



Spiritualité 75

La pensée
comme énergie

Santé 75

Vive les tomates
et les brocolis!



Beauté

La lumière qui élimine les poils

Séduction

L'amour selon le zen

Check-up

Le Ben, agitateur culturel

76

77

78

Bien-être

Beauté et art de vivre: votre supplément



Gilles Jaquet

«Je suis
fait pour
vivre en
plein
air!»

Page 72

Verbier,
jour blanc,
la niaque!

Le champion
du monde
de snowboard
se moque des
conditions météo.
«Monter à
raquettes pour
mériter la descente
voir de beaux
paysages, rentrer
le soir chargé
d'émotions et de
fatigue, c'est
une journée
bien remplie.

Détente Plaisir

Pour se sentir vivre pleinement, l'as chaud-de-fonnier du snowboard a besoin de sport, de nature et de voyages comme nous d'oxygène.

Gilles Jaquet

«J'ai la passion du sport!»

Texte: Mireille Monnier
Photos: Lionel Flusin

Il est libre, Gilles Jaquet.

De La Chaux-de-Fonds, où il a grandi, il a hérité l'esprit du Haut, ouvert et un peu anar. Du snowboard, qu'il a découvert à 11 ans et pratique en compétition depuis presque quinze ans, ce double champion du monde a embrassé l'esprit frondeur, épris d'engagement et de sensations pures. De son père, mort en montagne il y a dix ans, il a appris la valeur et le plaisir de l'effort en crapahtant dans la poudreuse sur les crêtes de Pouillerel, avec ses deux frères aînés.

Enfermez-le entre quatre murs, privez-le d'activité physique, il dépérira. Lorsqu'il s'est déchiré le ligament croisé d'un genou en novembre 2004, il avait tellement besoin de bouger qu'il a fait du karting pour sentir monter l'adrénaline!

Le 12 décembre dernier, paf, rebelote, il s'est cassé deux côtes lors des qualifications de Kronplatz, en Italie. Mais c'est fini, il est rétabli et se sent d'attaque pour un podium en Coupe du monde d'ici à la fin de la saison, et plus si entente.

Partant pour tous les sports, du VTT au squash, pourvu qu'ils lui fournissent ce petit plus de nature, de frissons, de sueur, voire de souffrance, qui ouvre chez lui les portes du plaisir, Gilles a aussi la passion des horizons lointains. Dans les dix jours de battement entre les compétitions à venir, il espère bien pouvoir aller surfer (sur l'eau!) dans les îles Maui ou Kauai, ou visiter le Vietnam.

«Si je peux découvrir un pays, apprendre trois mots de la langue pour me débrouiller, tester un nouveau mode de vie, je suis heureux.»

Site internet: www.gillesjaquet.ch

La glisse

Gilles construit sa vie comme il surfe: à la recherche du plein de sensations.



équilibré

qu'il s'entraîne, amment au ess Physic-Club, a Chaux-de-Fonds, snowboarder ale toujours ller le plaisir sport avec trînement.



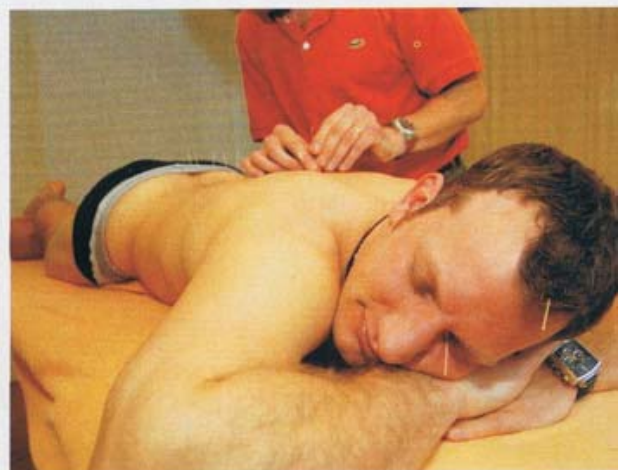
Le stamm

Le Dublin's, pub irlandais de La Chaux-de-Fonds, était déjà son stamm lorsqu'il était au lycée. Les patrons, Vincent Flück (au milieu) et Alain Schäfer (à droite) sont devenus ses sponsors.



La sueur

Pour l'entraînement et le plaisir, un squash avec son ami et manager Jonas Jaeggi, qui dirige Elite Management. «Quand on n'a pas couru, on est déçus: le but, c'est vraiment de transpirer.»



L'acupuncture

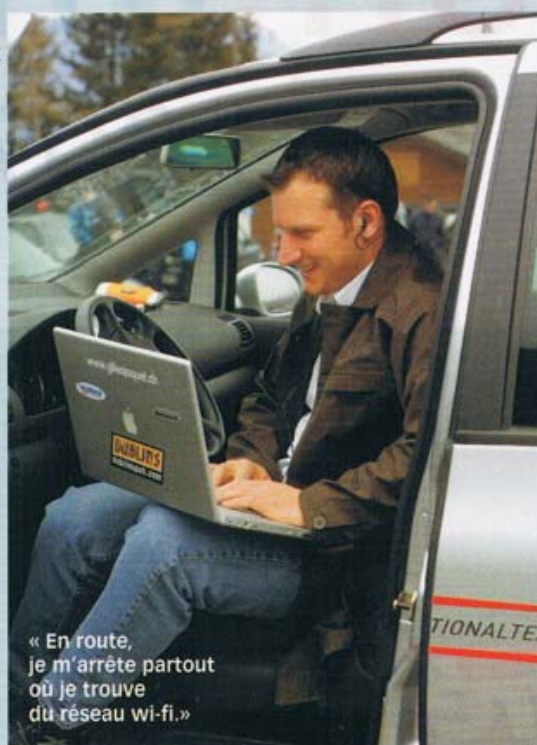
Pour détendre le bas de son dos et se relaxer, Gilles fait de l'acupuncture. Chez Olivier Flatt, physiothérapeute-acupuncteur à La Chaux-de-Fonds, il a failli s'endormir.

«Ma maison, c'est ma voiture»

Hier ici, demain ailleurs, Gilles adore sa **vie de nomade**. En Suisse, il peut bivouaquer à Verbier chez sa mère, à Berne chez sa copine, à La Chaux-de-Fonds chez des amis. Sinon, le snowboarder a adopté la technique de l'escargot: **il se déplace avec sa maison**, en l'occurrence son monospace.

Son kit de voyage?

- **L'ordinateur portable:**
«Indispensable pour garder le contact, téléphoner, surfer sur le net, réserver mes billets d'avion, faire mes paiements, regarder des DVD...»
- **Les chaussures adaptées** aux différents sports qu'il pratique.
- **Le matériel freeride:** raquettes, équipement de sécurité et plusieurs snowboards – six au maximum.
- **Des vêtements de rechange** pour un mois.



« En route, je m'arrête partout où je trouve du réseau wi-fi. »



Le Doubs

«Le Doubs, c'est un retour dans les endroits où j'allais, petit, avec mon père. C'était des supermoments; des fois on faisait un petit match de hockey. Pouvoir profiter d'une patinoire naturelle, c'est génial.»