



# La passion à la pointe des flèches

À 14 ans, Alexandra Rossier compte parmi les archères et archers les plus prometteurs de la relève suisse. La Vaudoise vise désormais les Jeux Olympiques de la Jeunesse 2026.

TEXTE PRISKA HESS PHOTO VALENTIN FLAURAUD

Tout le monde (ou presque) a un jour rêvé d'être Robin des Bois, de décocher des flèches à la manière de Legolas, l'elfe du «Seigneur des anneaux», ou de chasser comme Katniss Everdeen dans «Hunger Games». Alexandra Rossier, elle, a fait du tir à l'arc «son» sport et sa passion. «La première fois que j'ai essayé le tir à l'arc, je me suis dit que j'étais faite pour

ça. J'avais envie d'apprendre. Et je rêvais déjà des Jeux olympiques», glisse-t-elle, le regard pétillant.

Depuis, cette étudiante en maths-physique en voie pré-gymnasiale s'entraîne cinq fois par semaine, grâce au système sport-études. À son palmarès, onze titres de championne de Suisse, cinq records nationaux, une première et une troisième place en Coupe

## MINI-QUESTIONNAIRE

### Le meilleur moment de la journée?

Le soir, après l'entraînement, satisfaite.

### Votre plat préféré?

Les sushis et les pâtes.

### Votre plus belle victoire?

Ma 3<sup>e</sup> place à la Coupe du Monde indoor à Nîmes en 2023, et ma 5<sup>e</sup> place cette année avec mon coéquipier à la European Youth Cup.

### Votre plus vilain défaut?

Mon perfectionnisme quand il est trop poussé.

### Si vous étiez un animal?

Un loup, car il vit en meute et sait se distancier quand il faut.

**Onze fois championne de Suisse, Alexandra Rossier a découvert le tir à l'arc par hasard, il y a 7 ans.**

du Monde indoor. En début d'année, elle a été sélectionnée pour intégrer l'Équipe Nationale Suisse des Jeunes, après avoir été surclassée, fait rare, dans la catégorie des 15-17 ans.

### Coup de cœur

En ce vendredi après-midi ensoleillé, nous avons rendez-vous au World Archery Excellence Center (WAEC) de Lausanne, son lieu d'entraînement, en alternance avec le centre de la Compagnie des Archers de la Riviera à Vevey. Plastron noir sur la poitrine, protège-bras à gauche et dragonne à la main droite, elle y peaufine sa technique sous l'œil avisé de Julien Alsberghe, entraîneur de l'équipe nationale suisse au sein de l'Association Swiss Archery. Cette fédération, l'une des deux existantes en Suisse, regroupe quelque 80 clubs et 5000 adhérents qui pratiquent le tir à l'arc sous différentes formes, la plupart comme loisir.

C'est par hasard qu'Alexandra Rossier a découvert cette discipline, à l'âge de 7 ans, aux Panathlon Family Games®, où l'on peut tester gratuitement

toutes sortes de sports. «J'avais envie de faire de l'équitation, mais il y avait énormément de monde. À côté, au stand du tir à l'arc, quasi personne. Je me suis dit: pourquoi ne pas essayer?» Elle décoche sa première flèche. Coup de cœur. «J'avais en tête l'image un peu cliché du bout de bois avec une corde. Ça m'a émerveillée de voir qu'il y avait tout un panel de techniques, du matériel de haute précision.»

Celui qui l'initie à ce sport est un ancien champion olympique, Juan Carlos Holgado, qui la prendra sous son aile plusieurs mois. Elle aura également pour entraîneur KyeongSu Jeoung, originaire de Corée du Sud, d'où sont issus les meilleurs archères et archers de la planète.

### Mille flèches par semaine

Encocher la flèche, stabiliser sa posture, armer son arc, la corde touchant le bout du nez et le menton pour l'alignement, lâcher, en laissant l'arc pousser la flèche en une fraction de seconde, puis rester sur place un instant, pour valider l'action. Une succession de gestes que la jeune sportive répète, concentrée, en moyenne mille fois par semaine «un peu comme une pianiste qui fait ses gammes», illustre son entraîneur. Cela après une phase de travail avec un miroir ou filmée en vidéo, pour pouvoir se voir sous tous les angles, ajuster position et mouvements.

Ne se lasse-t-elle jamais? À aucun moment, dit-elle avec un grand sourire. «M'améliorer de jour en jour, aller toujours un petit peu plus loin dans la perfection, apprendre de nouvelles choses aussi, j'adore ça. Et on est comme une grande famille. On s'appuie les uns sur les autres, on se pousse en avant, c'est ça qui est cool!»

Sérieuse et hyper appliquée dans son art comme à l'école, Alexandra est en même temps une vraie ado, spontanée et surtout pleine de joie de vivre. Elle peut compter sur le soutien de son papa graphiste, son plus grand fan, de sa maman enseignante, de ses deux grandes sœurs et de ses grands-parents. «Mais je cherche toujours des sponsors», signale-t-elle, car entre les entraînements, les championnats et puis le matériel, le budget se chiffre à plusieurs milliers de francs par saison. Si elle se prépare activement pour ses deux prochaines compétitions internationales, son rêve, devenu un vrai objectif, est de se qualifier pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse 2026. Et d'en ramener, peut-être, une médaille aux cinq anneaux: «Ce serait juste incroyable!» ●