

Krystone/AP Photo/Giovanni Auletta



Penser à la chute, c'est ma **Isain**

● Skieuses et skieurs s'arment de bravoure pour dompter les pistes vertigineuses du circuit de Coupe du monde. Vitesse, sauts, équilibre précaire: le succès passe par la maîtrise de la peur.

REBECCA GARCIA
rebecca.garcia
@lematindimanche.ch

Elle donne des ailes autant qu'elle paralyse, la peur. Outil indispensable dans la palette des champions, cette émotion prend différentes formes selon la personne qu'elle habite. Son rôle de garde-fou est constamment mis à l'épreuve. Et il est peut-être un peu plus exacerbé sur la Streif de Kitzbühel. «J'en ai vu pleurer au départ», confie Laurent Donato, entraîneur de ski alpin depuis plus d'une trentaine d'années. La Mecque de la vitesse sourit aux audacieux, oui, mais elle punit aussi la moindre faute. La chute de Daniel Albrecht à l'entraînement lui a valu un coma artificiel, Urs Krienbühl s'y est fait le genou, la clavicule et une commotion cérébrale. Marco Odermatt et Aleksander Aamodt Kilde ont failli, vendredi, s'y laisser surprendre. Entre autres exemples.

«J'ai du respect, mais je n'ai plus vraiment peur.»

Aleksander Aamodt Kilde, leader du classement de descente

Les dangers sont toutefois loin de se cantonner à la seule piste autrichienne. Les skieuses et les skieurs jouent avec les limites sur chacune des étapes du calendrier, en technique comme en vitesse. Cependant, le super-G et la descente, par le revêtement, la vélocité et les sauts, récoltent cette touche de folie supplémentaire aux yeux des spectateurs. Les meilleurs du circuit parviennent à passer outre. «J'ai du respect pour le sport, mais je n'ai plus vraiment peur, nous expliquait Kilde sous le soleil d'Adelboden. C'est davantage de la nervosité à l'idée de ne pas performer ou de chuter.»

Retourner en piste

Une fatalité que chacun souhaite surmonter le plus vite possible. «Si vous tombez, la stratégie est de retourner en piste. C'est plus facile lorsqu'une autre course suit. C'est comme tomber à vélo, il faut remonter dessus», prône Frank Trötschkes qui s'occupe notamment des skieurs Joana Hählen

et Ramon Zenhäusern. «Tu sais que ça peut arriver dans ce sport, confirme Federica Brignone. Quand j'étais petite, je tombais souvent. J'allais très vite et cherchais beaucoup les limites.» À 32 ans et avec un grand globe en poche, l'Italienne n'est plus la gamine qu'elle était. «Je veux toujours être la patronne de ce que je fais sur les skis», explique-t-elle. Jamais blessée en pratiquant son sport, elle insiste sur les efforts de tous les jours pour se sentir à l'aise lattes aux pieds. «Si tu tombes à l'entraînement, tu ne skies plus de la même manière lors de la manche d'après.»

Parfois, il ne faut que quelques heures pour digérer le choc. Exemple extrême avec Sofia Goggia, qui se fracture une main à Saint-Moritz et qui remporte la descente le lendemain. Mais pour d'autres, des mois sont nécessaires pour que la machine se remette en route. Le blocage peut même être imperceptible jusqu'à la prochaine sortie de piste. «Je regrette d'avoir abordé cette saison comme s'il s'agissait d'une saison normale», a soufflé Yannick Chabloz, jeune espoir helvétique. Blessé à la main après une grosse chute aux Jeux olympiques de Pékin, il a pu s'essayer à quelques courses avant de se faire une nouvelle fois mal au dos, à Bormio cette fois-ci. «Je ne le sentais pas», a analysé par la suite le skieur - qui doit encore apprendre à distinguer la peur bloquante et paralysante de celle naturelle dont se nourrissent les plus rapides.

