

# JEUNES FILLES ENVOL

Pour la première fois, la Coupe du monde féminine de saut à skis faisait étape dans l'Hexagone, à Prémaman dans le Jura. Au plus près de l'équipe de France, nous sommes partis à la découverte de cette discipline fascinante.



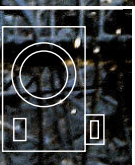




ÉQUIPE

PAR BEATRICE  
AVIGNON  
A PREMANON JOURNAL

PHOTOS  
FRANCK  
FALGÈRE



41





**A**près avoir monté les trois étages menant à la plate-forme, ses skis géants sur l'épaule, le moment est venu pour Julia Clair de s'asseoir sur la grosse barre de fer, ligne de départ du tremplin de Prémaman (Jura). En ce week-end de décembre, il fait au mieux – 10°C, le vent piquant traverse sa combinaison en mousse de polyuréthane et lycra. Pas suffisant pour la protéger du froid, avec les seuls tee-shirts et short qu'elle a le droit de porter en dessous. Pourtant, en l'enfilant tout à l'heure, la sauteuse à skis de 24 ans avait la sensation de « mettre une armure pour partir au combat ».

Ce jour-là, le cœur tape un peu plus fort. L'envie de bien faire, la joie de savoir sa famille en bas. Et puis c'est historique : sur le tremplin refait à neuf, c'est la première fois qu'une épreuve de Coupe du monde féminine de saut à skis est organisée en France. « C'est une expérience à vivre, se réjouit Fabien Saguez, le DTN de la Fédération de ski. Ce week-end fait partie de leur construction. » On n'en demandera pas plus à Julia Clair et ses coéquipières Lucile Morat, 17 ans, Léa Lemare, 22 ans, Océane Avocat-Gros, 21 ans, et Joséphine Pagnier,

16 ans, plutôt programmées pour se monter aux Jeux de Pékin, en 2022.

Un dernier regard sur les fixations des skis. En bas, le speaker s'enflamme, les supporteurs agitent drapeaux et crécelles. Ce n'est pas l'ambiance de Ljubno, en Slovaquie, avec ses 3 000 spectateurs en folie, mais Julia Clair n'y prête de toute façon pas attention. Le feu est vert, elle ne se concentre que sur son entraîneur, placé quelques mètres plus bas. Il a dix secondes pour abaisser son drapeau bleu-blanc-rouge, lui indiquant les meilleures conditions aérodynamiques pour s'élancer. Elle bascule sans hésiter, tête en avant. Trois secondes pour fléchir genoux et chevilles au maximum, tendre les bras vers l'arrière, paumes à l'extérieur. Une flèche sur un arc tendu. Son regard quitte la trace où filent ses skis pour s'élever vers la table, l'extrémité relevée du tremplin. Elle dépasse bientôt les 80 km/h. « Imaginez sortir la tête d'une voiture qui roule à cette vitesse-là, et devoir garder votre lucidité pour exécuter une tâche qui va vous emmener dans le vide, sans protection », décrit Damien Maître, responsable des Bleues. Vu comme ça, on comprend mieux l'air invariablement concentré de ces jeunes filles. « Le sauteur



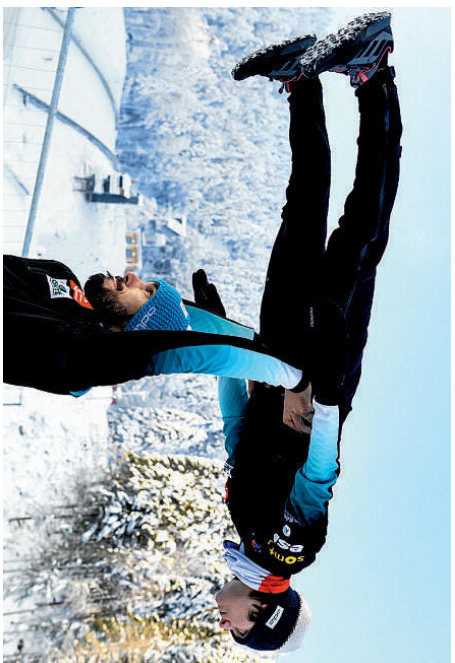


Voler ne s'improvise pas. Les athlètes n'auront droit qu'à un saut d'essai ce matin-là. Alors Julia Clair s'exerce au « porté » à l'échauffement. Debout sur un marchepied, elle bondit au-dessus des bras de Damien Maître, le coach de l'équipe de France. Le moindre détail compte, chaque sensation est décoriquée. La position doit être parfaite pour que, à plus de 80 km/h, la sauteuse l'exécute automatiquement.



