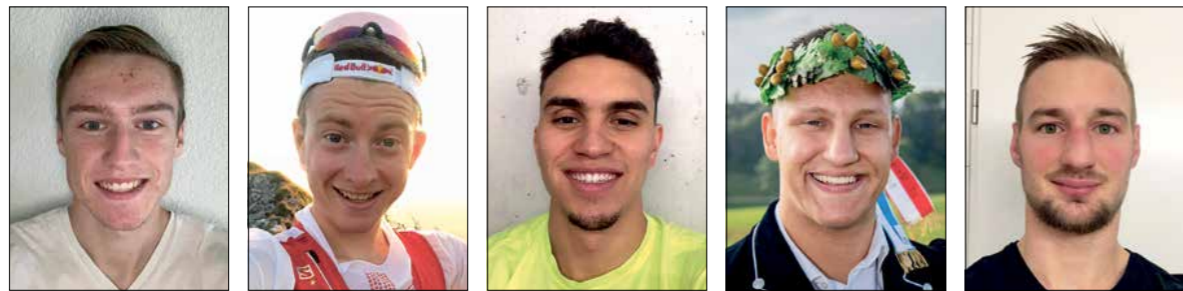


Jeunes et déjà champions, ils ont fait l'année sportive 2018

Le public participera au choix final pour désigner le meilleur athlète fribourgeois de l'année 2018 qui remportera le **Prix du mérite sportif**. Les cinq candidats se présentent: Michel Aebischer (footballeur champion de Suisse avec Young Boys), Rémi Bonnet (champion du monde de course verticale), Natan Jurkovitz (détenteur du triplé en basket avec Fribourg Olympic), Lario Kramer (vainqueur de la Fête alpestre du Stoos) et Tristan Scherwey (vice-champion du monde de hockey).



KARINE ALLEMANN
RÉCOMPENSES. Ils driblent, sur gazon ou sur un parquet, crapahutent vers les sommets à une allure folle, s'imposent au nez et à la barbe des Suisses allemands ou vont grappiller une médaille d'argent aux championnats du monde de hockey. En 2018, cinq

athlètes ont porté haut les couleurs du sport fribourgeois, ils sont en lice pour remporter le Prix du mérite sportif. Le public peut participer à l'élection en soutenant son favori via un bulletin de vote à paraître samedi dans *La Gruyère*, ou en passant par le site www.meritesportif.ch. Les cinq candidats Michel Aebischer (football),

Rémi Bonnet (course en montagne et ski-alpinisme), Natan Jurkovitz (basket), Lario Kramer (lutte suisse) et Tristan Scherwey (hockey sur glace) se présentent dans nos colonnes. Le nom du vainqueur sera connu vendredi 11 janvier, à l'occasion de la grande soirée du sport fribourgeois organisée à Forum Fribourg. Pour

rappel, le Prix collectif a été décerné aux basketteuses d'Élic Fribourg (triplé Coupe de la Ligue, Coupe de Suisse et championnat), tandis que le Prix du mérite sera remis à Laurent Meuwly, ancien directeur de Morat-Fribourg et entraîneur notamment de Léa Sprunger, championne d'Europe du 400 m haies. ■

«Je veux essayer de m'imposer comme un titulaire»

Quel palier avez-vous franchi en 2018?
Avec l'équipe tout d'abord, nous avons fait un grand pas en remportant le championnat et en participant à la Ligue des champions, pour la première fois de l'histoire du club. Personnellement, j'ai disputé beaucoup de matches et réussi à marquer avec les pros (n.d.l.r.: 29 parties et 4 goals sur l'année 2018). Je sens que j'ai fait un pas en avant dans ma carrière. Je le remarque aussi sur le terrain dans les duels et dans mon placement, deux domaines où j'ai beaucoup progressé. Tout est allé très vite pour moi cette année. Même si cela reste dur à expliquer, j'estime l'avoir mérité.

on vous décrit comme quelqu'un de très simple, au niveau vestimentaire notamment. Vous confirmez?
Oui, c'est juste. Je m'habille normalement (sourire). Je n'aime pas acheter des objets ou des chaussures très chers. Je préfère aller manger dans un bon restaurant. Je suis comme ça, je reste humble et je ne vais pas changer parce que je suis un joueur pro. Un blagueur dans le vestiaire? C'est aussi vrai, j'aime mettre l'ambiance. Mais plutôt avec les jeunes que je connais bien!

