



XXIèmes Jeux Olympiques d'hiver

Communiqué n°6 – 15 février 2010



Le Prince Albert a assisté à la descente hommes (ski)

Ce lundi matin, sur le site de Creekside, S.A.S. le Prince Albert II a assisté à l'une des épreuves « reines » du ski alpin des Jeux Olympiques. Dans une ambiance surchauffée, le Souverain a suivi avec passion et en grand technicien la descente hommes remportée par le Suisse Didier Defago. Dans l'après-midi, le Prince a assisté aux 15 kms hommes libre de ski de fond au parc olympique de Whistler. Mercredi, S.A.S. le Prince Albert II suivra avec un intérêt tout particulier la descente d'Alexandra Coletti, skieuse monégasque en lice dans l'épreuve de descente dames.

* * *

□ Une journée avec Alexandra Coletti

C'était ce lundi 15 février, à seulement 48 heures de l'importante échéance de l'épreuve de descente.

Une journée comme les autres pour Alexandra...

5h30 : réveil

6 heures : petit-déjeuner

6h30 : départ du village olympique
en navette

6h50 : arrivée au « ski room »
(pour récupérer ski et chaussures)

7h30-8h30 : inspection de la piste
de Creekside (à ski, au ralenti)
pour s'imprégner des lignes.



8h45 : échauffement sur des pistes annexes (sur des tracés ou libres)
9 heures : petite pause
9h15 : échauffement musculaire avec sa physiothérapeute en haut de la piste, à quelques mètres du départ.
9h30 : reconnaissance (en ski, conditions réelles) de la partie haute de la descente
13 heures : deuxième session de reconnaissance (partie basse)
14 heures : petite pause pour « grignoter » quelque chose
14h30 : retour au village olympique
16h30 : départ du village olympique
17 heures : séance de récupération avec sa physiothérapeute
18h30 : retour au village et travail vidéo avec son coach à partir des enregistrements des entraînements du matin et de l'après-midi
19h45: dîner au restaurant du village olympique
20h30 : coucher

textes et photo : Stéphan Maggi,
attaché de presse du Comité Olympique Monégasque