

Skicross



Sereine et détendue, Fanny Smith est revenue sur une saison unique, où elle a notamment obtenu le bronze lors des Jeux de PyeongChang. ODILE MEYLAN

«Cette médaille olympique est une victoire sur moi-même»

À PyeongChang, Fanny Smith s'est parée de bronze. Un podium qui lui a permis de panser la plus grosse blessure de sa carrière

Ugo Curty

En Corée du Sud, Fanny Smith avait rendez-vous avec son destin olympique. Sa médaille de bronze, acquise de haute lutte, avait alors la valeur d'un métal plus précieux encore. Ce podium permettait surtout de tirer un trait définitif sur la désillusion de Sochi en 2014. Son élimination en demi-finale avait laissé des traces longtemps indélébiles. Enfin de retour chez elle, la Vaudoise s'est confiée sur cette lente reconstruction mentale qui lui a permis de retrouver les sommets.

Avec un peu de recul, que représente cette médaille de bronze à vos yeux?

À chaud, j'avais dit que cette médaille était un accomplissement. Je réalise, avec le recul, que c'est encore autre chose. Ce podium a représenté une véritable victoire sur moi-même. C'était tellement intense à vivre comme moment. Je suis plus motivée que jamais. Je sais que je peux encore m'améliorer à Pékin dans quatre ans. Dans ma tête, l'objectif est clair.

Est-ce que la déception de Sochi, où vous aviez été éliminée en demi-finales, est effacée?

Sochi a été la plus grosse blessure de ma carrière. J'étais complètement brisée après la course. Dans l'enchaînement des JO, je perds encore le grand Globe de cristal dans les derniers mètres de la dernière course de la Coupe du monde. Quand tu te consacres entièrement à ton sport et que tout s'en va d'un coup, c'est vraiment difficile à gérer. J'ai toujours eu la chance d'avoir des amis,

une famille et un staff très présents. Ils m'ont beaucoup soutenue mais, au fond, personne ne peut vraiment comprendre ce que tu vis dans ces moments-là.

Comment arriver à se reconstruire sur le plan mental?

Je crois que seul le temps pouvait me permettre de guérir. En skicross, cela se joue énormément dans la tête. Le mental a été l'une de mes grandes forces depuis le début de ma carrière. C'est grâce à cela que j'ai réussi à m'imposer aussi vite sur le circuit. Après cette déception de Sochi, il m'a fallu énormément de patience pour retrouver cette confiance.

Est-ce que le processus de guérison est le même que pour une blessure physique?

Quand on revient d'une blessure physique, si le corps guérit normalement, il suffit de s'entraîner pour retrouver ses capacités, sa force. Quand le problème est sur le plan mental, c'est beaucoup plus compliqué et difficile à cerner. J'ai d'abord dû oublier ce sentiment de culpabilité que je ressentais après avoir raté ma course olympique. Depuis, chaque course, chaque podium me prouve que je suis sur la bonne voie. Ma médaille à PyeongChang m'a permis de le réaliser pleinement. Peu à peu, je retrouve cette insouciance qui me portait.

Fanny Smith en visite à la rédaction

● Fanny Smith n'est pas arrivée les mains vides pour cette interview, organisée dans la rédaction de 24 heures. Tout sourire, elle présente sa médaille obtenue il y a un mois aux Jeux de PyeongChang. Le bronze scintille lorsque la Vaudoise sort la précieuse breloque de son étui en bois. «Je l'ai pratiquement toujours avec moi. C'est une grande fierté. Souvent, les gens n'osent pas vraiment la toucher quand je la

Depuis deux ans, vous travaillez avec Philippe Clément, spécialiste en arts martiaux. Qu'est-ce que cette collaboration vous apporte? Philippe m'aide beaucoup pour ma préparation mentale notamment. Il m'a amené cette nouveauté dont j'avais besoin pour avancer au quotidien. Grâce aux arts martiaux, je dois souvent sor-

«J'ai déjà envie de faire encore mieux à Pékin dans quatre ans. Dans ma tête, l'objectif est clair»

Fanny Smith Médaillée de bronze aux JO 2018

tir de ma zone de confort. Je suis confronté à de l'adversité, à des difficultés nouvelles. Je suis repartie de zéro dans plein de domaines à l'entraînement et j'ai compris que j'avais encore tellement de choses à apprendre.

On vous a souvent reproché d'être trop gentille en course. Est-ce que les arts martiaux vous permettent justement de gagner en agressivité?

Ces derniers mois, j'avais travaillé énormément sur le combat, sur l'adversité, sur ma capacité à

me battre en course. Mes concurrentes ne s'en privent pas. J'ai parfois reçu des mauvais coups en compétition par le passé. Cela fait partie du jeu. Les arts martiaux me permettent de défendre ma place. J'arrive mieux à lâcher prise, à trouver ce relâchement nécessaire pour se défendre. En Corée du Sud, j'ai dû aller la chercher cette médaille de bronze, en luttant jusqu'à la ligne d'arrivée.

Cet été, vous avez changé votre structure d'entraînement en intégrant Swiss-Ski. Pourquoi ce choix?