Un moyen de se concentrer

Car l'appréhension a son utilité. «Elle nous permet de nous concentrer. Si on n'a pas cette peur et que l'on veut juste s'élaner à fond, je ne suis pas sûre que ce soit la meilleure solution, ironise la Fribourgeoise Noémie Kolly qui a retrouvé la compétition à Cortina, après plusieurs mois sans mettre les skis de descente. Personnellement, je pense que cela m'aide. Je travaille beaucoup pour essayer de canaliser mes émotions.» Federica Brignone a réalisé des performances en deçà de ses attentes en début de saison, mais elle a su revenir à son meilleur niveau. Pour y parvenir, pas de miracles. Elle a travaillé petit à petit pour retrouver ses sensations. «Il faut essayer de s'approcher de la limite quand tu ne te sens pas bien, surtout à l'entraînement, explique la Transalpine. Au début, tu te concentres sur une courbe. Puis deux. Puis tu travailles des sections entières.»

L'enjeu? Raviver cette indispensable confiance, si présente chez Sofia Goggia ou Aleksander Aamodt Kilde. «Je me sens préparé pour ce que je fais, et cela m'aide beaucoup à gérer la peur et à penser à ce que je peux faire mieux», explique le Viking. Autrement dit, l'actuel leader du classement de descente connaît parfaitement son corps, ses capacités et, aussi, ses limites. Il sait également que skier

comme il sait le faire est la meilleure manière d'être à l'aise. Et ce, même quand il se présente sur une piste de Bormio particulièrement glacée. Aleksander Aamodt Kilde a le sourire aux lèvres lorsqu'il explique ne pas avoir pléthore d'options au départ: «Si vous ne le sentez pas, vous êtes lent ou vous tombez.»

«La maman de Joana Hählen ne peut pas regarder une course en direct.»

Frank Trötschkes, préparateur mental

Mieux préparés que leurs parents

Presque tout est une question de contrôle, de répétitions, puisque les athlètes s'inscrivent dans des routines qui les préparent au mieux. Morgan Rogers a étudié le cas de l'équipe canadienne. «Je pense que ce sont davantage les personnes de l'extérieur qui ont peur, comme ma mère qui est terrifiée. Mais elle l'est car elle n'a pas effectué les étapes pour se préparer à tout, comme nous le faisons. C'est normal pour nous», a expliqué un des athlètes à la doctorante à la faculté de kinésiologie de l'Université de Calgary. L'athlète fait allusion aux nombreux entraînements qui sont donnés dans tous types de conditions, mais aussi au renforcement physique, à la reconnaissance des pistes, au travail des sensations sur le ski ou encore au réglage du matériel.

Souvent, l'entourage le comprend et l'encourage. Et s'il est terrifié, il ne doit surtout pas transmettre sa peur. «La maman de Joana (ndlr: Hählen) ne peut pas regarder une course en direct. Mais surtout, elle ne doit pas déranger sa fille avec ses inquiétudes», affirme Frank Trötschkes, préparateur mental de la Bernoise ainsi que du Valaisan Ramon Zenhäusern.

Pour lui, qu'un skieur pense aux chutes à quelque chose de malsain. «Les risques sont précisément d'en provoquer, car c'est quelque chose de vivant, qui est nourri», estime Viviane Giroud, coach mental à Genève. «Il faut du respect, pas de l'ignorance», résume de son côté Trötschkes.

Les monuments du cirque blanc sont bel et bien honorés. Mais même les pires des chutes y sont suivies d'un goût de reviens-y. Après son coma, Daniel Albrecht est revenu en Coupe du monde. Krienbühl, lui, s'est présenté au départ de Kitzbühel une année après sa terrible réception à l'arrivée. «Quand tu retournes sur les skis, tu te dis que tu ne veux plus jamais tomber comme cela», lance Federica Brignone avec son enthousiasme habituel. Il s'agit de remonter la pente dans la seule idée de la redescendre.



