

Camille Rast, trois ans de reconstruction

SKI ALPIN De retour après plus d'un an et demi de galères, la Vétrozaine entend bien se battre avec les meilleures cet hiver. En camp à Zermatt, elle se montre confiante.

PAR JEAN-FRÉDÉRIC DEBÉTAZ / ATS

Le sport et le ski alpin en particulier regorgent d'histoires cruelles et de destins brisés. Comme beaucoup d'autres avant elle, Camille Rast en a fait la douloureuse expérience. Débarquée telle une fusée sur le circuit de Coupe du monde à 17 ans, la Vétrozaine avait scotché tout le monde en prenant la 9e place du géant de Plan de Corones en janvier 2017 pour sa cinquième course sur le Cirque blanc. Puis une mononucléose a tout déréglé. Vidée de son énergie, plongée dans l'incompréhension face à cette maladie insidieuse, Camille Rast a lutté contre un ennemi invisible. «La mono, c'était un signal d'alerte de mon corps pour me dire de cal-



La skieuse valaisanne pose après un entraînement sur le glacier à Zermatt. KEYSTONE/JEAN-CHRISTOPHE BOTT

«Je n'ai mal nulle part, je n'ai peur de rien et je suis supercontente de pouvoir m'entraîner normalement.»

CAMILLE RAST
SKIEUSE

mer le jeu», image la Valaisanne. «Parce que je courais beaucoup à cette époque entre les compétitions juniors, la Coupe d'Europe et la Coupe du monde.»

Après la mono, le genou

Et alors que l'adepte de VTT retrouvait la confiance et les points en Coupe du monde en mars 2019 à Spindleruv Mlyn avec un 23e rang en géant, la poisse s'en est à nouveau mêlée. Médaille d'argent au géant des Mondiaux juniors, puis titrée en géant aux championnats de Suisse devant

Wendy Holdener (!), la Valaisanne se déchire le ligament croisé antérieur et le ligament collatéral tibial du genou droit lors du slalom de ces mêmes championnats de Suisse. «J'avais de bonnes sensations, se remémore Camille Rast. C'était ma dernière course de la saison, après je devais finir ma matu. Et voilà que ça lâche. On doit repartir de zéro. Même moins que zéro. Et souvent, une blessure en mars signifie qu'on ne va pas avoir de saison l'année

d'après. Et pour ajouter encore un obstacle, je reviens et on a le Covid qui vient tout chambouler.» A 21 ans, Camille Rast a dû apprendre la patience et l'écoute de son corps. «Lors de ce fameux slalom où je me blesse, j'ai presque eu un petit excès de confiance. Le feeling était superbon et j'étais supercontente de mon titre la veille. Je finis en plus 6e en slalom aux finales de Coupe d'Europe. J'en ai peut-être trop voulu. On dit souvent qu'une blessure

arrive quand elle doit arriver. J'ai dû l'accepter. Mais j'avoue que la blessure au genou a été plus facile à gérer que la mononucléose, parce qu'on a une échelle de ce que l'on peut faire. Une mono, c'est au jour le jour, on ne peut rien planifier.»

Une nécessaire rééducation

Alors la Valaisanne a rééduqué son genou. Elle l'a fait avec Florian Lorimier, l'ancien prépara-

