Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 6

Artikel: Exorciser le doute

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995522

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Exorciser le doute

Didier Cuche // Une année et demie a été nécessaire au skieur neuchâtelois pour se remettre de sa blessure et retrouver la certitude de pouvoir monter à nouveau sur un podium. Chronique de ses vicissitudes, du jour de son accident au déclic qui l'a remis en piste.

Nicola Bignasca

▶ Adelboden, 6 janvier 2005: Didier Cuche se déchire le ligament croisé antérieur du genou droit. Sa saison est finie. «Quelque chose de totalement inattendu, se souvient-il. Je suis un peu en retard, me rattrape, exécute mon virage, avant de me faire prendre en arrière, et finalement, il y a ce genou qui lâche. Ce n'est pas une chute, mais bien une erreur de trajectoire.»

Un choix judicieux

Ce coup dur n'est pas une première pour le skieur. Il a déjà subi deux autres accidents graves au cours de sa carrière: fracture du fémur en 1993, du tibia-péroné en 1996. «J'ai tout de suite compris ce qui m'attendait à l'annonce du diagnostic. La convalescence s'annonçait longue. Mais je savais aussi que je m'en remettrais.»

Le 18 janvier 2005, Didier Cuche est opéré avec succès au CHUV, à Lausanne. L'équipe médicale, d'entente avec le skieur, décide de reconstruire le ligament croisé antérieur en prélevant un transplant du tendon rotu-

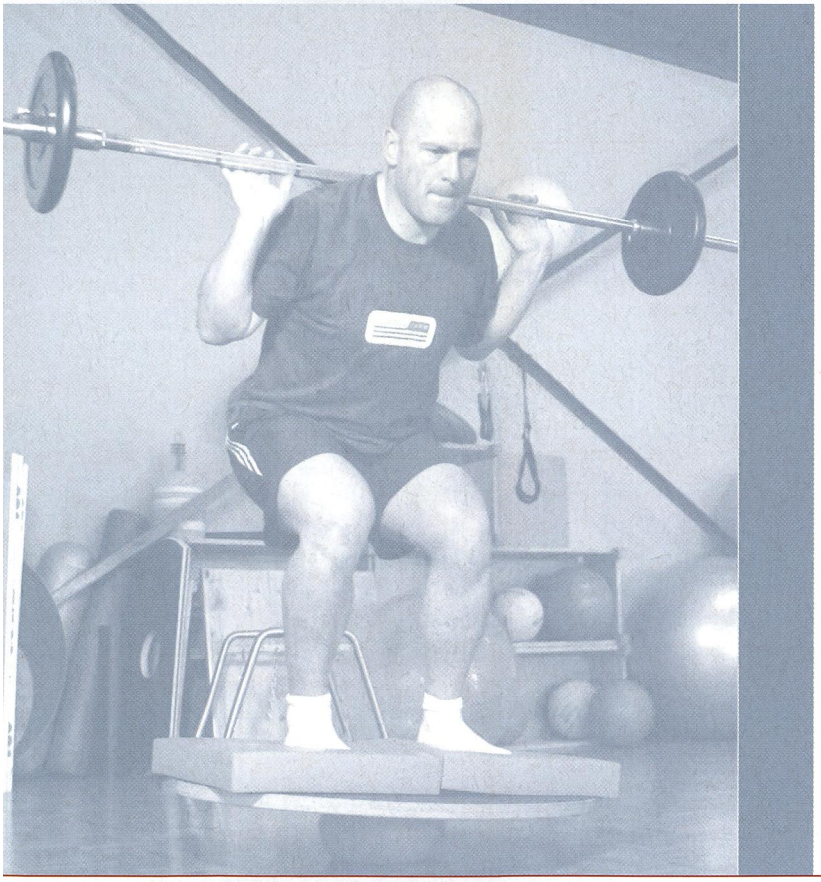
Photos: Philipp Reinmann

lien. Une autre solution aurait été d'utiliser le tendon du muscle semi-tendineux. «J'ai choisi l'option la plus solide, et non la moins douloureuse, confie-t-il. Deux ans plus tard, je peux affirmer que ce choix était le bon puisque mon genou est très stable.»

En terrain connu

Une semaine après l'opération, Didier Cuche se rend au Swiss Olympic Medical Center de Macolin pour sa première séance de physiothérapie. Ce type de rééducation n'est pas non plus une nouveauté pour lui. Il a déjà bénéficié des services des physiothérapeutes de l'OFSPO lors de ses deux accidents précédents. Le Neuchâtelois se sent à l'aise à Macolin. Le cadre lui inspire la confiance, un atout non négligeable pour son moral. Il connaît l'équipe des physiothérapeutes, et plus particulièrement Pascal Bourban. «Pascal sait comment je fonctionne. Je peux être parfois rude, mais jamais je ne baisse les bras. Nous n'avons pas dû recommencer le travail de zéro, simplement remettre en route une machine avec une nouvelle blessure. Je n'ai eu aucune crainte, j'étais entre de bonnes mains.»