Si vous pouviez vous rêver en l'un des quatre nominés? Et au contraire, quel serait votre cauchemar?
Je m'enraser bien une vie dans le hockey. Un sport ressemblant au foot et que j'aime bien pratiquer parfois avec les copains, pour le plaisir. Ce serait aussi sympa d'évoluer une fois à Berne devant ce mur (de fans) qu'on connaît. Même si je supporte plutôt Fribourg Gottéron (rires). Mais, avant d'être hockeyeur, je devrais fréquenter encore un peu la salle de force... Au contraire, je ne pourrais pas faire de la lutte suisse. Je n'ai pas vraiment l'esprit bagarreur et je finirais toujours par perdre.

Quels sont vos objectifs futurs?
Ce printemps, on verra d'abord défendre notre titre. La Coupe de Suisse, perdue l'an dernier chez nous, constitue aussi un grand but cette saison. Quant à moi, je veux essayer de m'imposer comme un titulaire. C'est possible, mais je devrai travailler dur aux entraînements. L'équipe de Suisse? J'ai envie, bien sûr. Après les sélections juniors, l'équipe A est la prochaine étape. C'est un autre rêve, que j'estime réalisable d'ici deux à trois ans.

Que représente cette nomination au Mérite sportif pour vous?
Je suis heureux de représenter mon sport, le football. C'est aussi une fierté de prétendre à un prix fribourgeois alors que j'évolue à Berne. Le gagner serait une preuve de plus que le travail paie. **QUENTIN DOUSSE**



Michel Aebischer (MSF1) Football

Age. 21 ans.
Domicile. Heitenried.
Profession. Footballeur professionnel.
Palmarès. Champion de Suisse 2018 avec Young Boys, champion de Suisse M17 en 2014.
Son année 2018. Titre de champion de Suisse, finaliste de la Coupe, participation à la Ligue des champions. **QD**

«Maintenant, je suis dans la cour des grands»

Quel palier avez-vous franchi cette année?
Maintenant je suis dans la cour des grands, après avoir été l'espoir qui essayait de percer. Physiquement, je commence à bien me connaître, à savoir ce qu'il me faut pour être en forme au bon moment et comment gérer une course. Plus que le titre de champion du monde de verticale, ma victoire au Marathon de Zegama est ma plus grande satisfaction.

Votre talent, il se situe où?
En premier, c'est la passion, le plaisir de m'entraîner dur. Il n'y a pas d'autre secret pour réussir. Ensuite, c'est sûr que j'ai un truc inné pour les montées, où j'ai toujours été facile. Je pense avoir la morphologie pour. En ski-alpinisme, il ne faut pas avoir peur d'aller en montagne, où ça peut être un peu risqué. Toutefois, je ne suis pas un casse-cou. Prendre trop de risques ne fait pas gagner une course.

En course de montagne et en ski-alpinisme, quelles sont les principales difficultés pour réussir à haut niveau?
Il faut être constant et sérieux toute l'année. Comme je suis quelqu'un d'assez solitaire, cela ne me dérange pas de m'entraîner seul. Mais, au début, ce n'est pas évident, car il faut se débrouiller un peu tout seul. Personnellement, je me suis lancé les yeux fermés et j'ai organisé ma vie en fonction du sport, quitte à laisser bien des choses de côté.

Dans votre sport, il y a le cliché du fou d'entraînement, solitaire dans sa montagne et extrêmement rigoureux sur l'hygiène de vie. Qu'est-ce qui est vrai, et qu'est-ce qui est faux?
C'est sûr qu'il faut aimer s'entraîner seul. Mais ça reste un sport de partage. Il existe une grosse communauté en course à pied, et c'est très ouvert. Après la compétition, on est tous ensemble, un populaire ne se sent pas au-dessous des élites. C'est ce que je trouve joli dans ce sport. Concernant la nourriture, beaucoup de coureurs font vraiment gaffe. Moi, avec tout ce que je dépense à l'entraînement, j'en ai pas besoin de faire trop attention. J'essaie de manger sainement de manière régulière, et c'est devenu une habitude. Mais je ne me prive pas. Le plaisir d'une fondue ou d'une pizza de temps en temps, c'est bon pour la tête.

Rémi Bonnet (MSF2) Ski-alpinisme + course de montagne
Age. 23 ans.
Domicile. Charmey.
Profession. Coureur professionnel.



