

«J'ai 36 chances à disposition»



04.12.2018

Michelle Gisin surfe sur la vague du succès en ce début de saison. Et elle a encore faim

JONAS SCHNEEBERGER

Ski alpin » En géant, tout roule, en slalom, elle est plus forte que jamais, et en descente, elle est montée deux fois sur le podium: Michelle Gisin surfe sur la vague du succès en ce début de saison. L'Obwaldienne n'imagine pas que son programme devienne trop copieux.

Vous rentrez d'Amérique avec deux places sur le podium en descente et votre meilleur résultat en slalom avec une 5e place à Killington. Tout se déroule d'une manière formidable pour vous?

Michelle Gisin: C'est une entrée en matière sensationnelle. Si quelqu'un avait évoqué ces résultats avant la saison, j'aurais signé tout de suite. Tout est presque allé comme je l'espérais. Je peux retrouver mon foyer avec le sentiment du devoir accompli. Je peux me reconcentrer en toute tranquillité, récupérer et à nouveau attaquer le week-end prochain à Saint-Moritz.

Votre programme de la saison regroupe 36 courses. Où trouvez-vous l'énergie nécessaire?

J'ai beaucoup appris sur le sujet au cours des dernières années grâce à ma collaboration avec le psychologue du sport Christian Marcolli. Le bilan énergétique est très important tant d'un point de vue physique que mental. Il est déterminant d'être libre dans sa tête pour empêcher tout épuisement.

Comment cela se passe-t-il?

Il faut que je tienne le plus longtemps possible avant de passer de *offline* ou *stand-by* au mode de course, afin de dépenser moins d'énergie. Le but est de tourner l'interrupteur quand je me trouve dans le portillon de départ. C'est pourquoi les automatismes sont importants. Après, il faut commuter aussi vite que possible. Il est primordial de passer le minimum de temps au cours de la journée dans le mode où j'ai le sentiment de pouvoir réaliser des performances. Avant, j'étais pratiquement toujours sur *on*, cela se payait.

Vous évoquez un défi mental et physique. En même temps, voyez-vous vous aussi des avantages à disputer autant de courses?

Je n'ai aucune obligation d'être prête pour un nombre déterminé de courses. Je sais que j'ai 36 chances à disposition. Par exemple, tandis que les slalomeuses ont maintenant quatre semaines de pause jusqu'aux prochaines courses, la prochaine chance se présentera bien avant pour moi. Les déceptions sont ainsi vite classées.

ATS