

Dans la tête des skieurs

Karine Édouard est l'entraîneur mental de trois des quatre géantistes français en piste aujourd'hui. Elle essaie de les aider à mieux maîtriser leur corps.

MÉRIBEL - (SAVOIE)
DE NOTRE ENVOYÉE SPÉCIALE

DISCRÈTE dans l'aire d'arrivée, Karine Édouard scrute l'écran qui retransmet les courses en zone presse. En voyant l'attitude d'Alexis Pinturault ou de Mathieu Faivre sur la piste du Roc de fer, à Méribel, elle sait ce qu'ils ont en tête. Elle est leur « entraîneur mental », ainsi que celle de Thomas Fanara, Adeline Baud, Adrien Théaux ou Cyprien Richard. C'est d'ailleurs avec ce dernier, vice-champion du monde de géant en 2011, qu'elle a commencé à travailler il y a plus de dix ans. « L'entraînement mental permet de mieux se servir de son corps et de son esprit », pose-t-elle en préambule. Sa méthode : entraîner le cerveau pour que les mouvements ne soient plus parasités par des émotions ou des pensées négatives qui empêchent la mise en place de la technique. « Dans l'endroit du cerveau où sont traitées les émotions primaires passe le tonus musculaire, explique-t-elle, schéma à l'appui. Si tu es en défense et que tu as vraiment peur, tu es tétanisé et ton muscle se contracte. L'intentionnalité de ta pensée change la posture. En ski, la posture est primordiale. Ceux qui gagnent ont une belle posture. Ceux qui sont en perte de vitesse, qui ont des peurs inconscientes, vont



WENGEN (Suisse), 15 JANVIER 2015. - Karine Édouard (en médaillon) et l'un des skieurs français dont elle s'occupe, Alexis Pinturault, ici lors d'un entraînement de descente. Photo Jérôme Prévost / L'Équipe

être à cul. Les athlètes qui sont dans l'instant, ça roule pour eux, et en bas d'une piste, ils ne peuvent même pas te dire ce qu'il s'est passé. » Pinturault, médaillé de bronze olympique et mondial en géant, explique qu'il cherche à « couper ses pensées » en course. Baud, elle, veut laisser parler son « instinct animal ». Titulaire d'un brevet d'éducateur sportif 2^e degré en boxe anglaise, psychotérapeute, sophrologue, la brune cinquantenaire a voyagé et échangé en permanence avec les médecins pour comprendre le fonctionnement du corps humain. « Le cerveau est divisé en plu-

sieurs parties, celle reptilienne, siège de l'instinct, et celle limbique, siège des émotions, poursuit-elle. La partie animale du cerveau, c'est le cheval, et le reste le cavalier. Le cheval, quoi qu'il arrive, sait s'en sortir. Le cavalier va beaucoup réfléchir et ne pas toujours trouver la bonne solution. » Ses méthodes doivent aider les skieurs à devenir de meilleurs cavaliers.

« JE N'AI RIEN D'UN GOUROU »

Avec elle, pas de divan. Hors compétition, ils viennent dans son bureau à Sallanches, sinon c'est Skype ou Facetime. Parfois seulement pour discuter de banalités. Sa méthode est comportementale : en plus des techniques de relaxation, concentration, respiration, les skieurs ont un travail spécifique à faire en dehors de l'entraînement, des exercices dont le contenu reste secret. « J'essaie de leur apprendre comment ils fonctionnent, pas com-

ment ils croient qu'ils fonctionnent, détaille-t-elle. Leur apprendre à être autonome et à accepter la réalité, la gérer et ne pas la réfuter. Je n'ai rien d'un gourou. Visualiser que tu vas monter sur un podium, ce n'est pas ça qui marche... » « C'est un travail quotidien, comme de la préparation physique ou de l'entraînement sur les skis, explique Faivre, qui l'a contactée après sa huitième place à Adelboden l'an passé. Les meilleurs passent par là. C'est un travail dans la longueur, on ne peut pas soulever une barre de muscle et vouloir que ça fonctionne tout de suite. Il faut être patient. Tant que je suis sûr du travail que je fais, il n'y a pas de souci. » Trois des quatre géantistes français présents à Méribel travaillent avec elle. Elle n'est pas pour autant intégrée au staff fédéral. « Quand on m'a demandé si je voulais qu'elle travaille sur le collectif, j'ai dit non, mais pour une démarche individuelle, ça ne

me gêne pas, affirme David Chastan, l'entraîneur du groupe technique qui a cherché à reprendre le travail de Karine Édouard, contrairement à d'autres plus réticents qu'on fait déjà beaucoup de préparation mentale, nous, les coaches. On a la chance d'avoir différentes situations qui permettent de travailler mentalement sans s'en apercevoir, le mauvais temps, le froid... Il y a des garçons qui marchent très bien sans. » D'autres ressentent le besoin de faire avec.

