



Colette Borcard

- 20 CYCLISME Les Fribourgeois ne croient pas en Contador
- 21 CYCLISME Tour de France: le meilleur des scénarios
- 23 MOTOCYCLISME Wicht et Schafer au pouvoir
- 25 FREE4STYLE Record d'affluence à Estavayer-le-Lac
- 28 LUTTE SUISSE L'attraction venait d'Islande
- 28 COURSE Colette Borcard 3^e du Trail Verbier - Saint-Bernard

SPORT

MARDI

Ça danse, ça saute, c'est du rock

ROCK ACROBATIQUE • Danse sportive spectaculaire, le rock acrobatique en jette. N° 2 mondial en 2003 et entraîneur au Gruyèrock, Bastien Aubert fait les présentations. Yeah!

STEFANO LURATI

C'était l'autre soir à Sorens. Les couples de danseurs du Gruyèrock peaufinent les derniers détails de leur spectacle de fin d'année. Pendant que la sono balance ce qu'elle a de plus rock'n'roll, Bastien Aubert passe d'un couple à l'autre pour prodiguer ses conseils. Trois fois champion de Suisse, cinq fois vainqueur de la Coupe de Suisse, le Neuchâtelois est une référence dans le milieu. En 2003, il atteignait même le 2^e rang mondial avec sa partenaire Nathalie Borel. Depuis sa «retraite» cette même année-là, il a intensifié ses activités d'entraîneur à côté de son métier de représentant. En fait, voilà déjà douze ans déjà que Bastien Aubert entraîne au Gruyèrock, le seul club du canton de Fribourg, où il bénéficie de l'appui de Sébastien Tabarelli pour le seconder.

Pour des jeunes très motivés

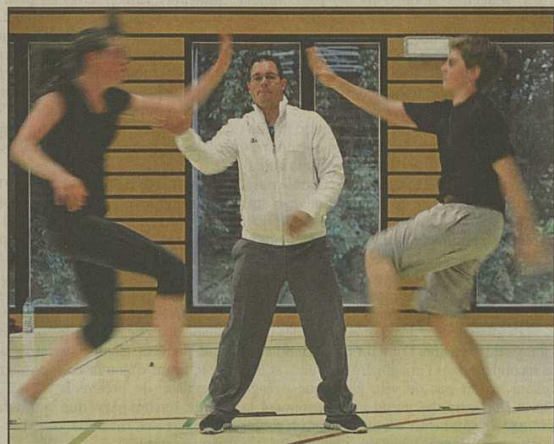
«J'avais 9 ans quand ma mère m'a forcé à commencer le rock acrobatique pour accompagner ma cousine», se souvient Bastien Aubert. «Les six premiers mois ont été horribles. A l'école, tout le monde se fichait de moi. Mais, en progressant, j'ai pris de plus en plus de plaisir. Et quand, quatre ans plus tard, ma cousine a arrêté, je me suis cherché une autre partenaire pour continuer...» Et voilà comment Bastien Aubert, le p'tit gars des Brenets, allait gravir tous les échelons.

«Uniquement en bossant beaucoup parce que je n'avais pas de talent particulier», assure-t-il. «C'est ce qui me fait dire que n'importe qui de très motivé peut faire du rock acrobatique. C'est le travail qui fera la différence.»

Au fait, c'est quoi exactement le rock acrobatique? Une danse sportive basée sur le principe du rock à six temps et qui a été créée à la fin des années 60: voilà pour une première définition. Bastien Aubert parle volontiers de «danse avec des acrobaties et de la gymnastique. Et, surtout, d'un sport complet.» A cette notion de sport, l'entraîneur du Gruyèrock tient beaucoup: «Quand je dansais au plus haut niveau, des études ont été entreprises par des spécialistes pour quantifier la dépense énergétique d'un programme de 1'30" avec six acrobaties tel qu'il se pratique en compétition. En terme d'effort, cela peut être comparé à courir un 700 m haies.»

Du courage et de la force

Avant de rêver à des acrobaties spectaculaires et autres figures à couper le souffle, il va falloir patienter de longues années. Et inlassablement répéter ses gammes. «Pour les juniors et les débutants, on ne commence que par de la danse», explique Bastien Aubert «D'ailleurs, les acrobaties sont interdites avant l'âge de 14 ans parce que dos et articulations sont fortement sollicités.» A la fille, dont le poids «idéal» est compris entre 48 et 55 kilos, il sera demandé «beaucoup de souplesse et du courage pour les acrobaties.» Du garçon, il sera exigé «de la force et une solide musculature.» Le rock sera impitoyable avec les deux dan-



Bastien Aubert: «Je suis reconnu pour être un entraîneur très dur.» V. MURITH

seurs sur tout ce qui touche à l'explosivité et à la résistance cardiovasculaire.

