

On en parle

La peur n'empêche pas Tess Ledoux d'exceller dans sa discipline. Photo Lorraine Gregori



Ski freestyle

« La peur est omniprésente »

Avoir peur et exceller dans un sport extrême, c'est possible. La Française Tess Ledoux, championne de ski freestyle, l'a encore prouvé lors des Coupes du monde de big air et de slopestyle qui se sont déroulées à Tignes, en Savoie, du 13 au 16 mars.

pour les Coupes du monde de big air et de slopestyle, deux disciplines du ski freestyle.

Maux de ventre, jambes qui tremblent, perte d'appétit... Sous leurs airs de super-héros, ces skieurs de l'extrême apprennent quotidiennement à gérer leurs angoisses. Tess Ledoux ne s'en cache pas : « Franchement moi, à chaque entraînement, j'ai peur ». Pourtant, depuis ses 15 ans, la skieuse de La Plagne collectionne les récompenses : une médaille d'argent aux Jeux Olympiques de Pékin, trois titres de championne du monde, un gros globe de cristal et dix médailles aux XGames. Pas mal pour une fille qui « a la pétoche quand [elle] monte sur un tabouret », rigole-t-elle.

La peur comme garde-fou

Petite, la rideuse était une vraie casse-cou : « Je pense que c'est un peu obligatoire quand on se lance dans une discipline freestyle ». Avec les années, son rapport à la peur a bien changé. « Aujourd'hui, je prends ma dose d'adrénaline sur les skis, mais à côté, je suis très peureuse. Plein de gens trouvent ça paradoxal parce que je fais une discipline où je me mets en danger constamment. »

La skieuse est d'ailleurs « reconnue dans le milieu » pour la violence de ses chutes, comme à Stubai (Autriche), en 2022, où elle a perdu connaissance après être tombée à l'entraînement. Cette frayeur est un garde-fou nécessaire pour rester en vie. « Certains skieurs freestyle ont moins cette notion de peur et ça se

voit direct. Quand on en croise, on sait qu'ils ne vont pas faire long feu. »

C'est un sentiment grisant que de surmonter une appréhension et atteindre un objectif : « Ça te procure un plaisir extrême », se pâme la vice-championne olympique. Il faut se libérer du mauvais trac, paralysant, et tirer profit de la bonne peur, nécessaire à la concentration.

« Les langues se délient » sur la peur

« Je connais des skieurs freestyle qui ont dû mettre un terme à leur carrière parce qu'ils n'arrivaient plus à surpasser cette terreur et ça devenait dangereux. En vieillissant, tu te rends compte que, physiquement, tu as moins le droit à l'erreur. »

Pendant des années, la jeune prodige s'est entraînée avec des garçons plus âgés, dont seule l'expression des visages laissait transparaître la crainte. « Aujourd'hui, je suis dans un groupe où chacun exprime ses émotions, c'est cool ! Comme partout, les langues se délient. »

Si de nombreux sportifs s'entourent d'un préparateur mental, la jeune femme, elle, travaille essentiellement avec une psychologue : « Avant, le ski était un peu ma manière d'oublier les problèmes. Du coup, quand ça se passait mal, j'étais une bombe à retardement ». Cet accompagnement lui a permis de trouver un équilibre.

En janvier dernier, une scène inhabituelle s'est déroulée alors que la Française réalise l'exploit en rem-

portant le doublé aux X Games d'Aspen. « Ça faisait trois ans jour pour jour que mon papa était décédé. Donc, poser le meilleur run de ma vie, du premier coup, ça m'a fait exploser. »

« L'entourage est primordial »

La jeune femme est restée stoïque pendant de longues minutes, au point où son coach, Greg Guenet, lui a demandé de s'arrêter. « Il me connaît par cœur. » Et ce jour-là, il a eu peur. « Il m'a dit que si j'y allais, je risquais de me tuer. On était dans la porte de départ et il m'a regardé droit dans les yeux en me faisant promettre de ne pas tenter mes figures. » La Plagnarde a tenu parole, ce qui ne l'a pas empêchée de repartir avec l'or. « L'entourage est primordial. » Le sien est trié sur le volet.

Samedi 16 mars, au sommet du snowpark de Tignes, le temps se fige. En bas de la piste, le public tricolore retient son souffle. La veille, la skieuse avait chuté à plusieurs reprises et ses rêves de victoire en big air avaient disparu dans les tréfonds de la nuit. L'épreuve de slopestyle est celle de la dernière chance. Elle s'élanche et avale les modules avec une facilité déconcertante. À l'arrivée, la Française relève son masque et plonge la tête dans ses mouffles, envahie par l'émotion. Pour la première fois, sa famille va la voir monter sur le podium. Et pas sur n'importe quelle marche. Elle est première. « La plus grande audace est fille de la plus grande peur. » Et quelle fille, Tess Ledoux, l'intrépide.



Tess Ledoux. Photo Lorraine Gregori.

« Je connais des skieurs freestyle qui ont dû mettre un terme à leur carrière parce qu'ils n'arrivaient plus à surpasser cette terreur et ça devenait dangereux. En vieillissant, tu te rends compte que, physiquement, tu as moins le droit à l'erreur. »

TESS LEDEUX

Lorraine Gregori

Coupes du monde de big air et de slopestyle

Dans quelques secondes, Tess Ledoux, championne de ski freestyle, fendra l'air. « Les juges sont prêts, tu peux y aller ». La Française de 22 ans glisse légèrement sous la porte de départ et marque un temps d'arrêt. Elle lève la tête, souffle un coup et tape dans ses bâtons. Seule, face au snowpark, « je fais le vide et j'y vais ». La jeune femme a conscience que la moindre erreur peut lui coûter cher : « La peur est omniprésente ».

Du 13 au 16 mars derniers, les meilleurs rideurs internationaux étaient réunis à Tignes, en Savoie,