

«J'avais besoin de ce résultat inscrit noir sur blanc»

SKI ALPIN Après trois ans de blessures et de galères, Camille Rast a signé son meilleur résultat en Coupe du monde mardi soir à Flachau. La Vétrozaine de 21 ans revient sur sa performance.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH

La joie et ses gestes alors qu'elle est assise sur le siège de leader de la deuxième manche du slalom de Flachau en disent long. Ils en disent long sur le sentiment qui habitait Camille Rast mardi soir. «Je suis vraiment contente d'avoir pu monter mon ski sur deux manches à la régulière. Cela me permet d'enlever un certain poids de mes épaules. Je devais prouver que j'avais ma place dans ce groupe de Coupe du monde», lâche la Valaisanne au lendemain de sa performance.



“Assurer? Non, non... All-in, comme on dit. Quand vous réfléchissez trop dans le ski, vous perdez du temps.”

CAMILLE RAST
SIXIÈME DU SLALOM DE FLACHAU

Sixième en Autriche, la skieuse de Vétroz a signé son meilleur résultat en Coupe du monde.

Après l'euphorie, le retour au calme

Après avoir réussi le 14e temps de la première manche, Camille Rast a proposé une manche parfaite sur le deuxième tracé pour gagner sept rangs. Grâce à un ski offensif. Propre. Léger. Mais, aussi, un mental d'acier. Entre les deux manches, elle a tenu le coup. «En fait, je n'ai pas vraiment eu le temps de tergiverser. J'ai à peine eu le temps de manger une barre énergétique avant de remonter sur le télésiège pour repartir à la reconnaissance», sourit l'athlète de 21 ans. «Après un petit moment d'euphorie sur la montée, j'ai retrouvé mon calme et ma concentration. Il ne restait plus qu'à faire le job sur la deuxième manche.»

Soutenue par Gisin et Holdener

Le job. Qu'elle a fait. Très bien fait, même. En n'optant surtout pas pour la carte de la sécurité... «Assurer? Non, non... «All-in», comme on dit. Quand vous réfléchissez trop dans le ski, vous perdez du temps. Il faut oser. D'autant plus que j'avais été capable de présenter du bon ski sur le premier passage avec un dossard élevé. Je savais que je pouvais reproduire la même chose sur la seconde manche», ajoute encore celle qui, dans



Camille Rast a proposé une manche parfaite sur le deuxième tracé pour gagner sept rangs. KEYSTONE

l'aire d'arrivée, s'est congratulée avec Mélanie Meillard, qui a elle aussi réussi un retour fracassant en deuxième manche pour finir 13e.

Camille Rast a aussi enlacé Michelle Gisin. A célébré avec Wendy Holdener. «L'état d'esprit dans l'équipe est juste incroyable. Jamais je n'avais connu ça auparavant. En tant que plus jeune de ce groupe, je me sens vraiment soutenue par des filles d'expérience comme Michelle (Gisin) et Wendy (Holdener) qui me tirent vers l'avant. Si on a des doutes, on peut aller vers elles. Elles sont toujours là pour nous aider», explique Camille Rast. «On a créé une véritable dynamique. On se sert les coudes et on se bat ensemble contre le reste du monde», rigole Camille Rast.

Ce sont d'ailleurs ces quatre athlètes qui représenteront la Suisse aux prochains championnats du monde de Cortina d'Ampezzo mi-février entre les piquets serrés. «L'été dernier, sur le papier, on était vraiment nombreuses à pouvoir atteindre les qualifications pour Cortina. L'enchaînement des blessures a fait que des places ont été libérées. J'ai su en profiter. A moi de travailler fort pour saisir cette belle opportunité», analyse la championne du monde junior de slalom de 2017.

Elle donne raison à Patrice Morisod

Ce meilleur résultat et ce sésame pour les Mondiaux récompensent le travail et l'abnégation d'une skieuse qui a dû remonter la pente à plus d'une reprise. Eloignée de la



Les sensations à l'entraînement sont une chose. Les résultats en sont une autre.”

CAMILLE RAST
SKIEUSE DE COUPE DU MONDE

compétition durant de longs mois à la suite d'une mononucléose contractée durant

l'été 2017, la Vétrozaine avait ensuite été frappée par une blessure en mars 2019. Mais Patrice Morisod, ancien entraîneur des équipes de Suisse et de France qui a accompagné la Valaisanne lors de son retour, l'a toujours dit: Camille Rast est un diamant brut.

En octobre dernier, avant que la saison ne commence, l'Annivard avait assuré qu'on pouvait s'attendre à des «résultats exceptionnels de sa part cet hiver déjà». Camille Rast lui a donné raison mardi soir. Et fermé la parenthèse – douloureuse – du passé. «Les sensations à l'entraînement sont une chose. Les résultats en sont une autre. Avoir vu mon classement noir sur blanc mardi m'a fait du bien.»

Place à Kranjska Gora

Après Flachau, Camille Rast, Mélanie Meillard et l'ensemble des techniciennes de la Coupe du monde prennent la direction de Kranjska Gora où elles disputeront deux géants samedi et dimanche. Le géant, là où Camille Rast avait obtenu son meilleur résultat en Coupe du monde avant le slalom de Flachau. «Si je pensais faire un top 10 en géant avant le slalom? Ça aurait été le cas si je vous avais répondu durant l'automne. Mais durant l'hiver, j'ai fait plus de progrès en slalom.» La Vétrozaine pourra malgré tout aborder les épreuves slovènes de ce week-end avec confiance. Dans une autre discipline, qui demande une autre vitesse et une autre tactique.

3 QUESTIONS À...

OLIVIER SIEGRIST
LE DOCTEUR QUI A OPÉRÉ
LE GENOU DE CAMILLE RAST



«Elle a été très intelligente»

Camille Rast a pris le temps pour revenir en Coupe du monde après son opération au genou. De quoi expliquer son retour au premier plan?

Après la rupture du ligament croisé antérieur et le déchirement de son ligament croisé collatéral médial, on avait d'abord laissé reposer et cicatriser son genou naturellement avant d'opérer le tout dans le calme et dans de bonnes conditions. Vu la date de son accident (mars 2019), on n'était pas conditionnés par le temps. En octobre 2019, elle aurait effectivement pu recommencer le ski libre. Puis enchaîner avec les piquets en décembre. Mais elle a préféré ne pas faire une saison en demi-teinte en n'étant pas encore totalement sortie de l'aventure chirurgicale. Elle a eu l'intelligence de sauter une saison et de se préparer avec son entraîneur physique Florian Lorimier.

Peut-on voir là un modèle pour l'avenir, à savoir des skieurs qui s'accordent un hiver blanc pour mieux revenir ensuite?

Je ne pense pas. C'est une question personnelle avant tout. Certains athlètes sont très pressés de retrouver la compétition. Camille a préféré prendre le temps. Force est de reconnaître aujourd'hui que cette option fut la bonne.

Et pourtant, on croit savoir qu'elle s'est montrée un peu impatiente ces derniers jours...

On a effectivement échangé quelques SMS il y a une dizaine de jours où elle me disait qu'elle n'arrivait pas à se qualifier pour les deuxièmes manches. Je lui ai rappelé où elle était il y a six mois. Et où elle se trouve aujourd'hui. Je lui ai aussi rappelé que Michelle Gisin avait eu besoin de huit ans pour se trouver là où elle se trouve désormais. GC