



**Basketball** Nouveau secrétaire général de Swiss Basketball, le Belge Daniel Goethals (56 ans) se veut positif. » 23



**Tout est question de style**

**Hockey sur glace** Méconnaissable il y a un an, Yannick Rathgeb a relevé la tête au printemps. Le défenseur de Fribourg-Gottéron continue sur sa lancée. Et les statistiques parlent en sa faveur. » 24

# SPORTS

17

LA LIBERTÉ  
SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

Dimanche, Yves Willemin prendra part aux mondiaux de gravel, la plus jeune discipline du cyclisme

## D<sup>r</sup> Willemin, médecin tout terrain

« JONAS RUFFIEUX

**Gravel** » Avec son maillot de l'équipe de Suisse et ses mollets affûtés, Yves Willemin pourrait aisément passer pour un professionnel aux yeux des promeneurs qui le croiseront sur les sentiers des environs de Fribourg. «Sauf que moi, je paie mon équipement!» s'esclaffet-il. Avant d'ajouter, le regard pétillant: «Porter ce maillot, le même que Nino Schurter ou Marlen Reusser, c'est une énorme fierté. Aux mondiaux, on court vraiment pour son pays.»

Oui, dimanche aux Pays-Bas, le médecin fribourgeois disputera les championnats du monde de gravel (lire ci-dessous). Une discipline encore jeune, qui permet à des amateurs passionnés comme lui de participer à un tel événement international, sans pour autant mener une vie de professionnel. Sport inclusif par excellence, le gravel propose de nombreuses catégories d'âge: à 45 ans, le chirurgien du pied, actif à la Clinique générale de Fribourg, fera ainsi partie des «petits jeunets» de son bloc de départ (45-49 ans).

### L'objectif 2025

«J'essaie de me fixer chaque année un grand objectif», explique le Jurassien d'origine, installé par amour en Sarine. «L'an passé, j'ai pris part à un tour du Léman par les petits chemins, 400 kilomètres et 10 000 mètres de dénivelé au menu. Un sacré morceau!» En 2025, ce sont les mondiaux qui lui font de l'œil et son objectif est simple: s'y qualifier.

Il y parvient en terminant 9<sup>e</sup> d'une épreuve de sélection, autour d'Aigle, qui offrait aux onze meilleurs un ticket pour les Pays-Bas, terre d'accueil des 4<sup>es</sup> championnats du monde de l'histoire de la discipline. «Le message que j'aimerais faire



Chirurgien du pied à la Clinique générale de Fribourg, père de deux enfants, cycliste: à 45 ans, Yves Willemin mène plusieurs vies de front. Antoine Vulliod

passer, c'est qu'à 45 ans, avec un métier prenant, une famille et deux enfants, on peut encore réaliser ce genre de défis.» Il reconnaît: «Cela demande beaucoup de discipline et d'organisation, mais c'est possible.»

**«Une telle distance en gravel, c'est autre chose que sur route»**

Yves Willemin

Surtout, Yves Willemin carbure au plaisir. Celui qu'il a découvert il y a dix ans sur un vélo, presque par hasard. «Avant, les sports d'endurance ne m'intéressaient pas trop, j'avais trop besoin de jouer», explique-t-il. Mais un jour, un ami l'emmène en forêt pour une sortie, sur une monture «vraiment nulle». Peu importe, elle suffit à lui faire découvrir la dimension ludique du VTT. «Puis, j'ai eu envie d'aller plus vite, alors j'ai acheté un vélo de route.»

### Forme de sa vie

Le gravel s'est alors imposé naturellement, avec l'arrivée du «couteau suisse» du vélo en Europe, il y a quelques années. Depuis, Yves Willemin s'est encore davantage pris au jeu: il s'entraîne une grosse dizaine d'heures par semaine, soigne son alimentation et ajoute des séances de renforcement musculaire à son plan d'entraînement. «Tenir huit heures sur un vélo sans être bien gainé, c'est impossible!» Le tout pour progresser constamment et

afficher, à 45 ans, la meilleure forme de sa vie. «Mes connaissances médicales m'aident, bien sûr, mais je crois que c'est surtout ma curiosité qui fait la différence. Aujourd'hui, on trouve de l'information partout. J'ai compris l'importance d'optimiser chaque détail: la position, la récupération, la nutrition...»

Son sous-sol, transformé en salle d'entraînement, témoigne de son engagement. «Je fais beaucoup de home-trainer, souvent le soir quand mes enfants dorment. C'est pratique: avec les plateformes connectées, je peux planifier des séances d'intensité, de course ou de récupération, même de nuit ou quand il pleut.» Même si rien ne remplace le grand air. «Je travaille à 80%. Le vendredi est consacré aux longues sorties, de six heures.» De quoi se préparer au mieux aux 181 kilomètres de chemins parfois scabreux qui l'attendent dimanche. «Une telle distance en gravel, c'est autre chose que sur route. Il faudra gérer, ne pas s'emballer, et trouver la bonne roue à accrocher.»