Domicilié à Courtaman depuis cinq ans, Bastien Aubert entraîne également dans «son» club de Fréquencerock à Neuchâtel ainsi qu'en privé. «Je ne fais pas ça pour l'argent parce que je ne pourrais pas en vivre en étant seulement défrayé. Non, j'entraîne par passion. Quand je pratiquais le rock acrobatique, j'allais un week-end par mois en Allemagne pour m'entraîner. J'y ai reçu beaucoup de conseils que je ressens le besoin de retrasmètre. Je suis reconnu pour être un entraîneur très dur et qui rale beaucoup, mais ma méthode n'est pas si mauvaise puisque j'obtiens des résultats.» Depuis 2003, ce sont 21 couples que le Neuchâtelois a placés sur les podiums des championnats de Suisse.

Dernière chose: on ne fait pas fortune dans le rock acrobatique. «Ma dernière saison m'a coûté 20000 francs», lâche-t-il. Aujourd'hui, les principales compétitions internationales bénéficient d'une dotation en espèces. Mais elle ne dépasse pas 2000 francs. I

Tiffany Bapst et Julien Ballif: un couple uni par la même passion et le même... humour.

VINCENT MURITH



Tiffany Bapst et Julien Ballif: tout pour le rock

LE ROCK ACRO C'EST...

- > Une danse basée sur un rythme à six temps avec un pas de base dit «sauté».
- > **Catégorie A.** La catégorie reine: 1' de passage à terre et 1'30 de passage acrobatique. Six acrobaties sont autorisées. Les doubles saltos sont le niveau de difficulté maximum.
- > **Catégorie B:** 1' de passage à terre et 1'30 de passage acrobatique. Six acrobaties sont autorisées, mais pas les saltos.
- > **Catégorie C:** 1'30 de passage acrobatique. Cinq acrobaties conduites (les danseurs doivent toujours rester en contact) sont autorisées.
- > **Où?** Le Gruyèrock à Bulle est le seul club du canton de Fribourg. Cours et entraînements pour débutants et compétiteurs.
- > **Internet:** www.gruyèrock.ch

Quant à la catégorie A où les saltos simple et même double sont autorisés, seule l'élite nationale y a accès. Sept couples suisses y étaient engagés à Cernier.

Tiffany Bapst (18 ans) et Julien Ballif (20 ans) constituent l'un de ces couples formés au Gruyèrock, club fondé en 1976 déjà et parmi les plus dynamiques du pays.

Si Tiffany a commencé le rock à l'âge de 7 ans en suivant les traces de sa sœur aînée, Julien a débuté par la danse de salon. «Ensuite, j'ai lu un article dans un journal qui parlait du rock acrobatique. Comme ça avait l'air intéressant, j'y suis allé.» C'était il y a huit ans.

En 2005 était formé le couple Tiffany Bapst/Julien Ballif. «On s'est vu pour la première fois au début de l'entraînement. Les premiers temps, on ne parlait pas beaucoup...» se marre Julien. Tiffany enchaîne: «Mais on a le même sens de l'humour. On arrive à bien rigoler ensemble.»

Domiciliée à Villarbene, Tiffany Bapst effectue un apprentissage d'assistante en pharmacie. Quant à Julien

Ballif qui réside à Corbières, il est boulanger-pâtisier à Fribourg. Pour tous les deux, le rock acrobatique c'est du sérieux. «Un plaisir et une passion», entonnent-ils en chœur. Dans le couple, à chacun ses spécificités. «La fille doit avoir une bonne tenue de corps, ne pas avoir peur du risque et donc faire confiance à son partenaire», énumère Tiffany. «Le garçon doit être énergique et assez musclé», énonce Julien. Si les deux Gruériens s'entraînent deux fois par semaine ensemble, ils travaillent séparément leur condition physique les autres jours.

Auteurs d'un programme d'excellente tenue qui aurait même pu leur valoir le titre national de la catégorie C, Tiffany Bapst et Julien Ballif sont mûrs pour passer en catégorie B au printemps 2012. «Et là, on va tout de suite viser une place en finale (réglé). La finale est ouverte aux six premiers couples des qualifications», espère Julien. Tiffany ajoute: «Le but à atteindre reste la catégorie A.» Pour cela, il faudra aussi apprivoiser la peur qui accompagne chaque danseuse: «La peur de tomber existe à tous les niveaux et elle se mélange au trac d'avant la compétition. Mais on n'a pas le choix: il faut se calmer et y aller!», martèle-t-elle. SL

Les derniers championnats de Suisse disputés à Cernier (NE) ont permis à deux

parmi la douzaine de couples du Gruyèrock pratiquant le rock acrobatique en compétition de se mettre en évidence. En catégorie C (1'30" avec 5 acrobaties conduites), l'antichambre de la catégorie B, Tiffany Bapst et Julien Ballif se sont offert le bronze tout comme en 2010. En catégorie B (1' de passage à terre et 1'30" de passage acrobatique avec 6 acrobaties), Séverine Ropraz et Nicolas Kamer ont manqué le podium pour une place.