



Accueil | Sports | Avant les courses de Lienz - Camille Rast revient vers les sommets, à pas de géante

**Abo** Avant les courses de Lienz

# Camille Rast revient vers les sommets, à pas de géante

La Valaisanne de 22 ans, longtemps perturbée par une mononucléose puis par une blessure à un genou, est bien décidée à confirmer ses deux bons résultats de Courchevel, ce mardi lors du géant de Lienz.



Christian Maillard

Publié aujourd'hui à 08h00



Camille Rast est prête à confirmer ses bons résultats de Courchevel, mardi et mercredi à Lienz.

Quand on est arrivé tout en haut, qu'on skie sur un petit nuage, c'est forcément l'euphorie, avec cette envie d'y rester le plus longtemps possible. Mais tout sportif de pointe redoute ce moment où il plonge ensuite en plein doute, où il est souvent compliqué de remonter la pente. Pour certains, c'est souvent la galère.

Repartir de zéro ou, comme le dit Camille Rast, «de moins que zéro». La Valaisanne n'avait pas encore 20 ans lorsqu'elle a une fois de plus connu une grosse désillusion, la poisse collée sous ses spatules, du côté de Hoch-Ybrig, tandis qu'elle surfait à nouveau sur la vague du succès.

Un slalom qui tourne mal, la chute, un cri et c'est reparti pour l'opération, la rééducation, des heures de souffrance en salle de force avec cette envie de tout envoyer valser...

Il arrive parfois qu'en voulant prendre un raccourci, on se perd dans la poudreuse. C'est ce qui était arrivé à la jeune Vétrozienne alors qu'elle venait, la veille, de fêter un titre de championne de Suisse de géant; ce après la médaille d'argent obtenue quelques semaines plus tôt lors des Mondiaux juniors à Val di Fassa.

Cette femme de tempérament toujours en quête de la perfection avait voulu, la confiance en bandoulière, aller plus vite que la machine, et son corps lui a dit stop. Il a fallu qu'elle apprenne la patience.



La skieuse valaisanne a dû apprendre à prendre son mal en patience.

KEYSTONE

Après une tenace mononucléose qui l'avait vidée de son énergie deux ans plus tôt, c'est une rupture du ligament croisé antérieur ainsi qu'une déchirure du ligament collatéral médial de son genou droit qui l'ont remise à plat.

Or quand un sommet lui résiste, ce fort caractère, qui fêtera ses 23 ans le 9 juillet prochain, est toujours prêt à y retourner, avec cette détermination qui lui permet de renverser des montagnes. Avec son préparateur physique, Florian Lorimier, le travail de sape a payé.

La preuve avec son huitième rang en slalom, l'hiver dernier, lors des Mondiaux de Cortina d'Ampezzo, après un bon sixième rang à Flachau.

Cette saison a également bien commencé pour ce grand espoir du ski suisse. Après un magnifique séjour à Courchevel, où elle a décroché, lors de deux géants bluffants (9<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup>), son ticket olympique pour Pékin, cette technicienne hors pair touche du bois.



camille\_rast  
Home Sweet Home

[View profile](#)



© AGENCE ZOOM

[View more on Instagram](#)

Elle a pris la route pour Lienz avec l'envie de confirmer. Très exigeante avec elle-même, elle sait qu'elle possède un potentiel pour aller chercher de meilleurs résultats encore.

«Mais la saison est encore longue et intensive, tempère-t-elle. Je ne veux pas me mettre trop de pression, c'est inutile de griller de l'énergie pour rien.» La tête bien sûr les épaules, ce n'est pas le genre à mettre la charrue avant les bœufs.

«Comme c'est la première fois que je vais skier ici, je vais d'abord devoir prendre le temps d'étudier la piste à la reconnaissance, de découvrir les passages stratégiques et techniques de ce tracé, s'il est aussi exigeant de ce que j'ai pu constater en vidéo.» Elle apprend vite...

---

**«Mais la saison est encore longue et intensive.  
Je ne veux pas me mettre trop de pression, c'est  
inutile de griller de l'énergie pour rien.»**

Camille Rast, 9<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> lors des géants de Courchevel

---

Camille Rast sait aussi qu'elle va devoir également gérer la fatigue. «Il faut que je garde mon calme, de ne pas partir dans des délires d'attentes trop élevées, sourit-elle. J'espère faire juste aussi bien que mon numéro de dossard, dans les 30.»

Comme elle a tiré le 25, la technicienne est consciente que par rapport au niveau de ses adversaires, elle va devoir prendre des risques et skier à fond. «Mais je me sens assez bien et en confiance, et après mes deux bons géants de Courchevel, j'espère bien continuer sur cette lancée et trouver les clés dès la première manche.»

C'est ce qu'elle va tenter aussi le lendemain dans le slalom où elle visera un top 15. «À moi de transposer ce que je réussis à l'entraînement en skiant plus libérée et en toute légèreté.»

---

**«Tant que la sélection n'aura pas été dévoilée officiellement, je ne suis pas encore aux Jeux. Pour moi, rien n'est encore acquis.»**

Camille Rast, qui a rempli les critères olympiques à Courchevel

---

Si à Courchevel la Valaisanne a rempli les critères de sélection pour se rendre à Pékin, pas question pour elle de se réjouir trop vite.

«Tant que la sélection n'aura pas été dévoilée officiellement, je ne suis pas encore aux Jeux, nuance cette fan de Lara Gut-Behrami. Pour moi, rien n'est encore acquis. J'ai tout le mois de janvier pour valider ma forme, que ce soit en géant ou en slalom. Pour le moment, il est vrai que je me sens bien et que j'espère bien que cela va continuer quelques courses, mais avant de me projeter en Chine, je veux avant tout donner le meilleur de moi-même, course après course.» À pas de géante, en skiant sur son petit nuage...