

Son objectif, amener les athlètes là où elle a rêvé de skier

/// Stoppée par les blessures, Audrey Chaperon est devenue préparatrice physique.

/// Rencontre avec la skieuse châtelaine lors d'un entraînement à Sion.

/// La Veveysanne parle de son rôle et de son futur projet en Gruyère.

QUENTIN DOUSSE

ENTRAÎNEMENT. Adolescente, Audrey Chaperon rêvait de slalomer entre les piquets de la Coupe du monde. Rêve déchu en 2014 par des périostites au tibia jamais résolues. «Sans aucun regret» assure-t-elle huit ans plus tard, lorsqu'on la retrouve au centre d'entraînement d'Elitment à Sion, dans l'habit de préparatrice physique. Une reconversion logique malgré son aversion primaire pour l'entraînement physique.

Depuis, la skieuse châtelaine a grandi. Mûri. Étudié et compris les principes d'une carrière à haut niveau. Raison pour laquelle Audrey Chaperon les enseigne aujourd'hui, à 29 ans. Rencontre avec la Veveysanne se décrivant comme une «fonceuse».

Comment la skieuse est-elle devenue préparatrice physique?

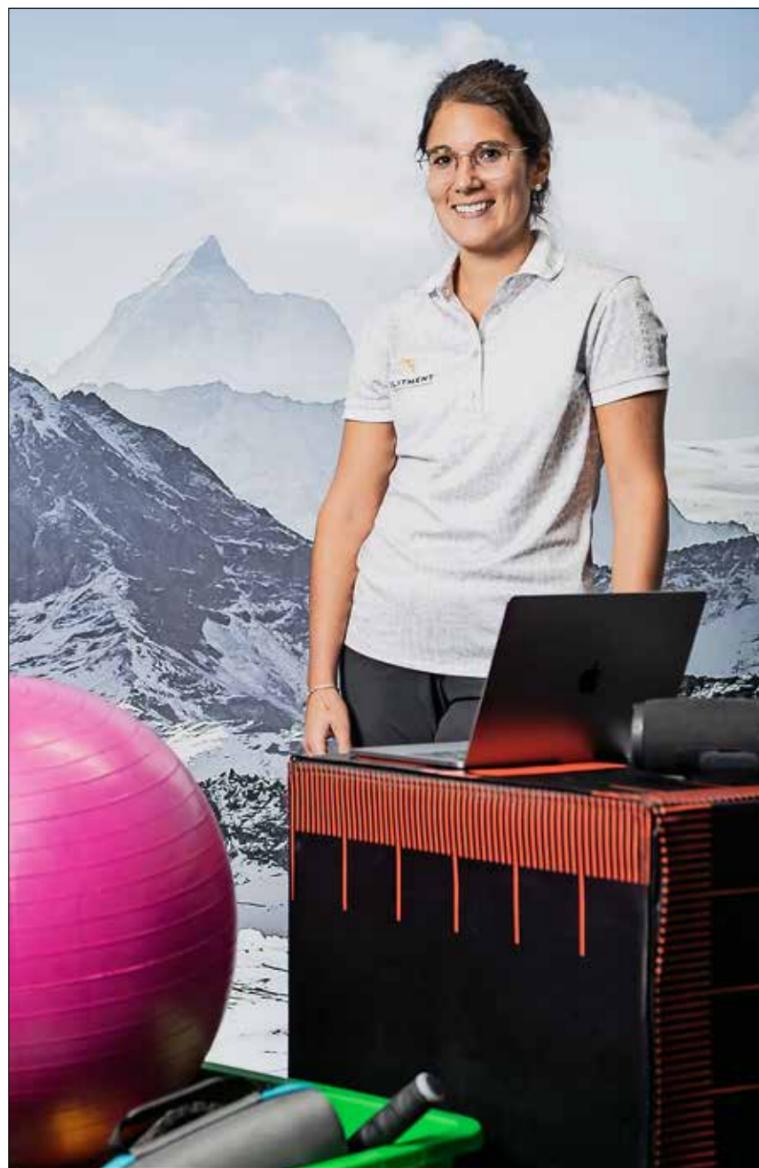
Audrey Chaperon: C'est marrant, car je détestais l'entraînement physique étant jeune. Je pleurais avant de par-

«Un bon préparateur physique est quelqu'un qui ne reste pas sur ses idées, mais qui évolue avec la technologie.»

AUDREY CHAPERON

tir en camp. J'ai pris conscience de l'importance d'être en parfaite condition vers l'âge de 15 ans. Je me suis alors mise à travailler et me suis découvert un intérêt pour l'entraînement.

Mon arrêt de la compétition a été un déclic. Je voulais apprendre aux jeunes le pourquoi d'un tel ou tel exercice, et leur offrir un entraînement individualisé qui correspond exactement à leurs besoins. Cela pour leur permettre d'éviter de nombreuses blessures. J'ai donc fait un bachelor en sciences du sport, puis un master en entraînement et performance.



A 29 ans, la Veveysanne Audrey Chaperon s'épanouit dans sa nouvelle vie de préparatrice physique. PHOTOS ANTOINE VULLIQUOD

Ensuite de quoi vous entrez à Elitment, structure de Patrick Flaction connu pour avoir mené Lara Gut-Behrami au sommet du ski mondial.