### Comme à l'Amstel

Autour de Maastricht, dans le Limbourg méridional, celui qui vibre tout autant devant son écran que sur la selle retrouvera certains passages mythiques de l'Amstel Gold Race, classique printanière comportant «plein de petits taquets, où il faudra sans cesse relancer». Le décor, l'ambiance et la ferveur populaire promettent une expérience extraordinaire. «Aux Pays-Bas, le vélo, c'est une religion.» Et il ne sera pas seul pour le vivre: «J'ai loué un bus pour que ma famille et mes parents puissent venir», se réjouit le D<sup>r</sup> Willemin, dont le clan a pris la route ce vendredi matin, direction les sentiers néerlandais. Pour que le «défi 2025» devienne réalité. »

## Le gravel est devenu rapidement crédible

**La présence des stars du cyclisme aux mondiaux a contribué à visibiliser et légitimer la jeune discipline.**

Les compétitions de gravel ont proliféré ces dernières années. En 2025, le circuit World Series a proposé 32 courses qualificatives pour les mondiaux, partout sur le globe. L'unique épreuve disputée en Suisse, le 28 juin entre Aigle et le col de la Croix, «un parcours d'une centaine de kilomètres avec 3600 mètres de D+», a particulièrement souri à Yves Willemin, 9<sup>e</sup> et qualifié grâce à sa place dans le meilleur quart des finisseurs. «Des émotions incroyables! C'était vraiment mon jour.»

**Dimanche aux Pays-Bas**, le chirurgien fribourgeois participera aux 4<sup>es</sup> mondiaux d'une discipline qui a rapidement gagné en

crédibilité. Parmi les six titres déjà distribués en élites ne figurent que des noms prestigieux du cyclisme: Gianni Vermeersch, Matej Mohoric et surtout Mathieu van der Poel chez les hommes, Pauline Ferrand-Prévot, Katarzyna Niewiadoma et Marianne Vos chez les femmes.

En fait, le gravel est devenu la voie idéale en post-retraite pour les anciennes stars du peloton (Peter Sagan, Greg Van Avermaet, Romain Bardet), tandis que les leaders actuels s'y amusent ponctuellement. Ces derniers trouvent leur compte dans une discipline hors des sentiers battus, au propre comme au figuré, dans laquelle les courses sont plus «fun», plus ouvertes aussi, puisqu'il n'existe pas d'équipes très organisées pour réguler l'épreuve.

Et puis, tout se joue «à la débrouille», encore plus dans les catégories annexes,

comme celle des 45-49 ans dans laquelle Yves Willemin prendra le départ. «Mon père me suivra avec un petit bus, ce sera mon assistant, explique-t-il. J'ai prévu deux jeux de roues, mais mieux vaut tout de même ne pas connaître d'ennui mécanique.»

**Il ajoute:** «Les jambes vont bien.» Il le faudra, pour avaler dimanche (départ à 11 h 59) les 181 km et 1460 mètres de D+ du parcours autour de Maastricht. «J'espère terminer avec le sourire, si possible dans le top 50», confie-t-il, prêt à se confronter à quelque 200 concurrents.

D'autres Fribourgeois participeront également: les frères grüériens Thom et Maxime Dénervaud ainsi que le Sarinois Sébastien de Meris seront engagés en catégorie 19-34 ans. » JRX

## LE «COUTEAU SUISSE» DES VÉLOS

En soi, le gravel (littéralement «gravier» en anglais) n'a rien de révolutionnaire: il s'agit simplement de rouler sur des chemins forestiers. Mais la discipline en tant que telle est la plus jeune du monde du vélo – les premiers championnats du monde ont eu lieu en 2022. C'est dans le Kansas, célèbre pour ses routes de gravier infinies, que la course Unbound Gravel est née en 2006, popularisant la pratique. En Europe, les ventes de vélos gravel ont explosé dès 2015 et toutes les grandes marques, désormais, proposent leurs modèles. «Le

gravel est un parfait entre-deux: l'efficacité du vélo de route, avec la liberté et la tranquillité du VTT», résume Yves Willemin.

Qu'est-ce qui distingue un gravel d'un vélo de route? Principalement la géométrie du cadre et la largeur des pneus, qui peuvent atteindre 50 mm contre environ 30 mm sur un vélo de route, pour offrir plus de confort et de stabilité sans sacrifier la légèreté. «Le gravel, c'est le couteau suisse du cyclisme: il n'a ni la vitesse d'un vélo de route, ni le confort d'un VTT. Il fait tout bien, mais rien parfaitement.» JRX