## PORTFOLIO

Un dernier contrôle des combinaisons en haut de l'escalier qui mène à la plate-forme de départ du tremplin du stade des Tuffes (à g.). La concentration est déjà optimale.





## PORTFOLIO

en général doit avoir ses idées en tête et rester sérieux », poursuit-il. Question de danger ? Joséphine Pagnier : « C'est impressionnant, mais pas plus dangereux que le ski alpin. » Lucile Morat : « Je ne dis pas que je n'ai jamais eu peur, j'ai même souvent eu peur en haut du tremplin, mais je fais ça depuis que j'ai cinq ans. » Jérôme Laheurte, directeur technique du saut : « Si une athlète est limite dans certaines conditions, on ne l'aligne pas. »

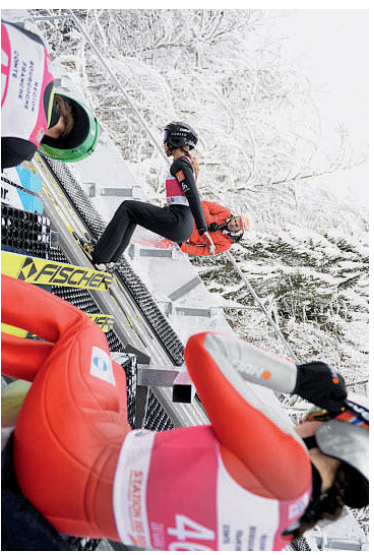
Appuyer fort sur les jambes, pieds à plat. S'envoler. « Quand on décolle, on ne sait pas vraiment où on est, raconte Julia Clair. Jusqu'au moment où on voit la bosse et on commence à descendre. C'est là qu'on joue beaucoup, il faut sentir que le ski est en portance sur l'air, que le corps reste gainé. » Geste obsessionnel chez les sauteurs. En cinq à dix sauts par entraînement de deux heures maximum, difficile d'atteindre la perfection. Alors on a inventé le « spé », ou le « porté ». Plié en deux sur un chariot à roulettes, yeux ouverts, poussé par un entraîneur ou debout sur un mar-

chepied, yeux fermés, l'athlète saute sur les bras tendus du coach, qui le porte en l'air sur quelques mètres. Damien Maître, toujours dans l'image : « C'est comme si, au golf, on n'avait que dix swings pour s'entraîner. Le spécifique, c'est notre pratique. On travaille les détails techniques, quand le tremplin sert davantage à la préparation mentale. » C'est aussi pour ça que les sauteuses se lèvent tous les matins. Léa Lemare : « Je suis passionnée par le fait de voler, c'est magique quand on est en l'air. Une sensation très agréable, difficile à décrire, avec une part d'adrénaline... » Reste à atterrir, un pied devant l'autre, genoux pliés, bras écartés, et maintenir cette position de télémark jusqu'à la dernière ligne rouge, parce que les juges notent ça aussi. « Il faut rester vigilante jusqu'au bout, mais, sur les très bons sauts, on sait déjà. Le stress retombe, et si c'est bon, tu as un pic d'adrénaline encore plus fort. » Depuis là-haut, il s'est écoulé moins de huit secondes. ●

[havignon@lequipe.fr](mailto:havignon@lequipe.fr)







Une fois assise sur la barre, l'Autrichienne Eva Pinkelnig (dossard 55) doit attendre le feu vert des juges, puis le signe de son entraîneur avant de s'élancer. Il lui faudra maîtriser la glisse sur les rails, régulièrement dégagés des flocons qui viendraient s'y poser, puis sur l'air, où les skis, la combinaison et le corps doivent mener l'athlète le plus loin possible. Sur la neige enfin, où la qualité de l'atterrissage est notée par les juges. À Prémanon, les deux épreuves ont été remportées par l'Allemande Katharina Althaus.

