

## LUTTE ANTIDOPAGE

## La Russie menacée de suspension aux JO

A trois mois des JO d'hiver 2018, l'agence antidopage russe est toujours suspendue par l'AMA. La présence de la Russie en Corée s'en trouve menacée. **PAGE 24**



## SPORTS

**PRÉPARATION** L'entraîneur neuchâtelois développe sa méthode avec des sportifs d'élite tels que Justin Murisier et la transpose aussi à ses patients ou ses clients privés.

# Lorimier et la force de l'expérience

JULIAN CERVINO

Florian Lorimier n'a pas changé ou tout juste est-il devenu un peu plus pince-sans-rire. La base de sa méthode non plus, mais ses exercices évoluent au gré de «ses» athlètes, de ses patients ou de ses clients privés. De ses expériences, en quelque sorte. «Les sportifs d'élite dont je m'occupe me servent plus souvent de «cobayes» pour ma clientèle privée, que l'inverse», explique-t-il. «Ainsi, je fais profiter l'ensemble de mes clients des dernières évolutions d'entraînement que j'ai validées avec les athlètes de niveau mondial. De toute manière, tout le monde peut effectuer les exercices que je propose à Justin Murisier, par exemple.» Une dernière phrase prononcée avec un sourire entendu.

## Hyperindividualisation

En regardant le préparateur neuchâtelois travailler avec le skieur valaisan, on souffre pour lui. On n'est pas certain du tout de pouvoir réaliser certaines choses. Même si l'expérience démontre qu'avec la «méthode Lorimier» les progrès sont parfois étonnants. L'ancien entraîneur physique de Didier Cuche ne cesse d'évoluer en conservant la même base: la prophylaxie au



Tout le monde est susceptible d'effectuer les exercices proposés par Florian Lorimier à ses athlètes, comme ici Justin Murisier. LUCAS VUITEL

service de la performance sportive. Le tout avec une hyperindividualisation de l'en-

traînement, ou de la réhabilitation fonctionnelle, suivant le sujet. «Au fil des années, j'ai poursuivi et affiné ma méthodologie», relève-t-il.

S'il accueille des champions actuels ou futurs dans son studio d'Auvernier, Florian Lorimier s'occupe aussi, par exemple, de soigner des patients ayant subi une grave lésion. C'est sa vraie spécialité, dont il s'est servi pour soigner et préparer des sportifs de pointe aux exigences de leurs sports.

Actuellement, il s'occupe de

skieurs (Justin Murisier, Rémi Cuche et Julie Schaer) et de motards (Valentin Guillod et Robin Mulhauser). «Cet été, nous avons effectué quelques séances d'entraînements communes au stade du Littoral, mais je préfère travailler individuellement avec chacun», indique le Neuchâtelois.

## Tensions à éviter

Parce que, même s'il invente de nouveaux exercices, Florian Lorimier a conservé certains de ses «classiques». Son fameux

gainage fonctionnel, ainsi que les ateliers de sauts et de sprints effectués des centaines de fois avec Didier Cuche font toujours partie de son programme. Pour le plus grand «plaisir» de ses athlètes.

Le développement de la force spécifique reste un des piliers de sa méthode. «Il faut toujours chercher le transfert dans la discipline de l'athlète avec une répartition précise entre les charges et l'intensité suivant les besoins», ajoute-t-il. «La performance en soi est un objectif, mais le principal

demeure le bien-être général de la personne. Je recherche le bon équilibre pour éviter certaines tensions ou compensations afin d'atteindre une parfaite liberté de mouvement.»

## Trouver le bon dosage

Précurseur dans son domaine, Florian Lorimier insiste beaucoup sur le développement de la musculature fonctionnelle adaptée au sportif. «Le but n'est pas de développer le muscle, mais de travailler le mouvement et d'en améliorer la perception de l'athlète», souligne-t-il. «Il faut savoir s'adapter à ses besoins, en travaillant sur ses points faibles sans oublier ses qualités. Avec Justin Murisier, par exemple, on s'occupe beaucoup du renforcement de son dos suite aux problèmes dont il a souffert par le passé. Il s'agit de renforcer la musculature de soutien. Il faut trouver le bon dosage. Après une séance de gainage en matinée (2h), il doit encore être capable d'effectuer une bonne séance de sauts l'après-midi (1h30).»

