



Du 15 au 31 mars 2022  
**OFFRE SPÉCIALE PORTIONS**

DÈS 5 SACHETS 40 PORTIONS DE TOUTES VARIÉTÉS,  
CHF 2.- DE MOINS SUR CHAQUE SACHET !

À la boutique ou sur [www.lasemeuse.ch](http://www.lasemeuse.ch)



PUBLICITÉ

## Les juniores du NUC sur tous les fronts

### VOLLEYBALL

Quatre équipes du club neuchâtelois vont participer à la deuxième journée des championnats de Suisse, ce dimanche.

Le NUC ne se distingue pas uniquement en LNA, mais aussi au niveau des juniores. Le mouvement juniors du club neuchâtelois, riche de 140 membres, continue de progresser. Une partie de ses représentantes évoluent avec la première équipe et dans la deuxième garniture en LNB. Plusieurs de ces joueuses (Lisa Müller, Chiara Petitat et Alix Di Micheli) évoluent souvent avec la formation dirigée par Lauren Bertolacci en LNA. Elles proviennent toutes du mouvement juniors du NUC qui, cette saison encore, parvient à défendre ses chances à tous les niveaux chez les jeunes (M15, M17, M19 et M23).

Ce dimanche, le NUC sera le seul club féminin en Suisse à présenter quatre équipes lors de la deuxième journée de qualification pour le Final Four.

Chaque catégorie sera divisée en deux groupes de quatre, les premiers de chaque groupe, ainsi que les vainqueurs des barrages entre les deuxièmes et troisièmes de poule, seront qualifiés pour la compétition finale qui se déroulera de nouveau à Neuchâtel entre le 30 avril et le 1er mai.

Le NUC relève aussi que 15 de ses juniores possèdent la «talent card» de Swiss Olympic, alors que 22 athlètes la possèdent dans le canton de Neuchâtel. **JCE**

### JIU-JITSU BRÉSILIEN

## Migliozzi brille à Amsterdam

Avec sa ceinture marron autour de la taille, Sabrina Migliozzi (33 ans) continue de briller à l'échelle internationale. Chez les moins de 55 kg dans le cadre de la fédération Abu Dhabi jiu-jitsu pro (AJP), la Neuchâteloise a remporté l'épreuve d'Amsterdam. **FCH**



Le départ du semi-marathon du CEP Cortaillod sera donné au stade du Littoral à Colombier. CHRISTIAN GALLEY

## Le semi-marathon du CEP Cortaillod revient en force

PAR FLORIAN.CHARLET@ARCINFO.CH

### COURSE À PIED

Après une annulation en 2020 et une édition 2021 reportée au mois août, le traditionnel semi-marathon du CEP Cortaillod retrouve un semblant de normalité et se déroulera ce dimanche. «Nous ne sommes pas les seuls à avoir été confrontés à cette situation durant ces deux dernières années. Cela n'a pas été évident de relancer notre structure après cet arrêt», concède Marc-Henri Jaunin, ancien vainqueur de l'épreuve et aujourd'hui président du comité d'organisation. «Nous sommes heureux de reprendre notre créneau du mois de mars. L'idée n'était pas de changer de dates et embêter d'autres manifestations. Notre événement reste une bonne préparation pour les courses du printemps.»

Bouché par la concurrence, le semi-marathon du CEP Cortaillod n'avait accueilli que 153 participants l'an dernier. «Les changements de dates ont fait que le calendrier des courses s'échelonnait sur trois mois au lieu de douze. Avec le coronavirus, la motivation de se retrouver en groupe a baissé. Les athlètes connaissent également des problèmes pour s'entraîner correctement», éclaire Marc-Henri Jaunin. L'obstacle Covid-19 franchi pour cette 27e édition, le semi-marathon du CEP Cortaillod devrait connaître une belle affluence.

«Déjà 350 coureurs se sont inscrits sur internet. A peu de chose près, nous rassemblerons 400 participants dimanche matin. Nous sommes contents que les gens reprennent des activités», apprécie le responsable de l'événement.

### Inscriptions possibles sur place

Sur le web, les inscriptions sont ouvertes jusqu'à minuit ce soir. Les indécis pourront encore s'enregistrer sur le lieu de la course jusqu'à 15 minutes avant le départ.



«Cela n'a pas été évident de relancer notre structure après cet arrêt.»

MARC-HENRI JAUNIN  
CHEF DE L'ORGANISATION  
DU SEMI-MARATHON DU CEP CORTAILLOD

Pour cette nouvelle édition, les organisateurs n'ont pas changé leur recette gagnante et reprennent les mêmes bases que les années précédentes. Comme à l'accoutumée, le départ et l'arrivée auront lieu au stade du Littoral à 10h, à Colombier, tant pour le semi-marathon individuel et relais que pour les 10 km.

rathon individuel et relais que pour les 10 km.

