Le talent dans sa plus pure expression

Autor(en): **Nyffenegger, Eveline**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996114

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Quand gastronomie et sport font bon ménage

Le talent dans sa plus pure expression

La cuisine gastronomique et le sport de haut niveau ont des points communs. Ce n'est pas le cuisinier Philippe Rochat du Restaurant de l'Hôtel de Ville, à Crissier près de Lausanne, qui dira le contraire. Il exploite cet établissement qu'il a repris du célèbre Girardet avec son épouse Franziska Rochat-Moser vainqueur du Marathon de New York en 1997, fleuron de sa carrière internationale. Lui a choisi de s'exprimer dans la gastronomie. Son établissement compte trois étoiles au Michelin et 19/20 points au Gault & Millau.

Eveline Nyffenegger

La gastronomie tout comme le sport a ses stars. Le couple Philippe Rochat et Franziska Rochat-Moser en est la preuve vivante. C'est à 9 ans, si tant est qu'on peut choisir son métier à cet âge-là, que le célèbre cuisinier a trouvé sa vocation. «J'aurais pu faire du sport de haut niveau mais, à l'époque, il fallait d'abord faire un apprentissage. Je ne regrette pas d'avoir choisi le métier de cuisinier. Il me permet de m'exprimer par la transformation des matières comme d'autres s'expriment par la peinture, la musique ou l'écriture.» Et le sport de haut niveau pourrait-on ajouter.

Une philosophie

Pour Philippe Rochat, la gastronomie est un art de vivre. Derrière la renommée, il y a des années de travail durant lesquelles le cuisinier aura fait tout un cheminement. «Je me sers toujours des meilleurs produits. Lors de l'élaboration de la carte – j'en fais quatre par année, soit une par saison – je choisis impérativement les produits de saison. C'est ma philosophie. On ne fait pas des fraises à Noël.» Rochat réfléchit tout le temps aux

Photos: Strates

plats qu'il va concocter. «Il n'y a pas de moment précis pour l'inspiration. Quand je pense être plus ou moins dans le juste dans l'élaboration d'un plat, j'en discute avec mes chefs de cuisine qui font des essais que je goûte. Après, on enlève, on rajoute. Il faut faire la recette de nombreuses fois avant qu'elle ne soit parfaite. C'est le palais qui guide notre goût. Mes clients aiment que je les surprenne, mais ils aiment aussi retrouver des plats comme le *Canard nantais* ou le *Soufflé aux fruits de la passion* qui sont fantastiques. Il faut garder les plats classiques – c'est l'image de marque de la maison – et se renouveler dans les petites entrées. Avec du respect, de la rigueur, de la qualité et de la logique, on peut faire des merveilles.»

Manger équilibré

Qu'est-ce que manger sainement veut dire pour le cuisinier d'un restaurant gastronomique? «C'est avant tout choisir des produits de bonne qualité, puis manger de tout, mais sans excès: une bonne soupe, des légumes, des féculents, de temps en temps un petit dessert, un peu de viande, un poisson, une volaille... Pourquoi se priver de chocolat pour en manger deux plaques à la suite quand l'envie est là? Pourquoi mettre de la margarine mini calories alors que le beurre est tellement bon? Pourquoi prendre une confiture sans sucre, alors qu'une confiture bien faite, pur fruit pur sucre est tellement meilleure? Tout est question de mesure. Beaucoup de personnes ne savent pas se nourrir correctement. C'est une question d'éducation. Cela commence à la table familiale, par un bon repas que la maman ou le papa aura préparé. Malheureusement, beaucoup de parents travaillent et, par manque de temps, font des repas steak salade ou envoient leurs enfants au MacDo. Mais je vois quand même beaucoup de jeunes dans mon établissement. Leurs yeux brillent quand ils découvrent des goûts nouveaux.»

«Le sportif de haut niveau connaît la pression avant la compétition. Chez nous, elle est là tous les jours.»

Autre passion

A côté de l'art contemporain, le sport est une autre passion de Philippe Rochat. «Il fait partie de mon équilibre et de mon hygiène de vie.» Jeune, il a participé à de nombreuses compétitions et remporté plusieurs courses cyclistes et de ski de fond, ses sports de prédilection. Il s'efforce toutefois d'enfourcher son vélo deux après-midi par semaine. De plus, des virées de 100 à 150 km sur selle avec ses copains ne lui font pas peur. «Ma femme et moi passons autant que possible nos week-end et nos vacances dans la vallée de Conches. J'aime aussi faire du ski de fond dans le Jura, à Sainte-Croix, aux Rasses, dans le Risoux. C'est tellement fantastique d'être dans la nature...»

