

## Chronique

Mettre mes  
chaussettes,  
un calvaire

Ça y est, j'ai commencé ma préparation estivale, et le début fut plutôt radical: je suis retournée à la salle un jour après mon retour de vacances. Chaque début de prépa, c'est terrible, et j'oublie combien c'est dur. La première semaine, c'est le pire. Mes entraîneurs ont beau me dire que ça va durer quelques jours et que ça passe, j'atteins un grand niveau de souffrance. Parfois je n'arrive pratiquement plus à marcher ni même à envisager de m'asseoir sur les toilettes, cela me pousse à faire preuve d'imagination. Si je rentre chez moi entre l'entraînement du matin et celui de l'après-midi, il m'arrive de rester bloquée un moment dans ma voiture. Je ressens tous mes muscles. Les jambes surtout. D'habitude, je suis très souple. Mais là, le troisième jour, je n'arrivais plus à mettre mes chaussettes.

Je me demande parfois pourquoi je fais subir ça à mon corps. Mais je dois reconnaître que ces douleurs sont un mal nécessaire pour atteindre le niveau auquel j'aspire.

Ce qui n'empêche pas que mon corps me le fasse sentir! Ça ne pardonne pas. Depuis dix ans, à chaque fois, j'ai l'impression que je ne vais pas réussir à tenir le rythme, c'est comme si je recommençais de zéro à chaque fois. Et avec les années, ça se complique!

Mes entraînements, je les ai structurés avec mes entraîneurs physiques: une séance de deux heures le matin où je travaille le bas du corps, et une autre d'une heure et demie l'après-midi axée sur le haut du corps et l'aspect fonctionnel, cela à raison de cinq jours par semaine plus le cardio. La première partie de la saison estivale est axée sur le cardio et la force, et c'est dur. Parfois je me retrouve avec plus de 140 kilos sur le dos. Puis gentiment nous passons sur le côté dynamique et explosif et avec un travail d'agilité, dans le but de développer mon corps fonctionnellement pour le ski. D'une part, pour être la plus performante possible et, d'autre part, pour tenir toute ma saison et bien sûr pour rester en bonne santé!

L'été, c'est aussi une période-clé, où je vis mon âge et je retrouve une vie sociale. Je vois des concerts, des amis, on fait des barbecues. Bien sûr, je ne peux pas me permettre d'excès car, le lendemain, c'est retour à l'entraînement. Mais je profite. Quant à mon corps, j'essaie de le rééquilibrer. Je pense à mes pieds par exemple. Toute l'année, ils sont maltraités par des chaussures de ski. Je suis souvent pieds nus pendant mes entraînements, pour leur donner un peu d'air.

Quand je pousse de la fonte, je ne me visualise pas encore en compétition. Mais je garde cet esprit de compétition, qu'il s'agisse d'aller encore un peu plus bas ou de pousser un peu plus haut! Allez savoir, peut-être que c'est là que se gagnent les centièmes décisifs de l'hiver prochain, et cela m'aide aussi à développer mon mental.

Dans tous les cas, et même si c'est dur, cela me permet de vivre et d'assumer ma passion, de rester en bonne santé et, il faut bien le dire, au fur et à mesure de ma prépa, cette souffrance se réduit. Ou alors c'est que je m'y habitue et cela laisse place à un sentiment de force et de confiance. C'est pour ça que je compte bien conserver cette chronique pour m'en souvenir les prochaines années! Bien que cela soit dur, ça passe toujours. :-)

**Fanny Smith**  
Skicross

Cette chronique

est assurée en alternance par Thabo Sefolosa, Nino Niederreiter, Fanny Smith, Tom Lüthi et Yann Sommer



# L'âge du Christ et son propre chemin de croix



La présence d'un coureur avait rarement déchaîné autant de passion sur les routes du Tour de France. Marco Bertorello/AFP

● Chris Froome s'est élancé sur le Tour avec un solide vent de face. La foule le rejette en masse. Il ne manque que les tomates.

STÉPHANE COMBE  
FONTENAY-LE-COMTE  
stephane.combe  
@lematindimanche.ch

Heureusement, c'est la crise. Les dizaines de bananes et pommes mises à disposition des coureurs de Quick-Step, équipe du futur vainqueur, ne voltigeront pas sur la caboche de Chris Froome. Car, à quelques hectomètres derrière la ligne, là où les équipes garent leur bus en file indienne, cette bonne dame et ce bon monsieur du coin s'en remplissent les bras à en tomber. Direction la maison, titubant sous le soleil et les véhicules rutilants.

Par chance, la province que traverse le Tour de France ne connaît pas toujours les coureurs. Ces Vendéens ne jetteront donc ni tomates ni pommes au nez de Chris Froome, ni peaux de banane devant ses pneus - il y arrive bien tout seul (voir ci-contre). Mais, pour un creux rassasié ou un goûteux goûter, combien d'insultes à endurer pour le maître de la course (quatre maillots jaunes sur les cinq dernières années)?

