

Ski alpin

Quand Justin Muriser devient un tortionnaire sans pitié

Notre journaliste a testé les exercices physiques que s'inflige Justin Murisier pendant sa préparation estivale. Trop facile.



Au moment de se glisser dans le costume du coach, Justin Murisier s'avère sans pitié. Image: Sébastien Anex

Texte: Florian Müller Photos: Sébastien Anex

Rendez-vous est pris: au bord du lac de Neuchâtel, où Justin Murisier se la coule douce avec son préparateur physique Florian Lorimier. Les deux hommes prétendent travailler d'arrache-pied pour former un corps de spartiate au meilleur géantiste suisse du moment, on va leur montrer ce que c'est, un athlète, un vrai. Parce que le skieur, on sait comment c'est, hein. Trois descente en roue libre, et hop ça va lever le coude à l'après-ski.

Histoire d'offrir un léger avantage à notre contradicteur, on part s'enfiler des filets de perche avec des frites et deux verres de blanc avant de se pointer à la salle – le fairplay n'est pas qu'un vain mot, c'est un état d'esprit. Par-dessus, on fume 4-5 clopes, juste pour se dégager les bronches. Et nous voilà devant l'Institut Lorimier à Auvernier. L'endroit est charmant, difficile d'imaginer qu'il sera bientôt le théâtre d'une boucherie.

Les deux hommes nous accueillent avec le sourire, trop certain de leur avantage: mais ils sous-estiment le coffre du journaliste sportif. Car dans journaliste sportif, il y a sportif – tout sauf un vain mot. Toujours en vadrouille, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il neige, avec un sac de vingt kilos (estimation à la baisse) sur le dos. Une musculature sèche, avec juste ce qu'il faut de bidon pour garantir un centre de gravité au plus proche du sol. Capable de se frayer un passage dans les foules les plus denses, au prix d'appuis hyper explosifs. Et surtout une force mentale

rare, voire mieux, un appétit pour la souffrance – Tamedia est le meilleur des coaches en la matière. En somme, un programme d'entraînement aussi herculéen que diversifié, assurance d'une assise physique et psychologique impeccable. Donc pas question de faire le moindre complexe d'infériorité, surtout après ce que j'ai vécu le week-end dernier, ça forge un homme.

Le duo Murisier-Lorimier nous a concocté trois exercices représentatifs de ce qu'ils bricolent ensemble d'habitude. Nous on était parti pour enchaîner les pompes et les abdos pendant des heures, eux commencent par nous présenter un ballon. Comme quoi, on n'aurait pas dû refuser cette grappa gentiment proposée par la serveuse à midi en fin de repas.

L'exercice de gainage

«Allonge-toi là.» ça commence bien, moi qui avait justement une envie furieuse de piquer un roudillon. Florian Lorimier me cale des gros ballons entre les jambes – la routine me concernant.



Ensuite ne reste plus qu'à tenter de redresser son buste en poussant les hanches vers le ciel. Une partie de plaisir.



Face à mon aisance naturelle et assez déconcertante il faut bien l'avouer, ce coquin de Justin Murisier décide de compliquer un peu la tâche: presser sur mes hanches avec un autre ballon, alors que moi je dois essayer de le contenir.



Là, très franchement, ça commence à chauffer. Ne reste plus qu'à trouver une porte de sortie digne pour les deux protagonistes. Je fais donc mine d'avoir mal au coude, en hésitant pas à en rajouter un peu pour la galerie.

