

# À L'ENTRAÎNEMENT

**SKI ALPIN** Justin Murisier a forgé son corps durant l'été avec le même préparateur physique que Didier Cuche, en son temps. «Le Matin» s'est greffé à l'une de ses séances de présaison.

**L**es premiers piquets de Sölden sont encore de douces illusions, et plus encore ceux du Chuenisbärgli d'Adelboden, d'Alta Badia ou de Wengen. Mais l'expression sur le visage de Justin Murisier (25 ans) ne laisse guère de place au doute. C'est là, au Stade du Littoral, à Colombier (NE), qu'il a peaufiné son outil de travail durant tout l'été. À ses côtés, Florian Lorimier, faiseur de champions et maître ès préparations en tout genre, mais surtout spécialiste des grands blessés. Ça tombe bien: le Valaisan est passé sur le billard plus que de raison. Sur la piste, d'abord, puis sur les gradins, les mots d'ordre du jour sont «bondissements» et «explosivité». Justin Murisier s'exécute en compagnie de deux jeunes talents, eux aussi placés sous l'aile protectrice de Lorimier. Pendant 90 minutes, les exercices s'enchaînent. Des



## Le gourou des genoux, c'est lui

**PRÉPARATEUR** Florian Lorimier a travaillé durant plus de dix ans avec Didier Cuche. Ce n'est donc pas un hasard si Murisier s'est tourné vers ce spécialiste de la réhabilitation après de graves blessures.

«C'est aux Mondiaux de Garmisch, en 2011, que Didier m'a conseillé les services de Florian. J'ai toujours voulu être le meilleur skieur, pas le meilleur athlète. Et avec lui, tout se passe parfaitement.» Les deux hommes sont en contact durant toute la saison. Depuis sa dernière blessure (ménisque interne en 2015), Justin

Murisier ressent toujours une petite gêne. Mais il a bientôt retrouvé tous ses moyens. «Si l'an dernier, on était encore à 40% de préparation physique et 60% de réhabilitation, on en est aujourd'hui à un rapport de 80% et 20%», se réjouit Lorimier. Quand on lui demande s'il voit des parallèles entre son protégé actuel et Didier Cuche, le coach indique qu'il «n'aime pas comparer». Vraiment? «Leur élasticité est différente, leur âge aussi, puisque Justin a 25 ans et que j'ai travaillé avec Didier de ses 26 jusqu'à 38 ans. Mais physiquement, ils sont proches, si ce n'est que Justin est un peu plus léger, plus slalomeur.» Comme pour le champion neuchâtelois, les genoux du Valaisan représentent aujourd'hui sa principale préoccupation. Surtout le droit, déjà opéré à plusieurs reprises. ●

Quand il ne travaille pas avec Florian Lorimier durant la saison, Justin Murisier (175 cm, 82 kg) lui donne tout le détail de ses entraînements par e-mail.





# NT D'UN COLOSSE

sauts, beaucoup de sauts, sur des centaines de marches, pieds joints ou écartés. Très souvent, les mouvements sont latéraux, rappelant à l'envi ceux du slalom ou du géant. Le skieur souffle comme un bison, il sue à grosses gouttes, mais recommence encore et encore.

## Fini la bière et le gluten!

Ces exercices, il les répète depuis mai. Et s'il se permettait encore quelques bières et mangeait du gluten à ce moment-là de la préparation, Justin Murisier s'en prive désormais pour plusieurs mois. Durant la séance, le coach ne hausse jamais le ton. Il laisse opérer son autorité naturelle. Au contraire, il demande régulièrement au champion comment il se sent. Il plaisante, le chambre, joue de l'humour plutôt que des cris. Justin Murisier plaisante lui aussi, mais il sait que son avenir hivernal se joue là, sur les gradins

du Littoral. «On se voit cinq ou six fois par semaine», explique le coach. «Entre mai et juin, on insiste sur la quantité. Puis dès juillet, on vise la qualité dans les exercices, sans jamais aller dans l'extrême.» Même en Nouvelle-Zélande, où il est parti avec les techniciens suisses cet été, Justin Murisier communiquait par e-mail avec Lorimier. De retour d'Océanie au moment de notre reportage fin septembre, le skieur sait qu'il entre dans une période charnière. Alors il bondit, manque d'écraser la main du photographe qui s'aventure près de ses baskets.

Le colosse n'a plus qu'à chausser ses souliers de ski et rejoindre le portillon. Il est fin prêt pour l'hiver, dont les trois coups seront donnés le week-end prochain, à Sölden.

● TEXTE **STÉPHANE COMBE**

stephane.combe@lematin.ch

● PHOTOS **SÉBASTIEN ANEX**



Sur le tartan ou les gradins, le Valaisan déploie des cuisses impressionnantes qui rappellent son apprentissage de bûcheron.