MYRIAM AL ZON

SLALOM FEMMES

L'OCCASE DU JOUR

Pour Tina Maze, c'est le moment de rattraper les 32 points de retard qu'elle compte au général sur Anna Fenninger. Le slalom, la Slovène maîtrise quand l'Autrichienne (re)découvre.

3 Le nombre de podiums de Maze en slalom cette saison en Coupe du monde, dont un succès à Levi. Depuis 2010, entre les piquets, c'est 17 podiums dont 4 victoires.

3 Son rang à la Coupe du monde de slalom avant Méribel. La Slovène a terminé l'année sur le podium de la discipline deux fois sur trois depuis 2012.

5 Son nombre de tops 7 en huit slaloms cet hiver, une performance qui lui permettrait de passer en tête si Fenninger ne marque pas (hors du top 15). Mais Maze, 9^e à Aspen, est aussi sortie à Maribor et a fini 16^e à Are, ses deux dernières courses.

6 Le nombre de centèmes qui l'ont séparée de Fenninger, à son avantage, lors de la manche de slalom du super-combiné à Banskò. Une toute petite marge qui a sans doute convaincu l'Autrichienne de tenter sa chance à Méribel.

« JE SUIS EN GRANDE FORME ET JE NE VEUX PAS ME REPROCHER DE NE PAS AVOIR TOUT TENTÉ »



ANNA FENNINGER, à la lutte avec Maze au général, s'est engagée sur le slalom ce matin, une première en Coupe du monde depuis le 20 décembre 2011 à Flachau (26^e). L'Autrichienne n'a jamais fini un slalom dans le top 15.

OFFRE 6 MOIS
POUR 28€ PAR MOIS

ET RECEVEZ EN PLUS
DE VOTRE ABONNEMENT
VOTRE MUG BODUM®



Mug Bodum® 0,25 L pour le chaud ou le froid... partez à l'avance vous.

L'ÉQUIPE TOUS LES MATINS PAR PORTEUR SPÉCIAL - AVANT 7H30 DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES 6 JOURS SUR 7.

L'ÉQUIPE TOUS LES SAMEDIS

BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer sous enveloppe non affranchie à : L'Équipe, Libre réponse 60692 - 93409 Saint-Ouen cedex.

Oui, je souhaite profiter de cette offre exceptionnelle et recevoir L'Équipe pendant 6 mois chaque matin avant 7h30 du lundi au samedi* avec L'Équipe Magazine le samedi, ainsi que tous les suppléments rédactionnels. L'ensemble pour 28€ seulement par mois + le Mug Bodum®.

M. M^{me} M^{lle} Nom _____

Prénom _____ Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Bât. Escalier Digicode N° boîte aux lettres _____

Nom inscrit sur la boîte aux lettres (si différent de celui de l'adresse) _____

Clé spéciale pour accéder à la boîte aux lettres OUI NON

Tél. _____

e-mail _____

Je règle 28€ par mois pendant 6 mois par carte bancaire.

N° _____

Expire à fin _____

Ajoutez les 3 derniers chiffres au dos de votre CB figurant dans le pavé des signatures _____

Date : _____ Signature obligatoire : _____

Je préfère régler en une fois 168€ :

Par carte bancaire (remplir ci-dessus)

Par chèque libellé à l'ordre de SAS L'Équipe

Votre abonnement par portage éligible dans un délai de 15 jours. Le temps que notre porteur vérifie que votre boîte aux lettres est accessible.

Cette offre est réservée aux nouveaux abonnés s'ils habitent une zone livrée par portage. Liste disponible au 01 76 49 35 35 ou abonne@lequipe.fr. Livraison tous les jours avant 7h30 et 8h30 les jours fériés. Comptez 3 semaines pour la mise en place du portage (zones livrées par portage) : Bordeaux, Clermont-Ferrand, Rouen, La Havre, Strasbourg, 09, 13, 31, 32, 34, 38, 60, 66, 69, 81, 82, 83, 84 et 86. Toutes les adresses non éligibles au portage seront livrées par La Poste. Cette offre est valable pendant 12 mois et uniquement en France métropolitaine. Vous pouvez acquiescer séparément L'ÉQUIPE tous les jours en kiosque au prix de vente facial. Vous pouvez acquiescer séparément le Mug Bodum®. L'Équipe pour 17€ sous réserve des stocks disponibles (réception sous 3 semaines). Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, ces informations sont nécessaires à notre société pour traiter votre commande. Vous pouvez exercer votre droit d'accès et de rectification auprès de notre service clients. Si vous ne souhaitez pas que les données vous concernant soient transmises à nos partenaires à des fins de prospection commerciale cochez cette case.