### Un parcours inchangé et apprécié

«Le parcours a été officialisé par l'association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF). Il a été mesuré au mètre près. Nous restons dans un milieu de précision et nous voulons offrir aux athlètes des distances homologuées. En plus, notre tracé est rapide avec très peu de dénivélés», précise Marc-Henri Jaunin. «Les gens apprécient le parcours. Sa forme en huit permet aux coureurs une petite marge. Certains partent sur un semi-marathon et ont la possibilité de bifurquer sur le 10 km s'ils ne se sentent pas en forme.»

### Des conditions idéales

Tous les feux sont au vert pour ce dimanche, d'autant plus que la météo s'annonce clémente. «Selon les prévisions, les coureurs pourront s'élancer dans des conditions idéales. A priori, le ciel sera un peu couvert avec au pire quelques gouttes, mais rien de grave. Les températures tourneront entre 5 et 8 degrés», détaille Marc-Henri Jaunin.

Pour rappel, le record du semi-marathon du CEP Cortaillod est détenu depuis 2004 par le Valaisan Tarcis Ançay en 1h05'59". Chez les femmes, la marque de 2010 de Gezahgen Addis en 1h18'22" tient toujours.



## PAROLE D'EXPERTS

JUSTIN MURISIER  
SKIEUR SUISSE  
PROFESSIONNEL

### «Le 4, symbole de fierté et de regret»

La fin de la saison approche. Même si elle n'est pas terminée et que j'espère encore monter sur un podium, elle aura été marquée par le chiffre 4. Le 4, symbole de fierté et de regret. A Adelboden, j'ai fini 4e. C'est ma plus grande fierté de la saison. C'était à la maison, devant une foule en délire sur un géant mythique. Avant ce géant, j'avais pris quelques décisions qui avaient porté leurs fruits, dont celle de changer de plaque de ski par rapport à la course précédente à Alta Badia. Aux JO de Pékin, j'ai aussi fini 4e. Mais là, ce n'était pas vraiment une fierté. Terminer 4e d'un combiné olympique est plutôt un regret. Dans une carrière, on ne sait jamais à combien de reprises on pourra se battre pour une médaille. C'est la loi du sport, on doit l'accepter. De la même manière qu'il faut accepter de vivre la meilleure saison de sa carrière à... 30 ans.

Ces derniers jours, je me suis demandé pourquoi ça arrivait maintenant. En y réfléchissant, je me suis rappelé que j'ai effectué mes premiers pas en Coupe du monde à 18 ans. Je progressais et sentais que j'avais des qualités pour réussir quelque chose. Et voilà qu'à 19 ans, je me suis blessé. Puis à 20 ans à nouveau. Il m'avait fallu quatre ans pour réintégrer le top-7 en géant. Puis je me suis blessé à nouveau. A plusieurs reprises.

Cet hiver, qui est le troisième consécutif sans pépin physique, m'a permis une nouvelle fois de retrouver un très bon niveau. Mon expérience m'a appris qu'il fallait trois ans en moyenne pour retrouver le sommet après une blessure grave. Et encore, il faut nuancer cette observation. En fait, cela dépend si vous avez déjà tout devant, à savoir que vous êtes déjà monté sur des podiums de Coupe du monde avant une grave blessure ou non.

Regardez Kilde: il est revenu tout devant moins d'une année après sa blessure. Habitué aux victoires avant de se blesser, il savait exactement ce dont il avait besoin pour performer. On me demande parfois si je pense à ce qu'aurait pu ressembler ma carrière sans toutes ces blessures. Je vous mentirais si je vous disais que je n'y ai jamais pensé. L'autre jour encore, j'en parlais avec Vincent Kriechmayr. En 2011 aux Mondiaux juniors à Crans-Montana, où j'avais gagné trois médailles et que je performais en vitesse, l'Autrichien y était aussi. Mais à cette époque, il n'était pas du tout au niveau des meilleurs. Regardez où il se trouve aujourd'hui. Est-ce que j'aurais pu suivre sa trajectoire? Avec des «si», tout est tellement facile...

Je dois me concentrer sur le présent. Et ce présent, ce sont aussi des résultats en super-G. J'ai toujours aimé cette discipline où il faut trouver un bon mélange entre des attitudes de kamikaze et de sécurité pour réussir sa manche. Mais encore fallait-il le prouver en compétition. Maintenant que je l'ai fait, tout en marquant mes premiers points en descente, cela me donne une certaine sécurité pour l'avenir.

Dans une carrière, on ne sait jamais à combien de reprises on pourra se battre pour une médaille.