teur physique de Didier Cuche, à Neuchâtel. «Cela fait une année que je travaille avec Florian. Il a su me transmettre cette motivation pour repousser mes limites. Je le remercie de m'avoir fait souffrir autant d'heures. Je me sens physiquement en forme et j'espère revenir le plus tôt possible.» Trois ans que Camille Rast n'avait plus skié l'été sur glacier. Mais l'envie et le plaisir demeurent immaculés. La Valaisanne a pris son temps. «J'aurais pu me dépêcher de revenir l'année passée. Seulement j'ai préféré patienter. Je pense que la mono m'a appris à être patiente. Je ne voulais pas prendre le risque de tout précipiter pour me reblesser droit derrière. J'ai pris le temps de faire une rééducation complète et correcte, ce qui fait que je n'ai eu aucune appréhension lorsque je suis remontée sur les skis à Noël.» Alors qu'elle avait planifié une vingtaine de jours de ski à Zinal, la pandémie de Covid-19 a rebattu les cartes. Il a fallu s'adapter. Il manquera peut-être quelques kilomètres de course à Sölden, mais le moral tutoie les sommets. «Je n'ai mal nulle part, je n'ai peur de rien et je suis supercontente de pouvoir m'entraîner normalement. Je suis dans le coup aux entraînements, les chronos sont bons. Le travail fait en salle de force paie. Je dois juste transposer cette forme physique sur les skis.» Habituellement prévu fin octobre sur le glacier de Sölden, le début de la Coupe du monde a été avancé d'une semaine. Cela veut dire dans un peu plus de deux mois. De quoi titiller la jeune athlète. «Je n'ai pas mis de dossard depuis plusieurs centaines de jours. Cela me fera un petit coup d'adrénaline et j'espère pouvoir gérer cette envie de bien faire et la peur d'échouer.»

EN
BREF

FOOTBALL

Deux cas positifs à Valence

Le club espagnol de Valence a annoncé hier la découverte de deux cas positifs au Covid-19 parmi ses membres, sans toutefois dévoiler l'identité des personnes concernées. De leur côté, l'Espanyol et Majorque, deux relégués, ont tous deux communiqué plus tard un cas positif. Selon le protocole imposé par la Liga en vue de la saison 2020/21 qui doit débuter le 12 septembre, les trois clubs devront mettre en place des entraînements individuels et effectuer de nouveaux tests parmi leurs membres.

FOOTBALL

Reprise de l'école de foot du FC Sion

L'école de football du FC Sion reprendra le mercredi 19 août à l'Ancien-Stand. Elle est ouverte aux garçons et aux filles nés en 2013 et 2014. Les entraînements se dérouleront à l'Ancien-Stand, le mercredi de 14 h 15 à 15 h 15 pour les 2014 et de 15 h 15 à 16 h 30 pour les 2013. Inscriptions sur le site www.fcsionpourtous.ch.

CYCLISME

Les spectateurs masqués

Le port du masque sanitaire sera obligatoire pour les spectateurs du Critérium du Dauphiné qui s'élance aujourd'hui de Clermont-Ferrand. La course cycliste, présentée comme une répétition générale du Tour de France, empruntera successivement les routes du Puy-de-Dôme, de la Loire, de l'Isère, de la Savoie et de Haute-Savoie.

ATS

Le FC Bâle coule contre le Shakhtar

FOOTBALL

Largement battus (4-1), les Rhénans ne rejoignent pas l'Inter. United et Séville en demi-finale.

Disputer un quart de finale de la Ligue Europa avec un gardien qui n'est pas maître de ses 5 mètres n'est pas l'idée du siècle. A Gelsenkirchen, le FCB a payé au prix fort la défaillance de Djordje

Nikolic. Le remplaçant de Jonas Omlin, lequel s'appête à signer un contrat de quatre ans avec Montpellier, a en effet précipité la défaite 4-1 du FC Bâle face au Shakhtar Donetsk dans le huis clos de Gelsenkirchen. Nikolic endosse ainsi une écrasante responsabilité sur l'ouverture du score de Junior Moraes, après moins de deux minutes de jeu. Grandissime favori sur le papier, le Shakhtar a pu jouer très vite sur du velours face à des Rhénans qui ont très vite mesuré l'étendue de leur tâche. ATS

PMUS **PARIEZ SUR VOUS**

Aujourd'hui à Enghien, Prix du Pont de l'Alma (trot attelé, réunion I, course 1, 2150 mètres, départ à 13h50)