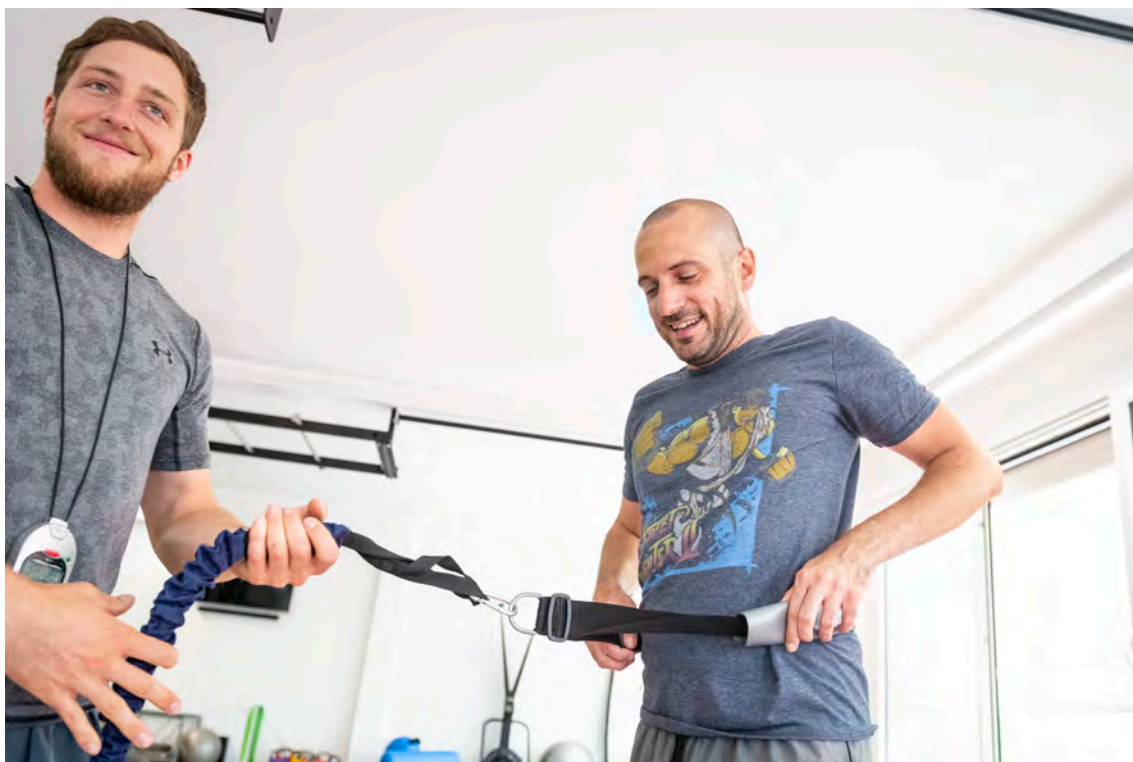


Version objective: l'exercice est un calvaire, du fait surtout de la hauteur et de l'instabilité des jambes. Justin Murisier tient facilement trois minutes dans cette position, avec la pression du ballon sur les hanches; votre serviteur est difficilement parvenu à la minute, avec la pression du ballon lors du dernier quart de l'exercice seulement.

L'exercice moteur

Maintenant qu'on est à peu près chaud, place aux choses sérieuses. En bon diesel, j'ai réservé mon influx pour les exercices dynamiques, là où je vais pouvoir faire parler la poudre avec mon explosivité diabolique.

Première étape, il s'agit d'enfiler une sorte d'énorme laisse reliée à une corde élastique – ne montrez pas cette image à ma copine, ça va lui donner des idées.



Ensuite il s'agit de sauter à pieds joints alors que Justin Murisier met en tension la «laisse».

Le saligaud tente de me déstabiliser, mais grâce à mes mollets d'acier, rien ne bouge.

Comme vous pouvez le constater, l'ami Justin prend un malin plaisir à faire souffrir son invité du jour.

Version objective: ce n'est pas l'exercice le plus compliqué techniquement. C'est la répétition des sauts qui use, ainsi que la tension alternative sur les hanches qui tend à crispier les appuis. Justin Murisier peut enchaîner les impulsions pendant de longues minutes, sans broncher. Au bout d'une petite minute, votre serviteur a déjà de la peine à décoller.