Palmarès. En ski-alpinisme, deux fois champion du monde juniors en 2015 (courses verticale et individuelle), quatre victoires en Coupe du monde juniors. En 2016, médaille d'argent aux championnats d'Europe espoirs (individuelle). En 2017, médaille d'or en verticale et de bronze en individuelle aux championnats du monde espoirs.
Son année 2018. En ski-alpinisme, deuxième de la Patrouille des glaciers. En course de montagne, vainqueur du kilomètre vertical à Zegama-Aizkorri (Espagne) et du Marathon de Zegama-Aizkorri. Champion du monde de course verticale en Ecosse. **KA**

Si vous pouviez vous rêver dans la peau d'un candidat? Et, au contraire, quel serait votre cauchemar?
Je me verrais plutôt en lutteur. Je ne connais pas trop ce sport, mais des quatre autres, c'est celui qui me parle le plus, car il est individuel. Comme cauchemar, je dirais le football. J'en ai fait plus jeune, mais maintenant je ne pourrais plus. Dans les sports collectifs, tu peux être le meilleur et perdre quand même, ou alors être vraiment mauvais et gagner. Ce n'est pas ma vision des choses. J'aime ne compter que sur moi et ne pas mettre la faute sur les autres.

Quels sont vos futurs objectifs?
J'aimerais me faire un nom dans la course à pied, discipline qui sera ma priorité à l'avenir. Mon rêve, ce serait de gagner Sierra-Zinal. Ce sera très difficile, car le niveau est excellent. Mais j'aime bien me fixer des objectifs élevés. A plus long terme, je viserais des courses du type Ultra Trail du Mont-Blanc (168 km).
Que représente pour vous cette nomination?
Je ne m'y attendais pas du tout, alors elle me fait grand plaisir et je me réjouis de la soirée du 11 janvier. **KARINE ALLEMANN**

«Cette place ne s'offre qu'à ceux qui la méritent»

Quel palier avez-vous franchi en 2018?
D'un point de vue personnel, je suis devenu plus responsable et mature en prenant seul mon appartement. Comme sportif ensuite, j'ai pris une place importante au sein de Fribourg Olympic. Être un joueur majeur dans une équipe qui fait autant de compétitions, c'est un grand palier. La Ligue des champions est aussi une expérience incroyable. J'ai pu réaliser de bons matches face à des équipes comprenant certains anciens joueurs de NBA. C'est précieux pour se situer au niveau européen. Pour y arriver, j'ai dû beaucoup travailler. Je me suis passablement amélioré au shoot, dans ma prise de décision également. J'ai aussi bénéficié de la confiance du coach, avec qui j'évolue depuis quatre ans. Je comprends exactement ses intentions et ses attentes. Reste qu'il faut la gagner cette place, elle ne s'offre qu'à ceux qui la méritent.

Où situez-vous votre talent dans le basketball?
Je dirais ma polyvalence. Je suis capable de jouer sur plusieurs postes. C'est la qualité qui me rend utile et qui me distingue des autres.

Quelles sont les principales difficultés pour réussir à haut niveau au basket?
En premier lieu, la motivation. Ce n'est pas donné à tout le monde de mettre l'accent sur ces heures en salle de force, ces répétitions de shoots avant ou après l'entraînement. Le basket requiert aussi une grande force mentale liée avec ces sacrifices. On prend du plaisir sur le parquet, mais il y a moins d'occasions de s'amuser en dehors.

D'aucuns vous voient comme un joueur talentueux, mais qui peut s'en contenter en de rares occasions. Y a-t-il une part de vrai?
On dit effectivement que je possède du talent, mais jamais que je me repose dessus. Au contraire, on me décrit plutôt comme un joueur qui se donne toujours à 100%. Et je suis quelqu'un qui croit à ce travail.

Si vous pouviez vous rêver en l'un des quatre nominés? Et au contraire, quel serait votre cauchemar?
Je prendrais volontiers le quotidien de footballeur. J'adore ce sport, j'en ai fait pendant huit ans. Cette année en plus, Aebischer a joué la Ligue des champions face à des clubs historiques. Par contre, je ne pourrais pas être lutteur. Je n'ai pas grandi avec cette culture. Et la lutte, comme les sports de combat en général, ne m'attire pas spécialement.

Quels sont vos objectifs futurs?
Avec Olympic, le but est bien sûr de remporter à nouveau les trois titres. Dès l'été à venir, il y a aussi la qualification pour les Jeux 2020 qui se profile avec l'équipe de Suisse de 3 x 3. Quant à la saison prochaine, j'ai l'ambition de jouer dans un championnat européen plus relevé. Je n'ai pas un pays de préférence. Je choisirais en fonction du temps de jeu et de la progression possible, avant de me lancer sur la meilleure offre financière.