N° Cheval	Distance	Driver	Entraîneurs	Cote	Perf.
1. Best Match	2150	E. Raffin	A. Marie	21/1	11a 7a 5a 2a
2. Dancing Love	2150	J.-C. Piton	J.-P. Piton	32/1	3a 9a 8a 10a
3. Big Kaiser	2150	C. Heslouin	C. Heslouin	38/1	5m 4Disa 4a 9a
4. Carnaval du Vivier	2150	C. Duvaldestin	Thierry Duvaldestin	6/4	1a 1a 1a 1a
5. Divine de Navary	2150	F. Nivard	P. Hachin	5/1	5a 2a 2a 7a
6. Dulcinée du Dollar	2150	M. Bézier	M. Bézier	13/1	Da 1a Da Da
7. Bon Jenilou	2150	B. Piton	B. Piton	46/1	2a 9a 3a 8a
8. Cronos d'Hameline	2150	M. Fribault	S. Michel	41/1	7a 11a Da 3a
9. Crazy Dream	2150	F. Ouvrie	R. Kuiper	67/1	0a 11a 0a 7a
10. Whole Lotta Love	2150	P. Daugeard	P. Daugeard	4/1	6a 7a Da 1a
11. Digital Collection	2150	F. Lecanu	C. Deffaux	33/1	4a 6a 0a 5a
12. Dame de Bellouet	2150	L. Abrivard	L.-C. Abrivard	9/1	4a 0a 11a 1a
13. Juvels Boy	2150	D. Thomain	B. Goop	14/1	3a 11a 11a 5a
14. Goldy Stardust	2150	M. Nimczyk	W. Nimczyk	11/1	4a 1a 1a 1a
15. Clemenza Am	2150	M. Abrivard	D. Locqueneux	29/1	6a 6a 8a 6a
16. Be Good	2150	N. Bazire	S. Michel	56/1	2a 11a 7a 6a

Notre opinion: 4 - 5 - 10 - 14 - 1 - 12 - 11 - 15 -
Remplaçants: 6 - 2 -

Notre jeu: 4* - 5* - 10* - 14 - 1 - 12 - 11 - 15 (*Bases)
Coup de poker: 14
Au 2/4: 4 - 5
Au tiercé pour 13 fr.: 4 - X - 5
Le gros lot: 10 - 4 - 14 - 5 - 1 - 6 - 12 - 11

Les rapports
Hier à Deauville, Prix de la Barberie
Tiercé: 8 - 6 - 15
Quarté+: 8 - 6 - 15 - 10
Quinté+: 8 - 6 - 15 - 10 - 1
Rapport pour 1 franc:
Tiercé dans l'ordre: Fr. 3741.80
Dans un ordre différent: Fr. 588.10
Rapport pour 1.50 francs:
Quarté+ dans l'ordre: Fr. 24 541.80
Dans un ordre différent: Fr. 1467.75
Bonus: Fr. 173.40
Rapport pour 2.50 francs:
Quinté+ dans l'ordre: Fr. 443 953.50
Dans un ordre différent: Fr. 4903.-
Bonus 4: Fr. 236.75
Bonus 3: Fr. 78.25
Rapport pour 5 francs:
2 sur 4 Gagnant: Fr. 87.-

JEUX

Tirages du 11 août 2020

EUROMILLIONS

8 13 14 42 50 3 9

SWISS WIN 2 11 33 36 48

MAGIC 3

7 8 9

ORDRE EXACT: Fr. 380.30
TOUS LES ORDRES: Fr. 63.40
MILIEU: Fr. 3.80

MAGIC 4

1 1 5

ORDRE EXACT: Fr. 10'000.00
TOUS LES ORDRES: Fr. 63.40
1er CHIFFRE: Fr. 14.30

BANCO

2 5 12 15 20 26 27

28 29 32 33 35 40

42 45 46 48 54 61 67

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.
www.loru.ch