J'avais besoin de changement. Intégrer Swiss-Ski m'a demandé énormément de travail durant l'été. J'ai dû beaucoup donner de ma personne. Il fallait gérer cela au niveau des émotions et de l'énergie. J'ai pu tout de même garder une certaine autonomie, ce qui était très important pour moi. Au final, ces changements ont porté leurs fruits.

Vous êtes repartie pour un cycle de quatre ans, jusqu'aux JO 2022. Comment réussir à garder cette motivation?

En effet, cela peut paraître loin 2022. Pourtant, les choses s'enchaînent et tout va très vite finalement. Je vais essayer d'amener plus d'éléments ludiques dans ma préparation. Je dois conserver cette notion de plaisir. Je suis

consciente que j'ai énormément de chance de vivre de ma passion. Le skicross n'est qu'un jeu au final. Il faut toujours que je garde cela dans un coin de ma tête, que la pression ne prenne pas une envergure démesurée.

Comme pour tout le monde, il doit aussi y avoir des jours où cette motivation est plus difficile à trouver?

Évidemment. Certains matins, c'est dur de se lever pour aller s'entraîner. C'est là que tu réalises toute l'importance de ton entourage. Si tu arrives à décrocher des médailles, des titres, c'est grâce à ces proches. Ils sont là pour te donner cette motivation quand tu en manques, pour te pousser dans ces moments plus difficiles.

Dans quelques semaines, vous partirez découvrir le Vietnam, avec juste un sac à dos. C'est important de couper pour vous?

Oui, j'ai besoin d'aller à l'aventure, de quitter mon environnement occidental aussi. Durant la saison, on enchaîne les hôtels et les restaurants. Tout cela devient une espèce de routine. Je recherche un changement total dans mon mode vie. Le but est de déconnecter, pour me ressourcer.

Dès le mois de juin, il faudra déjà reprendre la préparation estivale pour la prochaine saison.

Oui, j'y suis habituée. Je sais aussi que cette préparation est cruciale pour espérer avoir des résultats par la suite. C'est quelque chose qui me motive. Pour retrouver les sensations en course et sur les skis, je sais que je dois passer par la salle de gym.

➔ 24 heures.ch

Scannez le code QR pour voir la vidéo de l'entrevue



Un duo suisse se montre ambitieux

Voile

Valentin Gautier et Simon Koster lancent un projet 100% suisse en vue de la Transat en double Jacques Vabre 2019

Il y a comme une évidence. Ces deux-là ne pouvaient pas se rater et ne pas faire un bout de chemin ensemble. Valentin Gautier et Simon Koster. Un Genevois et un Zuriçois. Deux belles tronches de marins réunies. Ces deux jeunes espoirs suisses de la course au large ont dévoilé leur projet commun. Après plusieurs années passées sur le circuit de la Mini Transat, les deux trentenaires franchissent un palier ensemble. Leur but? Être au départ de la Transat Jacques Vabre, à l'automne 2019, pour y jouer les premiers rôles en Class 40 sur des monocoques de 12 mètres.

«C'est sur le circuit Mini, à Lorient, que nous avons appris à nous connaître, explique Simon Koster dans un parfait français. En ce qui me concerne, cela fait maintenant huit ans que je vis en Bretagne. Il y a deux ans, j'ai vu arriver Valentin Gautier et j'ai tout de suite été séduit par son attitude. Il est bosseur, méthodique. Il est également très efficace car il a compris les petits trucs pour aller vite tout en étant fiable.» Pour illustrer le propos de Koster, il faut rappeler que Valentin Gautier a brillé sur le circuit Mini, en gagnant la 1re étape de l'édition 2017 et en se classant 5e au final.

«En fait, le Suisse allemand de l'équipe, le mec carré, c'est moi, lui répond en écho Valentin Gautier. Plus sérieusement, Simon est un super navigateur avec un palmarès éloquent, avec notamment deux podiums sur la Mini Transat. Une fois en Série et une autre fois avec un prototype qu'il a conçu et réalisé en grande partie. Au moment de réfléchir à un projet suisse, notre duo est apparu comme une évidence.»

«Nous allons clairement changer de dimension en changeant de classe et de bateau, poursuit Gautier. En gros, tout est multiplié par dix. À commencer par le budget, qui sera de 400 000 euros par année.» Un sponsor est déjà partant: il s'agit de la Banque du Léman, qui soutenait le projet Mini de Gautier. «L'idéal, pour coller au projet, serait d'avoir un gros sponsor romand et un gros sponsor allemandique», résumant les deux compères. Cet automne, le duo attendra la fin de la Route du Rhum pour trouver le bon bateau. «Achat ou location, on verra. Mais notre projet se veut ambitieux, disent-ils. On veut continuer à montrer aux Français que les marins suisses n'ont peur de rien.» **Grégoire Surdez**

Bios express



Valentin Gautier (constructeur naval)
1987 Naissance à Genève.
2013 Centre d'entraînement

à la régata (CER) comme préparateur et entraîneur.

2016 Il intègre le circuit Mini et s'installe à Lorient. En Suisse, il vit à Mies.

2017 5e de la Mini-Transat (série) après avoir remporté la 1re étape.

Simon Koster (électronicien)
1988 Naissance à Zurich
2011 Il s'installe à Lorient.
2013 3e de la Mini-Transat (série).
2017 3e de la Mini-Transat (proto).