La phase de rééducation est extrêmement longue. Didier Cuche suit plusieurs heures de physiothérapie par jour. Il s'agit, dans un premier temps, de réduire la tuméfaction par du drainage lymphatique et des bandages compressifs. Obligé de marcher avec des béquilles pour soulager sa jambe blessée, le patient souffre des restrictions qui lui sont imposées, lui qui est habitué à un autre rythme. Le physiothérapeute doit souvent le freiner, histoire de ne pas brûler les étapes. Petit à petit, l'athlète peut passer aux exercices de mobilité articulaire et d'activation de son quadriceps. Essentiel pour la pratique du ski, celui-ci a fondu suite à l'accident. «On ne se rend pas forcément compte des progrès accomplis en faisant de la physiothérapie tous les jours. Mais après quelques semaines, cela va déjà bien mieux. Il faut toutefois beaucoup de temps avant de retrouver le niveau voulu.»



» Tout le monde avait rempli sa part de la mission, sauf moi. Personne ne pouvait skier à ma place. «

Un engagement total, proche de l'excès

Après six semaines consacrées uniquement à la physiothérapie, Didier Cuche reprend gentiment l'entraînement physique. C'est à ce moment-là qu'intervient une nouvelle figure importante pour le skieur suisse: Florian Lorimier, son préparateur physique. «Je lui dois beaucoup, confesse-t-il. Florian a toujours cru en moi. Il s'est régulièrement déplacé à Macolin pour m'aider à entraîner ma jambe blessée, mais aussi les autres parties du corps.»

Pour un sportif d'élite, il est primordial de remettre toute la musculature du corps à niveau. Didier Cuche doit travailler durement, intensément, pour retrouver les compétences physiques et les capacités de coordination nécessaires à la pratique du ski sur la scène internationale. Le plan de route élaboré par le physiothérapeute, en collaboration avec le préparateur physique, est révélateur. Les séquences comprennent de nombreux exercices d'entretien des mollets, des fléchisseurs de la cheville, des abducteurs, des adducteurs, des extenseurs de la hanche et surtout des muscles du tronc. Du propre aveu des préposés à sa rééducation, Didier Cuche ne ménage pas ses efforts pour retrouver une condition physique optimale. A l'occasion, il faut même parfois le freiner dans son élan.

Les bienfaits de la visualisation

La condition physique n'est néanmoins pas le seul paramètre à prendre en compte pour un athlète. Didier Cuche l'a compris bien avant son troisième accident. Depuis 2003, il peaufine sa préparation psychologique avec Mattia Piffaretti, spécialiste en psychologie du sport: «Mattia Piffaretti m'a aidé à exprimer des pensées que je ruminais ou que je gardais en moi sans que je m'en rende compte. J'ai réussi à me libérer d'un poids et à me concentrer sur l'essentiel.»

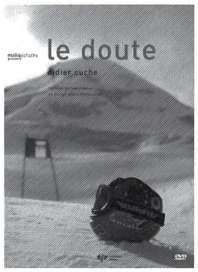
Pendant sa rééducation, Didier Cuche suit aussi plusieurs sessions de visualisation. Le but: retrouver de bonnes sensations à travers la parole et les images.

Rapidement, les effets se font sentir. Les connaissances et les perceptions purement techniques du skieur des Bugnenets sont intactes. Il en prendra réellement conscience, en été, à la reprise de l'entraînement sur neige. «Je n'ai pas eu besoin de beaucoup de temps pour réapprivoiser mes skis et exécuter un virage parfait. En quelques semaines, je suis parvenu à produire un ski performant. Ainsi, lorsque mes coéquipiers du cadre national sont revenus début septembre de leur camp d'entraînement en Amérique du Sud, je n'étais pas beaucoup plus lent qu'eux en slalom géant. Le soulagement fut grand, même trop. Ces premiers temps de comparaison m'ont incité à vouloir aller encore plus vite, trop vite...»

▸▸ Mon corps n'était pas en mesure de répondre à mes attentes. La volonté était bien présente, mais le corps disait non. ◂◂

Bon à savoir

Un documentaire



▸ «Le Doute» est le témoignage poignant d'un athlète qui, après un accident, a peur de tout perdre et qui doit, bien avant sa jambe blessée, muscler ses tripes pour engager un combat quotidien pour renouer avec la compétition. Le réalisateur Serge-Alain Simasotchi a suivi Didier Cuche pendant deux ans, l'a accompagné dans ses hauts comme dans ses bas et a pu ainsi comprendre ce que signifiait le doute dans la carrière d'un sportif professionnel. //

› *Plus d'infos: www.ledoute.ch, www.didiercuche.ch*

Des objectifs trop ambitieux

Août 2005, Didier Cuche renoue avec la neige à Zermatt. Les premiers soucis apparaissent très vite. Son genou accidenté le fait souffrir. Une explication est avancée. Il a probablement trop forcé lors de l'entraînement physique. Heureusement, ces douleurs diminueront après une quinzaine de jours. Comme l'escomptait d'ailleurs médecins et physiothérapeutes. Le phénomène est en effet connu. Il est fréquent que des maux ressurgissent lors de la rééducation. Pour le Neuchâtelois, ces moments sont toutefois difficiles à passer. Le doute s'installe, sournoisement. «Ne pas perdre patience», tente-t-il de se convaincre. Mais rien n'est moins facile. «Neuf mois après l'accident, les douleurs étaient à nouveau très fortes. Le moral en a pris un coup. J'ai compris que mon corps n'était pas en mesure de répondre à mes attentes. La volonté était bien présente, mais le corps disait non.»