Le début des vacances, pour les uns, sonne comme un test pour les autres. Surtout lui. En une semaine, Chris Froome a été interdit de Tour par l'organisateur, puis innocenté par l'AMA et l'UCI. Innocenté? Qu'importe, l'Hexagone a tranché. Il n'attendait que ça. Vieux démons ou cible facile. Par conviction ou simple déchaînement libérateur. Touristes de passage ou locaux, fervents cyclophiles ou simples curieux de

cette caravane qui remplit les poches - la crise?: tous ou presque se sont fait leur avis. Et il n'est pas jojo pour le coureur de 33 ans. Tiens, l'âge du Christ. Qui a parlé de chemin de croix?

**Il tombe, la foule exulte**

Près des pommes et des bananes, un physio du Team Sky aux mollets «shaqiriens» s'affaire à poser les home-trainers du futur décrochage. Derrière le car. Toujours derrière. Les coureurs sont encore en route, Froome sur le point de s'envoyer dans le décor. Mais déjà on pense à l'essentiel: éviter les contacts avec le public. La proximité excitera le détracteur, dévoilera les rancœurs,

«Il y a toujours eu un doute autour de Sky, et Froome paie l'addition»

David Lappartient,  
président de l'UCI

stimulera l'ardeur. Tout cela n'est pas nouveau pour Froome. Mais la foule, autrefois passive, a décidé de se le payer.

Quand il tombe, quelques minutes plus tard, une clameur, un rire jaillit de la zone d'arrivée, où les regards sont rivés sur les différents écrans

## Gaviria gagne d'entrée, plusieurs favoris ont déjà touché terre

La Colombie n'est pas qu'une terre de montagne où gambadent de légers «scarabées». Fernando Gaviria l'a rappelé hier en s'adjugeant, au sprint, la première étape qui arrivait à Fontenay-le-Comte. La nouvelle pépite de la discipline (23 ans) est pourtant novice dans l'immensité du Tour.

«En Colombie, d'ordinaire, les gens ne regardent que les étapes de montagne, mais, cette année, je crois qu'ils vont aussi s'intéresser aux étapes de plaine», a lâché le porteur du premier maillot jaune, ajoutant que «ce Tour est déjà réussi». Parfaitement emmené par l'équipe Quick-Step, il a

devancé l'inévitable Peter Sagan et l'Allemand Marcel Kittel. Des hommes que l'on reverra aux avant-postes ces prochains jours, avec un profil dédié aux sprintsers durant près d'une semaine. Le parcours vendéen, vierge de toute difficulté, a toutefois créé de solides écarts en raison de diverses chutes. Parmi les favoris, Froome (tombé seul) et Richie Porte (chute massive) ont concédé le même retard (51''), alors que Nairo Quintana (l'15'') a crevé à seulement 400 mètres du panneau des trois derniers kilomètres. Panneau derrière lequel tous les coureurs sont absous. La tuile.

**105<sup>e</sup> TOUR DE FRANCE**

► 1<sup>re</sup> étape, Noirmoutier-en-l'Île - Fontenay-le-Comte (201 km): 1. Gaviria (Col/Quick-Step) 4 h 23' 32". 2. Sagan (Slq). 3. Kittel (All). 4. Kristoff (Nor). 5. Laporte (Fr). 6. Groenewegen (PB), tous m.t. Puis: 83. Porte (Aus) à 0' 51". 84. Yates (GB). 91. Froome (GB), m.t. 107. Frank (S) à 1' 04". 112. Quintana (Col) à 1' 15". 122. Schär (S) 1' 27". 143. Küng (S) 2' 24". 155. Dillier (S) 2' 48". 176 coureurs au départ et à l'arrivée.

géments. On ose parler d'exultation. Qu'ils semblent loin, les forçats de la route, que l'on rêvait de toucher. À peine M. Dupont ne reproche-t-il pas à Chris le manant de croiser son chemin. De salir «sa» course. «Le Tour de France, c'est aussi le Tour de la France», répétait à l'envi Thierry Adam sur France TV. On ricanait, il avait raison: le spectateur français lambda a un compte à régler. «Celui-là, je ne veux pas le voir», s'exclame un moustachu, index pointé sur une meute de journalistes. Sa cible est juste derrière, harcelée par les micros, écrasée contre le car. Et qu'importe si Froome arbore un maillot déchiré et un reliquat d'herbe sur l'épaule. «J'aime le vélo, nos petits Français, mais pas les tricheurs!»

**Éviter le maillot jaune**

Alors Froome va continuer. Les banderoles aussi. Sur des kilomètres. La sécurité est aux aguets. Dans les roues, le Britannique est plus à l'abri des quolibets que du vent. La minute de retard concédée hier lui offre un poil de répit. Mieux: si son équipe brille demain lors du chrono par équipes, il ne prendra pas le maillot jaune. Pas de médias à affronter, si ce n'est devant son car, là où ses malabars couperont court à tout esclandre. Là où les home-trainers sont disposés en cachette. Là où les bandes de sécurité se révèlent infiniment plus protectrices qu'un micro de leader, assis devant des centaines de journalistes qui guettent l'erreur.

Il n'empêche, dehors, pendant trois semaines, ce seront les spectateurs qui prieront leurs dieux, taquineront leur marabout, brûleront cierges et bottes de foin contre l'homme coupable de tous les maux. Il n'en faudrait pas plus pour que des tomates se mettent à voler. Heureusement, c'est la crise.