



Le sprint, entre explosivité physique et endurance mentale

GLENN RAY, À MORGINS

/// La Charmeysanne Marianne Fattou a été sacrée championne du monde de sprint jeudi à Morgins.

/// Focale sur cette future discipline olympique et les défis physiques et mentaux qu'elle implique.

/// Vainqueur de l'individuelle vendredi, Rémi Bonnet vise le triplé dans la station valaisanne.

SKI-ALPINISME. Il est 14 h 36 jeudi à Morgins lorsque Marianne Fattou franchit la ligne en levant les bras. La Charmeysanne de 29 ans vient de s'offrir le titre de championne du monde de sprint – son deuxième après 2021 – devant la grande favorite française Emily Harrop. Un titre mondial au bout de... cinq départs dans la station valaisanne. «C'était long, souffle-t-elle, à peine remise de ses émotions. J'ai souffert physiquement, mais surtout mentalement.»

Une souffrance qui en valait la peine, puisque sa médaille d'or assure une place à la Suisse lors des Jeux olympiques 2026 à Milan-Cortina. Une place qui pourrait difficilement lui échapper: «A moins que je me blesse ou que je sois malade, je devrais y être», confirme-t-elle en souriant. Explosif et spectaculaire, le sprint s'est fait une place sous le feu des projecteurs depuis son inscription au programme des JO. Si son format condensé le rend plus facile à suivre que les courses verticales et individuelles, il n'en exige pas moins d'endurance aux athlètes. «Il faut être concentré toute la journée et ça demande une énergie mentale folle», souligne

le skieur-alpiniste d'Albeuve Thomas Bussard, médaillé d'argent U23.

Sprint marathon

La journée marathon d'un sprinter commence généralement aux alentours de 6 h du matin. «Je déjeune trois heures avant le premier départ. Je mange du pain et des œufs, comme un jour normal», précise Marianne Fattou. Médaillé de bronze à ses côtés lundi en relais mixte, Robin Bussard apprécie d'avoir le temps de boire son café, quitte à prendre un peu de marge». Son frère jumeau Thomas, lui, s'est offert une séance de visualisation positive. «J'étais anéanti mardi après la verticale (n.d.l.r.: dont il a terminé 26^e). Je me suis repassé mes bonnes courses de la saison dans la tête, avec cette volonté d'y croire à nouveau.»

Arrivés dans la zone de course, les trois Gruériens effectuent un échauffement «classique» de quinze à vingt minutes, suivi d'exercices d'activation musculaire et d'intensité. «Quand je reviens à la tente, je mets les peaux sur mes skis et je me concentre», ex-

plique Robin Bussard. Dès 8 h 50, les qualifications se déroulent dans un format contre-la-montre au terme duquel les 30 meilleurs se qualifient pour la suite. «Ce n'est pas facile de se retrouver seul face au chrono, reprend l'athlète de 22 ans. Le niveau est tellement élevé qu'il faut y aller à bloc d'entrée.» Une stratégie également appliquée par Marianne Fattou: «Mon but était d'être tout devant, mais j'ai fini deuxième. J'ai d'abord pensé "chier!" avant de me dire que ce n'était que les qualifs.»

L'interrupteur sur off

Après un bref passage sur le vélo pour récupérer commence alors l'attente jusqu'aux phases finales trois heures plus tard. «C'est particulier d'avoir une pause aussi longue, reprend Thomas Bussard. J'ai mangé des pâtes, je me suis hydraté, puis j'ai regardé une vidéo drôle pour mettre l'interrupteur sur off.» Marianne Fattou s'est, elle, plongée dans un livre sur Patrick Mouratoglou, l'ancien coach de la tenniswoman Serena Williams. «Ça n'a rien à voir avec le ski-alpinisme et ça m'a permis de me poser au lit.»

Attendu sur la ligne de départ pour 13 h, le trio a dû «se remettre dedans» pour les quarts de finale à six. «C'est compliqué de relancer la machine à chaque fois en sachant qu'on va continuer à se faire mal», poursuit la Neuchâteloise d'origine. Un constat partagé par Robin Bussard, qui a senti son élimination en quart de fi-



nale arriver. «Je n'avais pas les jambes des grands jours et c'était dur mentalement, car j'avais tout laissé sur le relais de lundi», analyse-t-il avant de rejoindre le public gruérien pour encourager son frère: «J'espère que c'est son jour!»

Beaucoup au mental

Passé in extremis en demi-finale, Thomas Bussard a tenu la dragée haute au futur champion du monde espagnol Oriol Cardona Coll pour obtenir son billet pour la finale au chrono. Une finale dont il a terminé 5^e, égalant son meilleur résultat en carrière et décrochant le titre de vice-champion du monde U23. «Ça prouve qu'il ne faut jamais rien lâcher!»

