

Camille Rast

Une compétitrice qui change de visage

SKI ALPIN A 22 ans et après un début de carrière semé d'embûches, la Vétrozaine peut enfin construire son avenir.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH, LEVI / PHOTO ALESSANDRO BELLUSCIO

SON ACTU

→ Ce samedi et ce dimanche à Levi, en Finlande, Camille Rast dispute deux slaloms de Coupe du monde, les premiers de la nouvelle saison.

On dit d'elle qu'elle est un diamant. Un diamant qui n'attend qu'à briller. Et si cette période si précieuse était arrivée? A 22 ans, Camille Rast semble enfin pouvoir lancer sa carrière. «Je crois que j'ai donné. J'ai connu assez de pépins de santé. Là, je veux juste skier et construire quelque chose», confie la Valaisanne, assise dans un canapé de l'hôtel de l'équipe suisse à Levi, là où la Vétrozaine disputera deux slaloms de Coupe du monde ce week-end. Ce jeudi en milieu d'après-midi, l'obscurité s'est déjà emparée de la station laponne. Camille Rast, elle, rayonne. Sans doute parce que s'il en est une qui sait la chance qu'ont les athlètes de prendre part à des épreuves au plus haut niveau, c'est elle.



J'ai la chance d'avoir pu compter sur des parents très flexibles qui m'ont beaucoup accompagné.

CAMILLE RAST
SKIEUSE DE COUPE DU MONDE

Depuis ses débuts dans le cirque blanc, à 17 ans seulement, la Valaisanne n'a pas été épargnée. Freinée dans son ascension par une mononucléose, elle a aussi été stoppée par la blessure. «On dit toujours qu'on apprend beaucoup dans les moments difficiles. Je crois que c'est le cas. Quand on est en dehors de l'équipe, on apprend à mieux se connaître, soi-même et son propre corps, ce qui est très important quand on est à l'entraînement pour doser ses efforts notamment», note Camille Rast dans une maturité déconcertante.

Au ski-club de Vétroz puis de Nendaz

Ces instants de douleurs ont laissé place au bonheur. Le bonheur et l'amour de skier. Une histoire d'amour qui remonte à deux décennies déjà. «Après une journée de bob avec ma grand-maman à Siviez, je courais dans les skis des gens. Je n'avais que 2 ans», rigole la Valaisanne. Le

geste était pour le moins clair. Ses parents l'ont bien compris et ont alors emmené leur jeune fille au ski-club de Vétroz puis à celui de Nendaz, où la famille possède un chalet. A l'instar des autres enfants de son âge, Camille Rast tente d'autres disciplines. L'athlétisme. Ou encore l'équitation. «Le cheval est un animal que j'ai toujours adoré. Toute petite, j'ai commencé par la voltige, ai fait du dressage et un peu de saut, tout en passant mon brevet.»

Camille Rast ne part toutefois pas sur les concours. C'est que le ski a sa préférence. «C'est peut-être parce que c'est dans ce sport que j'ai investi le plus de temps depuis mon plus jeune âge. J'étais sur les skis tous les mercredis après-midi et week-ends durant l'hiver», explique celle qui relève la chance d'avoir pu compter sur son

papa, indépendant, lequel pouvait l'emmenner aux entraînements. «C'était plus dur pour ma maman parce qu'elle travaillait toute la semaine. Alors parfois, quand elle arrivait à se lever à 6 heures le samedi, elle venait aussi», sourit-elle. «Plus sérieusement, j'ai la chance d'avoir pu compter sur des parents très flexibles qui m'ont beaucoup accompagnée.»

Pas une famille de skieurs

Tous deux, s'ils pratiquent du ski pour le plaisir, ne se sont jamais retrouvés dans un portillon de départ en compétition. «Je ne viens pas du tout d'une famille de skieurs. Mon papa fait de la moto alors que ma maman a fait un peu d'athlétisme.» Son esprit de compétition, la spécialiste de slalom et de géant le tient toutefois bien de son père actif en motocross et

en enduro. «C'est peut-être lui qui m'a poussée dans mes limites quand j'étais petite», imagine Camille Rast. «Quand on est enfant unique, on regarde ce que font les plus grands. En l'occurrence, c'était lui. Je regardais donc ce qu'il faisait. Dans ma tête, je me disais que si papa pouvait le faire, Camille pouvait le faire aussi.»

L'importance du VTT

Si elle n'a pas pris la voie de la moto, Camille Rast s'est trouvée une passion pour le deux-roues malgré tout. Amatrice de VTT, elle a atteint les sommets dans cette discipline en disputant ses premières Coupes du monde l'été dernier. «Ça a toujours été un rêve d'atteindre ce niveau dans ces deux sports», avoue la Valaisanne.

«Certains ont besoin de faire des études, de se plonger dans

les bouquins pour distraire leur esprit. En ce qui me concerne, c'est le vélo qui fait partie de mon équilibre. Sans ce sport, je ne serais pas la même sur les skis, voire pas du tout sur les skis. C'est grâce au vélo que j'ai aussi retrouvé la motivation après ma mononucléose de revenir dans le sport et de revenir chercher mes limites.»

Collective dans la vie, individualiste dans le sport

En parlant d'études: maturité en poche, Camille Rast a décidé de se focaliser sur le ski. «Ça a été un grand sujet de discussion avec ma maman qui aurait préféré que je poursuive les études. Mais pour faire un bachelor à distance, il faut compter cinq ou six ans alors qu'on peut l'obtenir en trois ans en présentiel. Six ans, c'est la moitié d'une carrière. Je pré-



Certains ont besoin de faire des études, de se plonger dans les bouquins pour distraire leur esprit. En ce qui me concerne, c'est le vélo qui fait partie de mon équilibre.

CAMILLE RAST
SKIEUSE DE COUPE DU MONDE

fère me donner à 100% pour mon sport», avoue la Valaisanne, au bénéfice d'une réelle personnalité. Une personnalité qui diverge selon qu'elle a ou non ses skis aux pieds.

«En tant que personne et dans la vie de tous les jours, je crois être quelqu'un de très sociale, qui aime rencontrer des gens. Dans le ski, en revanche, j'ai tendance à faire les choses de mon côté plutôt qu'en équipe. Je suis très individualiste dans le sport, très dans la compétition.»

Un gros pas physique qui l'aide pour la technique

Cet esprit de gagnante l'a menée parmi l'élite. Mais il n'aura pas suffi sans son talent et, surtout, ses heures de labeur et de sueur. «Quand on est très jeune, la fougue et l'envie d'y arriver peuvent aider. Mais cela ne suffit plus ensuite pour arriver à l'élite. Ce qui fait la différence, c'est le travail», assure Camille Rast qui a, justement, senti avoir fait un pas en avant grâce à un travail physique considérable. «Je ne peux que remercier mon entraîneur Florian (Lorimier). J'ai vraiment vu une différence et me sens désormais mieux sur mes skis. Je sais que je peux enchaîner les jours d'entraînement, que mon corps va réussir à encaisser le choc. Ce gros pas physique m'a aidée pour la technique. Je passe mes manches et arrive à me montrer beaucoup plus régulière.»

BIO EXPRESS

- Née le 9 juillet 1999
- Premiers pas et premier top 10 en Coupe du monde à 17 ans
- Championne du monde junior de slalom en 2017
- Vice-championne du monde junior de géant en 2019
- Meilleur résultat en Coupe du monde: 6e du slalom de Flachau en janvier 2021



Très sociable dans la vie de tous les jours, la Vétrozaine devient très individualiste une fois qu'elle met ses skis.