Que représente cette nomination au Mérite sportif pour vous?
C'est une grande fierté pour



Natan Jurkovitz (MSF3) Basketball

Age. 23 ans.
Domicile. Granges-Paccot.
Profession. Basketteur professionnel.

Palmarès. Deux titres de champion de Suisse (2016, 2018), deux Coupe de Suisse (2016, 2018), une Coupe de la Ligue (2017) avec Fribourg Olympic.
Son année 2018. Triplé championnat de Suisse, Coupe de Suisse, Coupe de la Ligue avec Olympic, qualification aux championnats d'Europe de 3 x 3 avec l'équipe de Suisse. **QD**



Lario Kramer (MSF4) Lutte suisse

Age. 20 ans.
Domicile. Galmiz.
Profession. Maraîcher, avec en parallèle une formation à l'École supérieure d'agromcommerce.
Palmarès. 18 couronnes en tout en actifs, dont 3 alpestres (le deuxième plus haut niveau après les fédérales), 3 romandes et 1 bernoise.
Son année 2018. 10 couronnes remportées, dont une aux Fêtes alpestres du Lac-Noir et du Weissenstein, victoire à la Fête alpestre du Stoos. **KA**

«Ma vie n'a pas changé, ce qui est très bien!»

Quel palier avez-vous franchi cette année?
L'hiver passé, je me suis bien entraîné, puis dès Noël j'ai été 18 semaines à l'école de recrues, sans pouvoir beaucoup lutter. Dès lors, je suis surpris d'avoir réalisé une telle saison. Au Stoos, mon seul objectif était de remporter la couronne, qui aurait été ma première couronne alpestre. Donc cette victoire est une surprise. Pour m'imposer, j'ai notamment battu deux couronnés fédéraux et d'autres forts lutteurs. Est-ce que j'ai gagné le respect des autres depuis cette victoire? Oui, dans notre sport on me reconnaît un peu plus. Mais pas tant que ça, finalement. Ma vie n'a pas changé, ce qui est très bien! Pour moi, c'est important de continuer l'école, le travail et le sport.

Votre talent dans la lutte, il se situe où?
Je suis très rapide et toujours actif durant les passes. Offensif, je n'attends jamais l'adversaire, je prends les initiatives pour gagner. Je pense que le mental est une force, car j'ai la capacité de me concentrer sur un objectif. Physiquement, avec mes 95-100 kg pour mon 1,86 m, je ne suis pas très lourd. Le poids est un combat pour moi, car j'ai beau manger beaucoup, je ne prends pas de poids! Et il m'arrive d'affronter des lutteurs de 150 kg. Alors je mise sur le côté athlétique et technique plutôt que la force pure.

En lutte suisse, qu'est-ce qui est le plus difficile pour réussir à haut niveau?
Je pense que c'est dans tous les sports la même chose: il faut énormément travailler pour atteindre un objectif. Sinon, pour moi il n'y a pas forcément d'aspect plus difficile que d'autres à maîtriser. Après, c'est vrai que les Romands n'ont pas réussi au niveau fédéral ces dernières années. Nous restons une petite association par rapport aux autres. Et il y a eu un creux après Pellet et Zbinden. Mais, avec des lutteurs comme Gapany, Moser, Duplan et Orthésy, on est sur le bon chemin.

En lutte suisse, on a l'image du grand costaud un peu timide. Qu'est-ce qu'il y a de vrai et de faux?
Oui, je crois que c'est assez vrai. On n'est pas des gars méchants. Avant et après les combats, on est très copains. Est-ce que je suis timide? Peut-être un peu, mais pas plus que ça. Je suis assez sérieux à l'entraînement et pendant les fêtes. Mais, en dehors, j'aime bien rigoler avec tout le monde. Et je n'ai pas l'intention de changer.

Si vous pouviez vous rêver dans la peau de l'un des quatre nominés? Et à l'inverse, quel serait votre cauchemar?
Si je devais être une autre personne, je dirais Michel Aebischer. Parce que Young Boys est actuellement très très fort. Toutefois, je n'aimerais pas forcément être footballeur. Mon truc, c'est la lutte. Je ne nommerai aucun autre sport qui me déplairait, car je ne peux pas les juger sans les connaître. Et tous les sportifs méritent le respect.