Marianne Fatton a assuré le coup en terminant 2^e de son quart et 1^{re} de sa demie. «C'était dur parce que Marianna (Jagercikova, la Slovaque) a été très forte. C'était aussi dur entre les courses, parce que ça se joue beaucoup au mental. Je travaille ça avec une psychologue du sport et j'essaie aussi d'écouter de la musique pour me motiver.»

Autant de stratégies qui lui ont permis de connaître une fin en apothéose, jeudi à Morgins. «Je me suis dit qu'il ne fallait pas se mettre de limites dans la tête. J'ai décidé de donner le maximum jusqu'en haut, au risque que ça pète.» Marianne Fatton est ensuite parvenue à faire la différence avec ses transitions éclairs. «Je connais ces gestes par cœur, qui sont reposants pour le cerveau.»

Un cerveau reposé et des pulsations «ultra-hautes» au

moment d'entamer la descente. «J'ai entendu le public crier et j'ai compris qu'il me fallait juste arriver en bas sans chuter.» Et mettre ainsi un point d'orgue doré à une journée bien chargée. ■





Sacrée championne du monde de sprint jeudi à Morgins (VS), Marianne Fatton (*en haut*) a souffert physiquement et mentalement, alors que les jumeaux Thomas (*en rouge, en bas à droite*) et Robin Bussard (*au milieu*) ont connu des fortunes diverses. PHOTOS ISMF/PAULINE HUMBERT



Résultats

Championnats du monde de ski-alpinisme à Morgins (VS),
les vainqueurs et régionaux

Sprint (jeudi)

Hommes: 1. Oriol Cardona Coll (Espagne) 2'42; puis: 5. Thomas Bussard (2^e U23, Albeuve) à 00'18; puis, éliminé en quart de finale: 15. Robin Bussard (Albeuve) - 91 classés. U20: 1. Griffin Briley (Etats-Unis) 3'22; puis, éliminés en demi-finale: 8. Malik Uldry (Châtel-Saint-Denis); 10. Arno Mooser (Pringy); éliminé en quart de finale: 13. Mathieu Pharisa (Estavannens) - 28 classés. U18: 1. Gil Rocías (Espagne) 3'22; puis, non qualifié: 27. Martin Barras (Botterens) - 33 classés.

Dames: 1. Marianne Fatton (Charmey) 3'09 - 70 classées. U20: 1. Laia Selles Sacnez (Espagne) 3'37 - 17 classées. U18: 1. Giorgia Pollini (Italie) 3'56; puis, non qualifiée: 16. Lisa Jaquet (Estavannens) - 17 classées.

Individuelle (vendredi)

Hommes (14 km et 1450 m de dénivelé positif): 1. Rémi Bonnet (Charmey) 1 h 33'07; puis: 7. T. Bussard (1^{er} U23) à 8'28- 71 classés. U20 (12 km et 1290 m de D +): 1. Briley 1 h 32'21; puis: 7. Uldry à 8'32; 8. Pharisa à 8'38 - 28 classés. U18 (9 km et 980 m de D +): 1. Langjia Gongsong (Chine) 1 h 17'01; puis: 19. Barras à 10'23 - 29 classés.

Femmes (12 km et 1290 m de D +): 1. Tove Alexandersson (Suède) 1 h 34'01 - 52 classées. U20 (9 km et 980 m de D +): 1. Cidan Yuzhen (Chine) 1 h 24'11 - 17 classées. U18: 1. Ani Pumu (Chine) 1 h 35'35; puis: 9. Jaquet à 11'57 - 14 classées.

La suite et fin des Mondiaux: course par équipes samedi (dès 10 h 30).

Rémi Bonnet encore en or

Les courses se suivent et se ressemblent pour Rémi Bonnet aux championnats du monde à Morgins (VS). Déjà vainqueur de la verticale mardi, le Charmeyan de 30 ans a décroché l'or en individuelle vendredi, avec plus de deux minutes d'avance sur la concurrence. «J'ai senti dès la première montée que je pouvais gagner, a-t-il réagi au micro de la fédération internationale. J'ai vite fait le trou et je n'ai plus pris de risques dans les descentes tout en poussant dans les montées. Gagner deux titres mondiaux en Suisse, c'est un rêve qui se réalise.» Rémi Bonnet visera même le triplé ce samedi (11 h 15) lors de la course par équipes avec le local Aurélien Gay. Septième de l'individuelle, Thomas Bussard (Albeuve) a, lui, décroché la médaille d'or U23. **GR**

«C'est compliqué de relancer la machine à chaque fois en sachant qu'on va continuer à se faire mal.» **MARIANNE FATTON**

