

# Dominique Gisin

## «JE ME SENS PLUS LIBRE QU'AVANT»

♦ **Vitesse** Après sa médaille d'or aux JO de Sotchi, la skieuse d'Engelberg (OW) Dominique Gisin est attendue au tournant. Cela ne lui fait pas peur. — MÉLANIE HAAB

### Comment abordez-vous cette nouvelle saison, après cette médaille olympique?

Cela me donne de la motivation et de l'énergie, et rend les mauvais moments plus faciles. Mais au final, on revient très vite au quotidien. Le plus important est de m'entraîner à plein gaz et de réaliser une bonne saison.

### Avez-vous davantage de pression?

On pourrait le croire, mais non. J'ai vraiment tout vu dans ce métier, j'ai eu des hauts et des bas, et je me sens plus libre qu'avant. Maintenant, j'aimerais être capable de skier pour la victoire à toutes les courses.

### À quoi pensez-vous avant une course?

J'ai plusieurs rituels pour me mettre dans un état d'esprit optimal. Je mange toujours la même chose. J'ai deux listes de musiques que j'écoute avant les

courses. L'une qui me calme: *Mumford & Sons, Edward Sharpe and the Magnetic Zeros*; et l'autre qui me booste: les *Foo Fighters*. Dans la zone de départ, je ne pense plus à rien, tout est calme.

### Vous offrez-vous des récompenses après une victoire?

Mon ordinateur était en mauvais état, et j'avais décidé que je m'en offrirais un comme récompense pour ma prochaine victoire. Malheureusement, je n'ai pas gagné de course pendant quatre ans (*rires*). J'ai décidé de ne plus jamais me poser ce genre de défis défilés.

### Votre sœur Michelle et votre frère Marc, également en Coupe du monde, profitent-ils de votre expérience?

J'espère. Ils ont surtout vu qu'on peut encore réussir de belles courses après de graves blessures. Marc et Michelle savent exactement comment je me sens, nous n'avons pas besoin de nous parler beaucoup. Mais chacun doit faire son chemin, avec ses forces et faiblesses.

### Vous allez avoir 30 ans en juin, comment vivez-vous ce cap?

J'ai toujours pensé à après à cause de mes nombreuses blessures. J'ai passé ma licence de pilote privé. Je me verrais bien pilote de business jet. J'aimerais

### POINTS DE REPÈRES 4 DATES DANS LA VIE D'UNE SKIEUSE

**1985** Naissance à Engelberg. Suivront Marc et Michelle, tous skieurs professionnels.

**2007** Premier podium (2<sup>e</sup> place) en Coupe du monde, en descente, à Altenmarkt, en Autriche.

**2011** Obtention de la licence de pilote privé d'avion monomoteur. Elle prépare à présent la licence complète.

**2014** Le 12 février, médaille d'or aux Jeux olympiques de Sotchi, en descente, à égalité avec Tina Maze.



« J'ai passé la licence de pilote privé »

Outre le ski, Dominique Gisin pratique le golf et le VTT.

reprendre mes études de physique. Ça sera dur, après dix ans sans étudier.

### Songez-vous à avoir une famille?

Ce serait vraiment joli, mais je ne fais pas de plans. C'est une responsabilité énorme, peut-être la plus grande. Donc je veux bien y réfléchir, et être le mieux préparée possible. Il y a un temps pour tout, comme on dit.

### C'est votre leitmotiv?

Non. Quand j'étais jeune, je disais *Never give up* («N'abandonne jamais»). Maintenant, une phrase, c'est trop réducteur. Il faut simplement aimer ce qu'on fait, et le faire de tout son cœur. Il faut y croire et s'investir, et avoir un peu de chance.

### Quelle personnalité vous inspire?

Vreni Schneider est vraiment une légende incroyable. J'ai rencontré beaucoup d'anciens champions, ils ont tous en commun cette personnalité extraordinaire: du cœur, du respect. C'est un métier dur, à la fin il n'y a qu'un seul gagnant... enfin normalement! (*rires*) (*ndlr: elle partage la médaille olympique à égalité avec Tina Maze*). On apprend par les victoires, mais aussi par les défaites.

### Vous soutenez Fit 4 Future, qui combat la sédentarité, le surpoids et le stress chez les enfants, pourquoi?

J'aime leur projet: faire du sport avec les enfants, parler d'alimentation. Ce sont des thèmes qui m'occupent en permanence. J'ai reçu beaucoup de demandes, mais je voulais me concentrer sur deux ou trois associations que je puisse soutenir à fond. Je viens d'être nommée ambassadrice du 143 Suisse centrale. Je reçois énormément de lettres et de messages sur les réseaux sociaux, et je sens que je peux apporter quelque chose de positif.

### Vous dites que l'alimentation est un thème important. Comment se nourrit un skieur?

En ski, il n'y a pas de nourriture extrême ou interdite. Nous n'avons pas de contrôle strict de poids. Mais cela reste très important. Nous nous entraînons à 4000 m, réalisons des manches de 1 min 20, ce qui représente un sprint de 400 à 800 m. Je mange de quoi produire du muscle et de l'énergie. Ce qui compte, c'est la qualité des aliments. Ensuite, j'ai ma nourriture spéciale, avec laquelle je survis partout: des shakes et des barres de céréales. Quand je reviens après une longue absence, ma mère cuisine les macaronis d'alpage, mon plat préféré! Elle est super: elle a trois athlètes à la maison et adapte ses menus en cherchant des recettes sur Internet.

### Vous retournez encore à Engelberg de temps en temps?

Oh oui, j'adore, c'est ma maison. ●



Dominique Gisin  
en vidéo sur:  
[www.cooperation.ch/invite](http://www.cooperation.ch/invite)

Photos: Charly Rappoer/aktive.ch