

L'Indépendant, 10/10/24

## Ski de bosses - Passée par Font-Romeu, la championne Perrine Laffont revient à la compétition après un an de pause : "Tous les feux sont au vert"



Perrine Laffont en 2023 lors de l'inauguration de l'internat de Font-Romeu. Frédérique Berlic - F. B.

**La championne olympique 2018 de ski de bosses Perrine Laffont revient à la compétition cet hiver, après une saison blanche pour ménager "corps et cerveau qui tiraient", une "décision assez tardive", explique-t-elle dans un entretien à l'AFP. Porteuse de la flamme olympique à Font-Romeu, où elle a suivi une partie de sa formation, la skieuse ariégeoise garde en tête les JO de 2030 dans les Alpes.**

*"Ce que j'ai réussi à créer, c'est le manque", sans quoi "je n'aurais pas repris", raconte la quintuple championne du monde, bientôt 26 ans, à un mois et demi de l'ouverture de la Coupe du monde. Porteuse de la flamme olympique à Font-Romeu où elle a suivi une partie de sa formation, la skieuse ariégeoise se voit bien sur les planches en pour les JO de 2030 dans les Alpes.*

### **Comment s'est construite votre décision ?**

La décision a été assez tardive. Au mois de mai, quand en principe on reprend l'entraînement, j'avais des petits coups de fatigue encore. Mais j'avais besoin de faire du sport. Avec mon entraîneur, mon préparateur physique, on s'est dit: On ne se met pas de pression pour revenir et être prête en décembre. Juste tu

reprends l'entraînement, tu reviens avec le groupe, tu fais les semaines de préparation et on voit comment le corps encaisse. Ça s'est fait petit à petit. Reprendre du sport, ça m'a redonné un peu de vitalité. Sur les skis, ça s'est super bien passé en stage à Tignes cet été. Ushuaïa (jusqu'à fin septembre) était un stage décisif: c'est là où on réattaque les runs complets, où on voit la forme physique et mentale aussi, à tenir sur trois semaines. Ça s'est très bien passé et donc, c'est très récemment qu'on s'est dit que tous les feux étaient au vert.

### **Que retenez-vous de votre année de pause ?**

Ça a été une bonne année pour me comprendre. Ça faisait dix ans que j'étais dans une spirale, la tête dans le guidon, à ne jamais la relever. Il y avait toujours des nouveaux objectifs. Ce temps off m'a permis d'analyser tout ce qui s'était passé, de le digérer aussi, parce que j'avais le corps et le cerveau qui tiraient après ces dix années. Ça a été une nouvelle compréhension de mes besoins aussi: j'ai tout gagné dans mon sport, on s'est posé la question de ce qu'allait être la suite, qu'est-ce que j'allais vouloir faire après cette année. J'ai une vision un peu plus claire sur le futur, de ce dont j'ai envie et besoin. L'année est vite passée. J'ai l'impression que c'était hier que j'annonçais que je faisais une pause.

### **Il y a un an à la même période, vous expliquiez avoir besoin de "fraîcheur". En avez-vous retrouvé ?**

Je pense que oui. Les batteries étaient à zéro à la fin du (précédent) hiver. Ce que j'ai réussi à créer, c'est le manque. Le manque de faire du sport, d'aller m'entraîner, d'aller en stage, d'aller au ski, de faire des bosses ; le manque de la compétition, de l'adrénaline. C'était aussi ce que je recherchais à travers cette année off : créer le manque. Si le manque ne revenait pas, ça voulait dire que c'était potentiellement fini. Mais là, petit à petit, le manque est revenu. C'est comme ça que je me suis nourrie ces derniers mois. Je n'aurais pas repris la compétition si je n'avais pas (ressenti) le manque.

### **Dire stop, l'avez-vous envisagé ?**

Il y a eu des grosses phases de fatigue. Est-ce que mon corps allait être capable de revenir ? On ne savait pas vraiment. Dans le sport de haut niveau, il faut être ouvert à toutes les possibilités. On ne savait pas si ma tête allait aller. Peut-être que le manque n'allait pas revenir ou qu'un projet allait arriver et que j'allais avoir envie de me lancer dedans...

### **Comment abordez-vous la saison à venir ?**

Le circuit de Coupe du monde va être très dense cet hiver: quasiment une vingtaine de courses, avec beaucoup de déplacements, Chine, Kazakhstan, Géorgie... Je pense qu'on va la jouer très stratégique. Pour le moment, je ne peux pas dire plus parce que, très sincèrement, je n'en sais rien. Mais le gros point de la saison, ça sera les Championnats du monde en mars. J'ai vraiment envie d'y arriver en forme. Il va falloir monter crescendo. Je serai à l'ouverture

de la Coupe du monde à Ruka, en Finlande. Et après, on verra au fur et à mesure.

### **Les JO-2026, c'est une évidence dans votre tête ?**

Bien sûr. Et 2030 (dans les Alpes françaises, ndlr) dans un coin de la tête aussi. On fera déjà un point après 2026. Mais j'ai pu vivre les Jeux de Paris de l'intérieur cet été. C'était chouette. J'ai vécu des Jeux en Corée du Sud (2018), en Chine (2022), en Russie (2014), ce n'étaient pas les plus spectaculaires, si on peut dire. Des Jeux en France, je ne doute pas que ce sera grandiose. Ça donne envie.