Quels sont vos futurs objectifs?
Faire aussi bien qu'en 2018. Et j'espère me qualifier pour la Fête fédérale de Zoug 2019. Y prétendre à une couronne, c'est trop tôt pour le dire, il faudra voir à quel point je serai prêt à ce moment-là.

Qu'est-ce que cette nomination au Mérite sportif représente pour vous?
Honnêtement, je ne savais pas que ça existait. Quelqu'un m'a appelé et m'a dit que j'étais retenu parmi cinq candidats. C'est vraiment gentil de m'avoir nommé. **KARINE ALLEMANN**

«Je sens que je suis capable de tout»

Quel palier avez-vous franchi en 2018?
J'ai eu la chance de participer aux jeux Olympiques et aux championnats du monde avec l'équipe de Suisse avec le gain d'une médaille d'argent comme récompense. Mon rôle a également beaucoup changé avec Berne. J'ai davantage de minutes sur la glace, donc plus de responsabilités. Après dix ans ici, je me considère désormais comme un leader.

Où situez-vous votre talent?
Je possède une grande combativité avec une envie de gagner peut-être supérieure à la moyenne. J'ai toujours soif de victoire et quand on a goûté à un titre, on a envie d'y goûter le plus rapidement possible.

Dans le hockey sur glace, quelles sont les principales difficultés pour réussir à haut niveau?
Je dirais qu'il faut du talent, mais également un peu de chance et être au bon endroit au bon moment. Il faut se montrer patient, car il n'y a pas beaucoup de places, et travailler plus fort que les autres.

Vous portez encore cette réputation d'un joueur avec un sale caractère capable de coups de sang. Est-ce toujours d'actualité?
Cette image me colle encore à la peau et il y a un peu de vrai là-dedans. Après, personnellement, j'ai vite compris que quand je faisais quelque chose de mal, les médias aimaient s'acharner sur moi. Cela fait partie de la vie d'un hockeyeur. Aujourd'hui, je sais qui je suis, quel est mon rôle et comment mon entourage me voit. Je garde à l'esprit que je me suis toujours donné à 120%. Ces dernières années, j'ai évolué, mon style de jeu a également changé. Je ne suis plus le même Tristan Scherwey.

Si vous pouviez vous rêver dans la peau de l'un des quatre nominés? Et à l'inverse, quel serait votre cauchemar?
Je m'imaginerais bien à Estavayer dans la sciure, pour la dernière passe de la Fédérale. Après, je ne sais pas ce que je voudrais, mais rien que pour l'ambiance et le prestige ce serait incroyable. J'admire beaucoup la lutte, j'essaie d'aller voir des compétitions dès



Tristan Scherwey (MSF5) Hockey sur glace

Age. 27 ans.
Domicile. Neuenegg (BE).
Profession. Hockeyeur professionnel depuis l'âge de 18 ans.
Palmarès. Avec Berne, champion de Suisse juniors élites en 2009, et en LNA champion de Suisse en 2010, 2013, 2016 et 2017. Vainqueur de la Coupe de Suisse en 2015.

Son année 2018. Médaille d'argent obtenue avec l'équipe de Suisse lors des championnats du monde au Danemark. Il a également participé aux JO. Avec Berne, il a été éliminé en demi-finale des play-off par Zurich, futur vainqueur. Auteur de 23 unités la saison passée, il en est déjà à 16 points dans cet exercice. **MS**

que possible. A contrario, je ne me vois pas du tout avec un ballon de basket dans les mains. C'est l'un des sports où je me sens le moins à l'aise.

Quels sont vos objectifs futurs?
Comme à mon habitude, j'essaie de ne pas voir trop loin. J'aimerais remporter le championnat avec Berne à la fin de la saison et également réaliser de belles performances individuelles. Mon contrat arrive à échéance dans une année et demie. Ce serait une très belle récompense de recevoir un nouveau bail sur le long terme. Avec l'équipe de Suisse, je vise de nouveau les championnats du monde, qui auront lieu du 10 au 26 mai en Slovaquie. Je me suis juré de tout donner pour ne pas perdre tout ce que j'ai acquis ces dernières années. Je sens que je suis capable de tout.

Que représente cette nomination au Mérite sportif pour vous?
C'est une grande fierté. Même si je suis à Berne, je reste très attaché à Fribourg et c'est un réel bonheur de faire partie des cinq nominés. J'espère faire mieux qu'en 2016. Après, je suis déçu de ne pas pouvoir participer à l'événement, car je joue à Davos ce soir-là. **MAXIME SCHWEIZER**