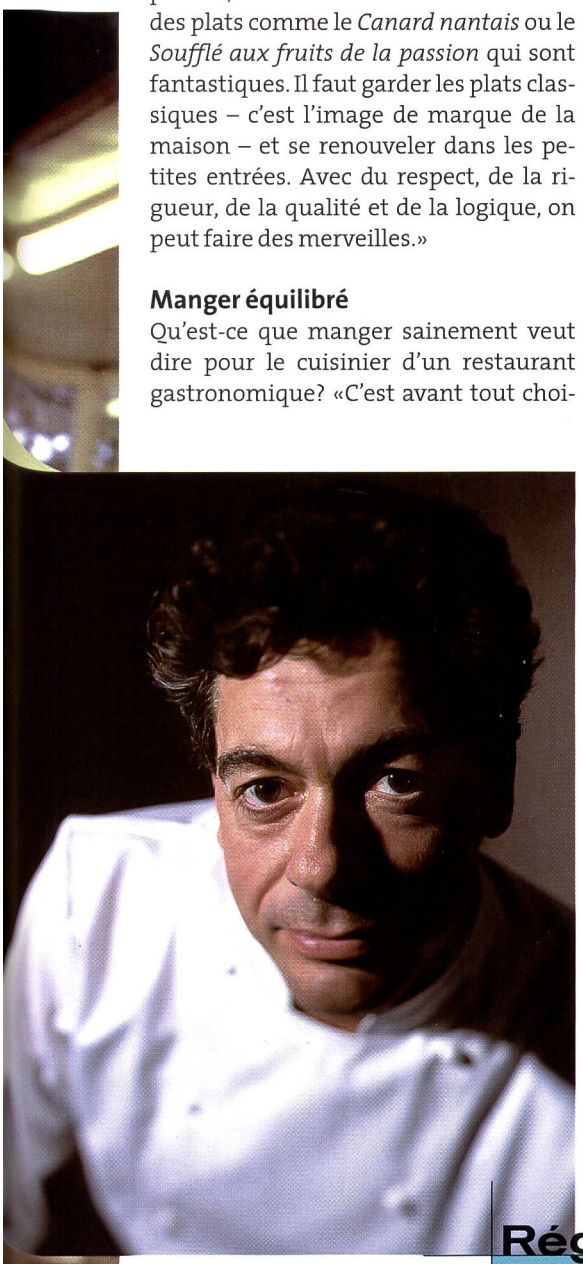
Depuis qu'il est patron, Philippe Rochat n'a plus beaucoup de temps pour voir son épouse sur le terrain. «J'y suis allé souvent, mais c'est difficile lorsqu'elle court le samedi ou à l'étranger. J'ai arrêté la course à pied parce qu'on se blesse facilement et que les courbatures sont plus importantes que dans l'exercice de mes deux sports favoris.»

Pression...

«Comme le sportif de haut niveau, nous devons être toujours affûtés, toujours impeccables. Nous devons gagner notre course tous les jours. On ne peut pas se rattraper le lendemain. Le sportif de haut niveau connaît la pression avant la compétition. Chez nous, elle est là tous les jours. S'il veut gagner, le sportif de haut niveau doit gérer cette pression. Personnellement, j'aime cet état et je le gère bien.»

...détente

«Même si nous travaillons dans la même entreprise, on ne fait que se croiser ma femme et moi. Pour se retrouver en tête-à-tête, on se «fait» un petit restau. C'est tellement agréable de décrocher le téléphone et de se faire servir. Ce sont des moments qu'on apprécie.» m



Philippe Rochat: «Nous devons gagner notre course tous les jours. On ne peut pas se rattraper le lendemain.»

Régime de haut niveau

Philippe Rochat n'établit pas de régime particulier pour son épouse Franziska Rochat-Moser en période de compétition. Elle sait très bien ce qui lui convient. «Je fais une cuisine équilibrée pour tout le personnel du restaurant, donc pour nous-mêmes. Un sportif d'élite a une vie très dure. Pourquoi devrait-il se frustrer au niveau de la nourriture? Il faut savoir se faire plaisir et manger ce dont on a envie, mais modérément. Par contre, trois jours avant une grande compétition internationale, on sait très bien qu'il faut éviter la viande, les œufs, tout ce qui est haricots et flageolets, les salades, les fromages et privilégier les aliments riches en sucres lents.»

Inscrivez-vous maintenant!

Cours d'introduction en massage sportif

DUL-X®

DIENER ASW

souplesse et mobilité pour muscles et articulations

Souhaiteriez-vous connaître les secrets du massage sportif?

Comment détendre et décontracter les muscles cripsés ou fatigués après l'entraînement, le jeu ou le travail? Au cours d'un séminaire de deux jours, DUL-X de BIOKOSMA vous offre la possibilité d'acquérir les connaissances de base théoriques et pratiques du massage sportif. Vous apprendrez également quelques „trucs" utiles, et les mesures immédiates à prendre en cas de blessures dues au sport, ainsi qu'à leur prévention.

Chaque sportif amateur ou de compétition, entraîneur, responsable de groupes sportifs, maître de sport ou simplement toute personne soucieuse de son bien-être trouvera sa place dans ce cours.

Le cours

Le team de Kurt Benninger, thérapeute à l'Ecole fédérale de gymnastique et sport à Macolin, est une garantie de la qualité pratique du cours: Véronique Gyseler, thérapeute de sportifs, Jean-Joseph L'Homme, thérapeute et naturopathe, et Natacha Justin, maître de sport. L'Hôtel Florida, Studen, près de Bienne, nous offre un lieu de cours privilégié, proche de la forêt et idéalement situé en pleine nature pour les activités sportives extérieures.

Le prix

Le séminaire de deux jours revient à frs. 390.–. Ce montant comprend la nuitée en chambre double, deux repas de midi, un repas du soir, ainsi que tout le matériel du cours.

Les produits DUL-X sont disponibles en **droguerie et pharmacie.**

Inscription au séminaire DUL-X Health Trainer 2000

Nom	
Prénom	
Rue et no.	
NP/Localité	
Téléphone privé	Téléphone prof.
No. du cours	Dates
T-shirt	■ S ■ M ■ L ■ XL
À envoyer à:	BIOKOSMA SA, Cours de massage DUL-X, Estivage 7,
	CH-2800 Delémont, tél. 032 423 46 11, fax 032 423 46 10

Les dates

Deux cours d'introduction auront lieu en 2000:

Cours	01/00/F	3./4.11. 2000
Cours	02/00/F	4./5.11. 2000

Nous offrons également des cours en allemand. Appellez-nous si vous souhaitez recevoir la documentation.