

Entretien avec Coline Mattel

Médaillée de bronze en saut à ski lors des Jeux olympiques de Sotchi en 2014, **Coline Mattel** est l'une des valeurs montantes de cette discipline mais aussi l'une des pionnières à être autorisée à performer presque (sic !) dans les mêmes conditions que les hommes. Elle nous livre ses impressions sur la performance.

En 2003, vous débutez le saut à ski alors que l'activité n'est pas reconnue par les instances internationales ou olympiques.

Que signifie la performance pour vous dans ces conditions ?

Je n'avais pas vraiment de représentations du saut à ski ! J'ai essayé, parallèlement à d'autres activités ski, j'ai aimé, puis j'ai continué dans des compétitions régionales mixtes. On était trois filles en France ! Je ne me suis pas rêvée championne olympique. Je pensais que j'allais toute ma vie sauter en compétition nationale avec les garçons. Puis, en 2006, je découvre d'autres filles, d'autres adversaires, avec le circuit international, c'est une nouvelle étape. J'ai toujours été une compétitrice, de la pratique des jeux de mon enfance jusqu'aux pratiques sportives, la performance c'était se dépasser, donner le meilleur de soi pour, en compétition, être la première.

Est-ce que cela change à partir du moment où le saut à ski devient une discipline olympique acceptée par les femmes ?

Non, pas vraiment. En saut à ski, il y a deux aspects, différents et complémentaires, de la performance. D'une part la compétition : se confronter aux autres et gagner, et que l'on fasse une coupe du Mont Blanc ou les Jeux Olympiques, c'est la même chose. Dans ma tête, j'ai toujours envie d'être la meilleure. D'autre part, les sensations pures : faire le plus long saut possible, à la fois pour être première mais, même à l'entraînement, pour les sensations en elles-mêmes. La performance, c'est aussi rester en l'air le plus longtemps possible, voler le plus loin et se faire le plus plaisir.

La performance ne se réduit-elle pas à la longueur du saut ?

Non, on est évalué sur notre longueur, mais aussi sur le style du saut. Et puis, si je fais du saut à ski, c'est pour les sensations que cela procure. En compétition, quand je vole, c'est fantastique. Je n'ai jamais retrouvé cela ailleurs. Quand on fait des sauts de 90, 120, 130 mètres, c'est incroyable. Deux aspects : sauter le plus loin possible pour se faire le plus plaisir possible, et en plus, si c'est un bon saut et qu'on se fait plaisir, ça veut dire qu'on est bien placé pour un bon résultat. Et puis, il y a la maîtrise de la peur. Bien sûr, c'est très subjectif mais lâcher



prise, se lâcher dans le vide, se laisser aller et se dire qu'on ne peut plus faire marche arrière, il y a aussi du dépassement de soi et cela fait partie intégrante de la performance que l'on produit.

Quels sont les facteurs de la performance en saut à ski ?

Physiquement, il faut être léger ! C'est de la physique, plus on est léger, plus on tient en l'air.

Il faut être explosif, c'est-à-dire produire la poussée la plus forte sur un laps de temps très court, le moment de l'impulsion. Tout ça, je le travaille à l'entraînement. Il faut être assez souple, pour avoir de bonnes sensations et, en position d'élan, être disponible pour sentir tout ce qui se passe avant de donner l'impulsion. C'est assez large. Du côté mental, il faut être exigeante, rigoureuse, concentrée et contrôler cette part de peur... pour gérer le stress ou s'en servir pour être plus forte.

Pensez-vous que les femmes et les hommes, tous athlètes en saut à ski, sont aujourd'hui à égalité pour être performant-e-s ?

Les femmes sont tout aussi capables que les hommes de faire de la compétition et du saut à ski, on peut être moins forte physiquement mais avoir d'autres qualités. Techniquement, il y a beaucoup de femmes qui sautent aussi bien que les hommes, qui sont capables d'être performantes. Pour autant le « vol à ski », le graal du sauteur grâce aux tremplins de 200 mètres, n'est autorisé qu'aux hommes. Oui, là, il y a un obstacle à la performance des femmes. N'oubliez pas qu'il y a 90 ans de discrimination entre l'intégration du saut à ski pour les hommes aux J.O. de Chamonix en 1924 et l'intégration pour les femmes en 2014 ! L'égalité pourrait se penser, surtout qu'il y a un nouveau système avec la compensation des barres d'élan. Maintenant, est-ce que ce serait souhaitable de faire des compétitions mixtes alors que les femmes se sont battues tellement longtemps pour accéder aux compétitions, pour avoir un circuit à elles, une reconnaissance ? Il faut surtout plus de femmes qui pratiquent ce sport et que ce ne soit pas bouché par des règlements : il faut construire un avenir pour les femmes, d'abord. ♦ **Propos recueillis par Cécile Ottogalli-Mazzacavallo**