

Et un jour il me dit comme ça...

Fanny Smith

Skicrosseuse

Je me souviendrai toujours d'une discussion avec mon père, dans une télécabine à Zweisimmen.

J'e n'avais alors pas encore 15 ans et le skicross venait d'être inscrit officiellement au programme des Jeux olympiques. Et là mon père me dit: «Ça te dirait d'aller aux JO?» J'ai adoré l'idée, même si je l'ai trouvée un peu folle. Mon père est comme cela. Il a souvent des idées visionnaires. À l'époque, je n'en étais qu'à mes débuts dans la discipline. Je n'avais disputé que quelques courses mais le virus m'avait déjà attrapé. Cette discussion avec mon père a été un véritable tournant pour moi, et c'est à ce moment-là que les JO sont véritablement entrés dans ma vie.

Et voilà qu'à 25 ans, soit dix ans après, je m'apprête déjà à disputer mes troisièmes Jeux! Jusque-là, j'ai vécu deux éditions très différentes. La première, à Vancouver, c'était un peu l'effet de surprise. Je n'avais que 17 ans et je venais d'obtenir mon premier podium en Coupe du monde. J'ai bien sûr été impressionnée par l'ampleur de l'événement mais j'avais encore l'insouciance de l'âge. J'ai terminé septième, ce qui était un bon début en soi,

mais dans ma tête, j'étais quand même déçue de ne pas avoir fait mieux. Ensuite, à Sochi, j'étais très bien préparée, tant mentalement que physiquement, et j'avais pour objectif la médaille d'or. J'étais dans ma bulle, en confiance, mais j'ai voulu trop



Sébastien Anex

en faire et cela m'a coûté très cher au final. Maintenant, c'est au tour de PyeongChang, où je suis arrivée il y a quelques jours. Je vais bien sûr essayer de me servir du passé. Les Jeux, c'est vraiment une ambiance à part. Il y a une énergie folle. L'expérience est unique, tant sportivement qu'humainement. Et puis, c'est formidable de savoir que l'élite mondiale, ce qui se fait de mieux dans d'autres sports, est réunie. C'est même tentant d'aller voir d'autres compétitions, de s'inspirer des performances des autres, bref, de puiser dans cette énergie. Mais en même temps, il ne faut pas trop se disperser et rester concentrée sur ses épreuves. Il faut donc trouver le bon équilibre. L'expérience m'a montré que c'est une course d'un jour et que tout peut se passer. Je sais ce qui me reste à faire. Sur le résultat, je n'ai pas le contrôle, alors je vais me focaliser sur ma préparation et tout mettre en œuvre pour être prête le jour J.

Comme le skicross des dames a lieu tout à la fin des Jeux, pour sortir un peu de cette intensité, nous allons partir aujourd'hui avec l'équipe vers le Japon. Le but: nous préparer durant cinq jours. À mon retour en Corée, j'aurai une première fois l'occasion d'aller m'entraîner sur la piste des Jeux. La compétition aura lieu le 23 février, notez la date;-) C'est la seule fois en quatre ans que l'on est séparés, filles et garçons, et que l'on dispute toute la compétition sur une seule journée. Un jour où il n'y a plus le choix: tu dois être bien physiquement, mentalement et gratter un poil de chance. Comptez sur moi pour tout donner! ●

Cette chronique

est assurée en alternance par Thabo Sefolosa, Kariem Hussein, Fanny Smith, Mark Streit et Yann Sommer.

L'expert

Sarah Fournier
Physiothérapeute



DR

«Les skieurs sont les plus crocheurs»

«J'e suis très touchée par le grave accident qu'a subi Mélanie Meillard à PyeongChang. À l'Hôpital de Martigny, je me suis occupée de la rééducation de je ne sais combien de jeunes sportifs, des skieurs en particulier, qui sont passés par là. Je pense à Justin Murisier, que j'ai eu deux ans de suite, à Lara Gut, qui a commencé sa rééducation chez moi. Peu de skieurs, dans une carrière échappent, à ces graves déchirures des ligaments croisés. Généralement, je les vois juste après l'opération et la rééducation dure en moyenne six mois. Pendant les trois premiers, on se voit tous les jours, une heure en moyenne. De tous les sportifs dont je me suis occupée, les skieurs sont peut-être les plus crocheurs. Dès le premier jour, ils sont hypermotivés, ils ne pensent qu'à revenir et ils sont très assidus, prêts à supporter des charges importantes. On ne peut pas en dire autant des footballeurs. Durant cette longue phase de rééducation, il y a des hauts et des bas. Dans les moments difficiles, quand soudain le genou se remet à gonfler, il faut trouver les mots juste pour remonter le moral, dire que ça va aller, que ces jeunes ne sont pas les premiers ni les derniers à vivre ça. Je crois que nous jouons un rôle important dans de telles périodes. Le plus difficile est peut-être après deux mois, quand la douleur est presque partie et que les sportifs peuvent remarquer normalement. Ils ont l'impression qu'ils sont à nouveau capables de tout faire et là il faut les freiner. À force, on devient un peu leurs confidents. Je sais plein de choses sur eux et je garde le contact.»

Zapping La semaine en images



À gauche:
Daichi Abe
se fâche tout brun.
Jeff Bottari/Getty Images

À droite:
passion sur le tour
de Colombie...
Ernesto Guzman/EPA

... et à Londres,
où le prince Harry
regarde du rugby
féminin.
Eddie Mulholland/AFP