«On a connu des fous qui se sont calmés au fil du temps»



LAURENT DONATO
Chef du Centre national de performance de Brigade

À quel point la peur est-elle présente chez les skieurs surentraînés?

On ne peut pas faire de vitesse sans, parfois, avoir peur. Un athlète qui dit ne jamais avoir peur va se mettre en vrac. Comme dans tout sport à risques, la blessure est possible. Nous mettons en place des solutions pour les minimiser, et cela peut passer par une préparation mentale.

À quoi cela se joue-t-il?

Il faut beaucoup de communication. À haut niveau, parler de technique en course ne compte plus tant. Parfois, il ne faut pas réfléchir, et c'est tout. Une course se joue avant, pas pendant. On rappelle aux

skieurs qu'ils sont prêts physiquement, et on appuie sur les points positifs pour les mettre en confiance. Quand un passage ou une bosse dérangeant, on va dramatiser, rassurer, booster. L'entraîneur va jouer sur les qualités.

Quand une chute intervient, tout change?

Le skieur fonctionne beaucoup au ressenti. Une chute, une blessure, une série de mauvais résultats ou d'éliminations... Par exemple, Clément Noël skie vite, mais a beaucoup de mal à terminer ses courses depuis son titre aux JO. Un athlète en manque de confiance le paie.

En cas de blessure, que se passe-t-il?

En plus de trente ans en tant qu'entraîneur, j'ai vu beaucoup de retours de blessure. Certains reviennent sans douleurs, certains ont de l'appréhension. Il faut adapter les sessions d'entraînement pour diminuer la peur et retrouver le rythme de l'athlète. Ce n'est pas facile de réintégrer un groupe, car, au début, on ne peut pas effectuer les mêmes choses que les coéquipiers.



La chute de Daniel Albrecht en 2009 était glaçante. Ce qui ne l'a pas empêché de reprendre la compétition pendant quelques années avant de définitivement arrêter. Krystone/EPA/Robert Jager

Sofia Goggia alterne grosses chutes et victoires. Qu'est-ce que cela vous inspire?

Goggia prend des «pelles» régulièrement. Elle a un degré d'engagement incroyable. Surtout, elle est capable de faire des choses que d'autres n'oseraient pas. Je pense qu'elle a beaucoup de chance de se relever aussi souvent sans trop de dégâts... elle prend tellement de risques. Par contre, j'ai le sentiment que les athlètes ont une sorte de réservoir de prises de risques qui se vide au fil des années. On a connu des fous qui se sont calmés au fil du temps.

Comment passer de chien fou à sage expérimenté?

On l'a par exemple vu à Wengen, où la réception des sauts n'est pas toujours facile. Les gars qui ont de l'expérience, comme Marco Odermatt, Beat Feuz ou Johan Clarey, vont encore parfois au tapis, mais ils régulent mieux les moments risqués. Même s'ils sont toujours à 100%, ils ont moins ce côté foufou car ils connaissent la piste par cœur. Des nouveaux, comme Alexis Monney

ou Yannick Chabloz, ne connaissent pas encore chaque mouvement de terrain. Ils ont plus de risques de se faire surprendre par de petits reliefs sur la piste, par une bosse qui vole plus loin qu'aux entraînements.

Chez les jeunes, comment réglez-vous l'angoisse et la prise de risques?

Prenez par exemple Denis Corthay, qui a récemment fait un podium en Coupe d'Europe. Il a un potentiel de vitesse incroyable et est capable de prendre des risques où ça tape un peu. C'est un funambule qui évolue toujours à la limite. Le but est de garder cette qualité, vu qu'il l'a en lui. Il faut le stabiliser dans ces situations et travailler la technique et la tactique pour qu'il ait davantage de maîtrise. Qu'il ne fasse pas mieux, mais avec davantage d'assurance ce qu'il a déjà réalisé.

Jeune technique ou jeune courageux: avec quel est-il plus facile de travailler?

Il est plus facile d'apprendre la technique à quelqu'un capable de prendre des risques que l'inverse.