L'exercice d'équilibre

Là, on passe aux choses sérieuses. «Enlève tes chaussures»: c'est assurément la Mecque des exercices. Une

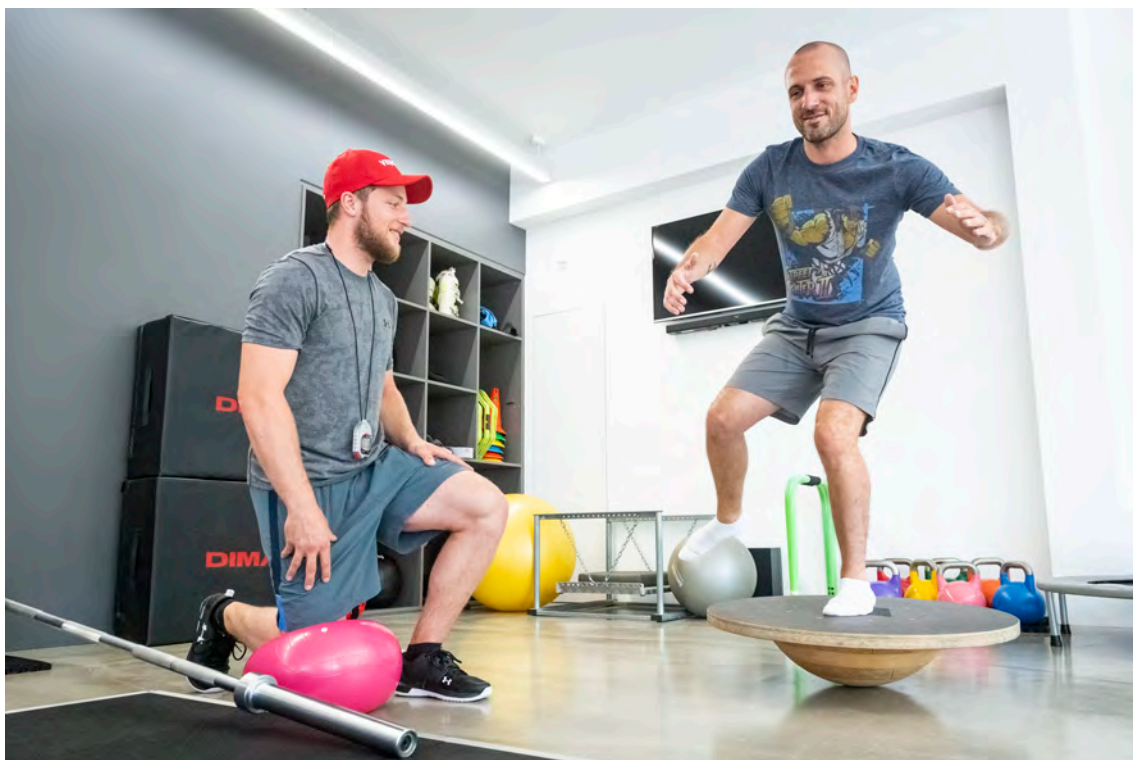
planche circulaire, sous laquelle est fixée une demi-sphère, sur laquelle il s'agit de tenir en équilibre avec un seul pied. «Pas seulement tenir, précise coach Murisier. Il faut faire descendre le plus bas possible puis remonter. Et puis si t'y arrive, il faut aussi saisir ce ballon à moitié rempli d'eau.»



On essaye d'abord sans, histoire de faire une cure d'humilité – la facilité peut créer des jalousies.



Et puisqu'on ne veut ne mettre personne mal à l'ase, on fait même semblant d'avoir de la peine.



Alors Justin Murisier nous montre l'exemple: lui ne se gêne pas pour frimer en rajoutant une dose d'instabilité sous

son pied avec un module en mousse.



Version objective: de tous les exercices, c'est assurément le plus compliqué. Rien que de stabiliser son appui, c'est difficile, surtout après avoir déjà bien entamé ses mollets sur les exercices précédents. Alors faire aller-retour... je vous laisse imaginer. Pour Murisier, c'est une partie de plaisir: il descend très bas et cherche en permanence à se confronter au déséquilibre.

Alors voilà, on n'a montré l'étendue de notre talent et renvoyé Justin Murisier à ses études. Ne reste plus qu'à remercier Florian Lorimier pour son accueil. Il nous a demandé quelques conseils mais le talent ça ne s'explique pas.



(nxp)

Crée: 07.08.2018, 10h42