

ratir pas faire une serie de plus»

L'intéressé intervient: «Je n'ai pas l'impression d'être vieux! Il y a juste le dos à surveiller, mais après un petit mois, je me sentirais déjà superbien. Depuis six semaines, je n'ai jamais eu de courbatures à ne plus pouvoir monter les escaliers. Il y a quelques années, à la reprise, je me demandais si j'allais être prêt fin octobre! Là, je sais que sans pépin, ce sera bon.»

Pourtant, chaque printemps, le décompte à rebours est implacable. «Je me dis dans trois, deux, une semaine, il va falloir remettre ça, la motivation est parfois fluctuante», avoue le Vaudruzien. «En même temps, après six ou sept semaines sans entraînement physique, je vois que je ne suis plus tonique ni très fit. J'ai la sensation d'être faible.»

Comme pour Obélix, la raison principale est nichée sous le bon-

vendredi, samedi) «On travaille à chaque fois sur une palette

complète, avec de la force (20 à 25% du temps total), de l'équilibre, de l'explosivité, des sauts, des déplacements, du gainage... Les intensités et les charges augmentent progressivement. C'est répétitif, mais la diversité de l'entraînement – on va aussi en salle de gym, au terrain de foot ou au stade d'athlétisme – et le fait de solliciter à chaque fois d'autres groupes musculaires rend tout cela un peu moins rébarbatif.»

Reste que Didier Cuche ne voit pas d'un mauvais œil l'arrivée prochaine (2010? 2011?) de printemps davantage placés sous le signe du loisir que de la corvée. «Ne plus devoir passer 30 heures par semaine en salle ou ailleurs, oui, cela pourrait être sympa», sourit-il. «Mais pour le moment, c'est mon boulot.» /PTU

DUR, DUR Avec 170 kilos sur les épaules, Didier Cuche effectue des séries de squats sous la surveillance de Florian Lorimier.

(DAVID MARCHON)

Envie de partager son expérience avec les jeunes

Après les finales de la Coupe du monde à Are (9-15 mars), Didier Cuche a encore fait des tests de ski, les champions de Suisse, de l'héiski au Canada et un cours de ski à Zermatt (degré 1), destiné aux athlètes et anciens athlètes du circuit (une semaine

au lieu de deux, accent logiquement mis sur la méthodologie plutôt que la technique). Au-dessus, on trouve encore le degré 2, le degré 3 et le degré expert. «J'aimerais bien, après ma carrière, faire profiter les jeunes de mon expérience», glisse le Neuchâtelois, qui révèle qu'un centre de performance régional est actuellement à

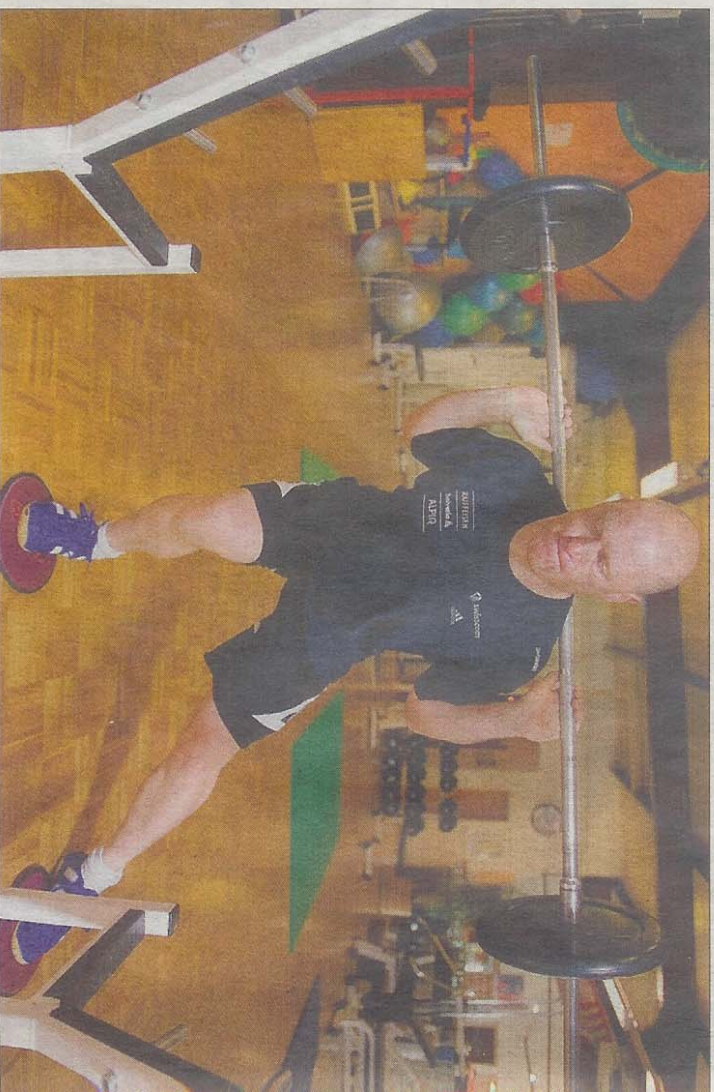
l'étude. «L'expérience accumulée avec Florian Lorimier pourrait aussi se révéler utile pour la relève, en adaptant les divers exercices en fonction de l'âge des jeunes.»

La coupure «physique» de Didier Cuche a duré sept semaines, mais le vrai break n'en a duré que trois, du 20 avril au 4 mai, date de son retour en salle de force.

Fin mai, le Vaudruzien ne s'est pas envolé avec ses camarades de l'équipe de Suisse pour la semaine «cycliste» à Majorque. «Mon entraînement personnel, avec ses cycles (1) de travail complet, m'apporte bien plus que d'aller faire 900 bornes à vélo»,

glisse-t-il. Du 22 au 26 juin, en revanche, le champion du monde de Super-G montera à Gstaad pour la semaine de condition physique de Swiss-Ski. «C'est davantage polysportif. L'année dernière, c'était sympa, on avait fait des trucs que l'on ne peut pas faire à la maison, par exemple une via ferrata ou du bûcheronnage!»

Didier Cuche est heureux de bouger à nouveau. «Après deux mois d'inactivité, je ne me sens pas bien physiquement, mon corps me réclame quelque chose. Au-delà des performances pures, c'est avant tout une question de bien-être.» /ptu



TRAVAIL SPÉCIFIQUE Soulever de la fonte n'est pas un but en soi pour Didier Cuche. Les notions d'équilibre, de dynamique et d'explosivité musculaire ne sont jamais très loin des haltères...

(DAVID MARCHON)