Exactement. J'ai été attirée par l'excellence comme l'individualisation de l'entraînement. Je m'inspire du feeling que Patrick a avec ses athlètes, de son expérience, de ses connaissances scientifiques et de ses qualités d'innovation aussi. Un bon préparateur physique est quelqu'un qui ne reste pas sur ses idées, mais qui évolue avec la technologie.

Comment définissez-vous ce rôle?

Le préparateur est d'abord une personne très empathique. Il ne dit pas seulement à son athlète de faire ci ou ça en salle. Il a un rôle de confident, présent au quotidien pour l'écouter, sans non plus chercher à

remplacer le psychologue. L'athlète veut toujours repousser ses limites. C'est donc à nous de le freiner et de l'orienter pour l'amener en forme, stable et puissant en compétition.

La performance en compétition constitue votre récompense, c'est ça?

C'est clair. La victoire en Coupe du monde ou d'Europe est le Graal pour chaque athlète. Je fais mon maximum pour l'amener à ce niveau, mais surtout au meilleur de lui-même. Je ne rêve pas forcément de jeux Olympiques. Pour moi, terminer la saison en santé avec un athlète représente aussi une récompense. Tout comme voir l'évolution du premier au dernier entraînement dans un macrocycle de trois semaines. On mesure alors concrètement le travail réalisé, c'est cool!



Quelle est la difficulté du métier?

Cerner le problème que peut rencontrer un athlète et trouver LA solution. Eviter la blessure en condition physique est aussi une difficulté, car c'est l'échec du préparateur. Il faut être hyper vigilant et mesurer la prise de risque. On ne peut pas pousser l'athlète à l'extrême...

Le ski alpin est frappé par un grand nombre de blessures. Comment y remédier?

Si vous avez la solution, je la prends volontiers (sourire). On a parlé du problème de matériel, qui a énormément évolué, et des pistes injectées sur les épreuves juniors déjà. Souvent, les jeunes ont un niveau technique nettement plus élevé que le niveau physique. C'est à ce moment-là que les blessures se produisent.

En course, un skieur doit freiner cinq fois le poids de son corps. C'est à moi de le préparer à ça en travaillant les fondamentaux. Ce n'est pas uniquement une question de force, mais aussi de stabilité et de renforcement.

Sachant l'importance du physique sur le résultat, une skieuse légère comme Noémie Kolly peut-elle lutter avec des descendues comme Lindsay Vonn à son époque?

Je prends toujours l'exemple de l'Italienne Marta Bassino. Elle réussit à rivaliser en Coupe du monde malgré sa morphologie plus fine et moins costaud. En ski alpin, le talent et le toucher de neige jouent un rôle certain dans la performance. Je pense donc que les petits gabarits ont autant de chance de gagner que les grands aujourd'hui. ■

«Alexis peut s'imposer en Coupe du monde»

Comme Loïc Meillard ou Daniel Yule, Alexis Monney est suivi individuellement par la structure d'Elitment. Audrey Chaperon est donc bien placée pour juger l'espoir veveysan et membre du cadre B national: «Je l'ai vu grandir au Ski-club Châtel-Saint-Denis jusqu'à devenir un bel athlète aujourd'hui, observe-t-elle. Alexis a d'énormes qualités physiques. Je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi réactif et élastique.»

Quel avenir Audrey Chaperon prédit-elle au champion du monde junior 2020 de descente? «Alexis est très mature et sait où il veut aller. Physiquement, il est prêt. La tête et le mental joueront évidemment un rôle dans sa réussite. Bien qu'il découvre encore les pistes de vitesse, il peut s'imposer en Coupe du monde.» Alexis Monney, quatre départs sur le Cirque blanc, s'entraîne actuellement au Canada dans l'espoir de se qualifier pour la descente de Lake Louise, vendredi prochain. QD

Un projet d'antenne à Bulle

Présente à Sion et bientôt à Lausanne, la société Elitment prévoit de s'implanter dans le canton de Fribourg. «L'objectif est d'ouvrir une antenne à Bulle au printemps prochain, dévoile Audrey Chaperon, qui sera la responsable d'un centre destiné pas seulement aux skieurs. «Je souhaite accompagner un maximum de jeunes de la région dans leur préparation physique. Il ne manque pas de coaches dans le canton, bien sûr, mais je proposerai le suivi très individualisé d'Elitment. Chaque athlète sera au centre de son propre projet.»

Reputé pour ses compétences et ses succès dans le ski alpin, Elitment veut s'ouvrir aux disciplines techniques en parallèle. Patinage artistique, golf ou basketball font d'ailleurs déjà partie de leur porte-feuille.

Innové pour se démarquer

La société où travaille aussi l'ancien footballeur Stéphane Griching compte enfin se démarquer par la technologie. En proposant depuis peu l'entraînement en salle hypoxique. Le principe du concept lancé à Sion? Réaliser chaque semaine plusieurs entraîne-

ments physiques à une altitude simulée entre 3000 et 3500 mètres.

«Cela permet de repousser la barrière de la fatigue cognitive et musculaire, explique Audrey Chaperon. Des études ont démontré les bienfaits de l'hypoxie en termes d'adaptation cardiovasculaire à l'effort notamment. Cette technique est déjà largement utilisée dans les sports d'endurance, et on la teste actuellement dans le ski alpin (n.d.l.r.: avec le Valaisan Loïc Meillard).» Un outil de plus dans une quête de la performance physique toujours plus poussée. QD