Tous les exercices effectués par le skieur valaisan ne seront pas forcément proposés aux jeunes skieurs du Giron jurassien Rémi Cuche ou Julie Schaer, ou alors dans des exigences différentes. Florian Lorimier reste toujours à l'écoute de l'athlète, mais il ne se prive pas de corriger instantanément, d'encourager et de pousser le sportif dont il s'occupe. Il aime les faire «souffrir» pour les voir se développer. Leur progression est sa récompense. Leurs bons résultats font sa renommée.

Mais l'homme reste humble et ne cesse de se remettre en question. Le doute fait partie de son quotidien, il s'en nourrit tout comme de ses expériences. ●

«La performance en soi est un objectif, mais le principal demeure le bien-être général de la personne.»

FLORIAN LORIMIER PRÉPARATEUR PHYSIQUE

## La première préparation complète pour Justin Murisier avec Florian Lorimier

Entre la première semaine de mai et la première de novembre, Justin Murisier a souvent fréquenté le studio d'entraînement de Florian Lorimier situé à Auvernier. Trois jours par semaine, le Valaisan résidait au bord du lac pour s'astreindre à l'entraînement proposé par son coach physique neuchâtelois.

## «J'ai bien progressé»

«Pour la première fois depuis le début de notre collaboration en 2015 (réd: entamée sur les conseils de Didier Cuche), j'ai pu réaliser une préparation physique complète», souligne le Bagnard. Lors des deux présaisons précédentes, le géantiste suisse avait subi une réadaptation suite à ses problèmes de dos et à une blessure au genou droit (opération du ménisque). «J'avais alors pas mal perdu de forces et la qualité de l'entraînement s'en était ressentie», glisse-t-il.

Cette année, Florian Lorimier a pu entreprendre un vrai travail de fond avec cet athlète très explosif. A raison de six séances hebdomadaires en trois jours à Auvernier, plus des séances spécifiques à son domicile en Valais (à Bruson), Justin Murisier n'a pas ménagé sa peine. «J'ai bien progressé», affirme-t-il. «J'avais déjà un certain acquis et je ne suis pas reparti



Justin Murisier n'a pas ménagé ses efforts: il devrait en récolter les fruits cet hiver. LUCAS VUITEL

de zéro, mais je ressens plus de stabilité sur mes skis. Mon objectif était surtout de skier pratiquement sans douleur au dos et à mon genou. En général, c'est le cas.»

## Une belle complicité

Le Valaisan ne cache pas que son approche plus personnelle avec Florian Lorimier lui apporte un gros avantage. «Dans mon cas, en raison de mes lésions passées, j'avais vraiment besoin d'une préparation personnalisée», souligne-t-il. «Je voulais vraiment pouvoir compter sur quelqu'un qui sait comment procéder avec un skieur. L'important travail de gainage que nous effectuons me permet vraiment d'être plus stable sur mes skis. Florian s'est surtout concentré sur mes points faibles. Question explosivité, je n'avais pas beaucoup de progrès à effectuer.»

En observant les deux hommes travailler ensemble, on devine une belle complicité construite depuis trois saisons. «Nous avons une super entente», confirme Justin Murisier (25 ans). «Il me fait souffrir, mais je suis là de mon plein gré. Florian reste bien à l'écoute, il sait quand il doit me freiner et quand il doit me pousser. Il me corrige surtout bien pour que je ne fasse pas trop souffrir mon genou et mon dos.»

Au bout d'une semaine d'entraînement entre séances de force, de gainage et d'intervalles, le Bagnard est bien fatigué. «Heureusement, j'arrive quand même à me reposer», souffle-t-il. Il doit maintenant convertir tous ses efforts en résultats sur les skis. Après avoir été privé d'entrée à Sölden, suite à l'annulation du géant sur le glacier autrichien, Justin Murisier va s'attaquer au plat de résistance: Beaver Creek. Il se rendra aux Etats-Unis pour préparer les compétitions programmées dès le 3 décembre après s'être entraîné ces derniers jours à Zinal.

## Les JO dans le viseur

La qualification olympique est dans son viseur et il ne devrait pas connaître trop de problèmes pour la décrocher, même s'il n'aura que quatre géants pour satisfaire aux critères fixés par la fédération (une place parmi les sept premiers ou deux dans les quinze meilleurs).

S'il franchit ce cap – ce qui devrait être le cas – le cœur de Florian Lorimier devrait battre la chamade en février lors des Jeux olympiques en Corée du Sud lorsque son protégé prendra le départ du géant olympique. ●