

# «CES JEUNES SONT RESPONSABILISÉS»

**SKI ALPIN** Didier Cuche a rejoint sur les pistes les jeunes du Centre régional de performance du Giron jurassien, dont il est ambassadeur. De quoi motiver ces 10-15 ans qui rêvent de l'imiter en Coupe du monde.

**S**eize heures ont sonné, la terrasse de l'Hôtel Hemizeus baignée de soleil invite au farniente et à la contemplation du Cervin en majesté. Couchés sur la pelouse, ils ne sont pourtant pas là pour rêvasser. Réveillés à 5 h, ils ont chaussé leurs skis

dès 7 h 15 sur le glacier de Zermatt, enchaîné les manches «en libre», puis dans les piquets de slalom jusqu'à l'heure du repas, avant de s'atteler au fartage de leurs précieuses lattes. Maintenant, les quinze jeunes du Centre régional de performance (CRP) du Giron jurassien s'appliquent dans leurs exercices de gainage, savamment corrigés par Didier Cuche.

Il y a plus de vingt-cinq ans, le champion effectuait

ses premiers entraînements d'été sur ce même glacier, logeant dans le même hôtel. Aujourd'hui «retraité», il précise que devenir entraîneur «n'est pas un but à court terme», mais qu'il souhaite «redonner la chance que j'ai eue». «Mon chemin a été long, semé d'embûches, mais j'y suis arrivé. A travers le CRP, on peut essayer de simplifier un peu le chemin de ces jeunes.» Le voilà donc pour la se-

maine aux côtés de ces skieurs de 10 à 15 ans qu'il a fait vibrer et qui rêvent, un jour, de l'imiter sur les pistes de Coupe du monde.

Et, comme chez les pros, la journée se poursuit par l'analyse vidéo du ski matinal. Sous l'œil de l'expert. «Dans l'ensemble, ta position est bonne, l'orientation des hanches, des épaules. Mais observe tes bras, ils sont un peu trop figés.» «On va regarder ton asy-

«**Mon principal souci, c'est qu'au niveau du vocabulaire ce soit compréhensible**»

Didier Cuche, ambassadeur du Centre régional de performance du Giron jurassien

Photos: Vitor Cortes

métrie. Ton virage de ce côté est très beau, tout s'empile bien, comme un accordéon. Essaie de le reproduire en miroir de l'autre côté, pour mieux effectuer l'angulation.» Didier Cuche le reconnaît: «C'est à partir de 14-15 ans que j'ai vraiment commencé à comprendre ce qu'on m'expliquait. Avant, je devais faire oui de la tête, mais sans vraiment intégrer...» Désormais dans le rôle du formateur, il confie une crainte: «Quand ils m'écoutent, je me dis qu'ils sont très polis (*il rit*). Non, j'imagine qu'ils sont quand même attentifs et curieux d'entendre ce que j'ai à leur transmettre. Mon principal souci, c'est que je ne raconte pas

du charabia, qu'au niveau du vocabulaire ce soit compréhensible pour eux.»

«**Nous sommes chanceux**»

Marie (14 ans) le rassure: «C'est très intéressant, Didier nous donne des conseils un peu différents, parfois plus minutieux.» Cédric (15 ans) poursuit: «C'est vraiment bien d'avoir quelqu'un qui a été à notre place avant. Lui et nos entraîneurs savent exactement sur quoi nous faire travailler.» Plus ou moins intimidés, tous confirment les propos de Julie (14 ans): «Nous sommes chanceux, tous les enfants n'ont pas

Didier avec eux sur la piste. Ça motive à crocher pour percer.» Directeur du CRP et entraîneur, Jérôme Ducommun constate que les jeunes ont dépassé «le stade fans». «Ils savent leur chance d'apprendre avec Didier, donc, s'il dit quelque chose, ils prennent.»

Pauline (13 ans): «Je dois plus travailler la sortie de virage. Mais je suis contente, il m'a dit que l'un de mes virages, c'était presque la perfection. Là, je vais bien dormir!» Didier Cuche l'assure: «Je ne cherche pas à embellir. Ils ont tous de très bonnes phases. En faisant des arrêts sur image, on voit qu'ils n'ont parfois pas grand-chose à envier à des pros qui skient

en libre. Ensuite, il faut parvenir à faire le lien entre le virage d'avant, celui d'après, améliorer le déclenchement, etc.»

Finalement, le plus impressionné est sans doute le champion. «Ces jeunes sont responsabilisés, ils ont des entraînements proches de ceux de l'élite et, sans s'en rendre compte, ils sont déjà un peu dans un plan de carrière.»

GAËLLE CAJEUX, ZERMATT  
gaelle.cajoux@lematin.ch

## Un projet à long terme

**GIRON JURASSIEN** Jérôme Ducommun avait présenté son projet à Didier Cuche bien avant qu'il n'arrête la compétition: un Centre régional de performance permettant aux jeunes skieurs de l'arc jurassien de concilier sport et études pour se donner la chance d'atteindre le plus haut niveau. «Y adhérer était une évidence, dit le Neuchâtelois. Au début, ce fut par une simple signature qui confirmait mon implication et ouvrait certaines portes dans les démarches que Jérôme entretenait.» Ils ont «rencontré les bonnes personnes à Neuchâtel», le champion a mis à profit sa renommée pour la recherche de fonds et ainsi est né, il y a trois ans, le CRP ski alpin GJ, reconnu par Swiss-Ski. Aujourd'hui, quinze jeunes de 10 à 15 ans bénéficient de cette structure, intégrée aux collèges ESRN-Mail à Neuchâtel (pour les élèves neuchâtelois) et à celui des Platanes à Bienne (pour les élèves bernois). «Le but du CRP, explique son directeur, Jérôme Ducommun, est de développer un projet commun sur cinq ans avec ces jeunes. Il n'y a pas de sélection chaque année, qui tomberait comme un couperet: «on te garde» ou «tu rentres à la maison». L'idée est d'être assez ouvert au début, mais ensuite plutôt élitiste car l'objectif à long terme est d'acquérir les capacités de performances sportives nécessaires à l'accès au Centre national de performance. L'objectif n'est pas forcément d'être les meilleurs de Suisse, mais que, physiquement, mentalement, techniquement, ils soient prêts à intégrer ce centre.» ● G. C.



Les 15 skieurs du CRP, encadrés par Jérôme Ducommun (directeur-entraîneur), Didier Cuche (ambassadeur) et Jean-François Steullet (membre du présidium).



**FARTAGE** Les jeunes fartent eux-mêmes leurs skis. Didier Cuche leur explique ce précieux art.



**PHYSIQUE** L'entraînement l'après-midi, fait de gainage, d'exercices d'équilibre et de bonne humeur.



**TECHNIQUE** Dynamisme des bras, angulation, orientation des épaules; de nombreux conseils, vite intégrés.