Didier Cuche se rappelle avec précision de cette période délicate, des sentiments qui l'ont habité. Intègre, l'homme sait également qu'il a commis une erreur: «J'aurais dû revoir à la baisse mes objectifs en octobre 2005, lorsque je ne parvenais plus à rééditer les performances réalisées en août.» Avec le recul, le Neuchâtelois est conscient que ses ambitions l'ont desservi, que les énergies négatives qu'il a développées en raison de son insatisfaction ont freiné son retour au premier plan. Il en a tiré les leçons. «Mattia Piffaretti et moi-même avons fixé des objectifs plus précis la saison suivante. Nous avons recommencé en bas de l'échelle avec des buts concrets, réalistes. Puis, au fur et à mesure, nous les avons adaptés et les résultats ont suivi.»

Le frein à main tiré

Août 2005. Didier Cuche retrouve donc ses coéquipiers, les entraîneurs, le physiothérapeute et les spécialistes techniques sur la neige de la station valaisanne. Tous lui font comprendre qu'ils ont confiance en la pleine récupération de ses moyens. Ce soutien s'avère bienvenu en cette période de doute. «Un entraîneur ne doit pas trop s'occuper de la rééducation physiothérapeutique d'un athlète blessé, estime-t-il. Il est en revanche important qu'il garde le contact au moins une fois par mois pour lui témoigner sa confiance.» Et faire en sorte que le sportif se sente en pleine possession de ses moyens à la fin de sa convalescence. Une tâche difficile pour l'entraîneur de Didier Cuche, Patrice Morisod. Le skieur helvétique n'a pas encore réussi à se lâcher complètement. Le spectre de la chute et d'une nouvelle blessure plane. «Tout le monde avait rempli sa part de la mission, sauf moi. Le déclic libérateur, qui permettait de faire fructifier le travail des autres, se faisait attendre. Je sentais Patrice Morisod impuissant face à ce qui m'arrivait. Mais personne ne pouvait skier à ma place.»

Une étrange saison

Sölden, 22 et 23 octobre 2005: retour à la compétition. Didier Cuche signe le septième temps de la première manche. La seconde est par contre nettement moins bonne. Déception. Partie remise. Le circuit blanc entame sa tournée américaine. Le Neuchâtelois est plus rapide que certains de ses coéquipiers à l'entraînement. Le scénario est différent en course. Il concède du temps lors des quinze premières secondes. Les raisons lui échappent. Le doute s'insinue à nouveau. «Je sentais les émotions et la motivation s'évanouir. J'avais la désagréable impression que la force de me battre m'abandonnait.»

La saison se poursuit. Toujours les mêmes fausses notes: des résultats irréguliers et cette impossibilité chronique d'enchaîner deux manches satisfaisantes. Didier Cuche a du mal à admettre que rejoindre le sommet prendra plus de temps. Lui qui était habitué à skier sur un coussin d'air est tétanisé. Comme si son subconscient l'empêchait de se libérer. Puis, en fin de saison, la délivrance. Enfin. «J'ai senti que le podium n'était plus si loin.» De bonne augure pour la suite.

▸▸ Je sentais les émotions et la motivation s'évanouir. J'avais la désagréable impression que la force de me battre m'abandonnait. ◂◂

De succès en succès

L'été suivant, Didier Cuche décide de faire table rase, de recommencer à zéro. Les objectifs sont plus précis, plus réalistes, revus à la hausse progressivement. Les priorités sont redéfinies. «Je devais retrouver le plaisir de skier, et non pas écouter les bavardages malveillants. C'était d'autant plus important que je n'en étais pas au début de ma carrière.» Sa compagne, sa famille, son fan-club, ses entraîneurs et son serviceman sont sans cesse à ses côtés et croient en lui. Le skieur neuchâtelois brille dès les premières courses. «Cela m'a donné la force nécessaire. En ski, comme dans les autres sports, la confiance en soi est importante.» La saison est émaillée de nombreux succès: médaille de bronze aux Championnats du monde, troisième du classement général de la Coupe du monde, premier du classement en descente et deuxième en super G. «Remporter le globe de cristal de la descente a été un succès inattendu. Aujourd'hui, je n'ai plus rien à prouver à personne. Le ski est mon métier et ma passion. C'est aussi un jeu. J'adore cela. Bien sûr, mon plaisir est étroitement lié aux résultats que j'obtiens. Mais j'essaie de prendre un peu de distance par rapport à toute cette pression.» //

✿ *Un grand merci à Daniel Birrer, Pascal Bourban et à Florian Lorimier pour leur précieuse collaboration à la rédaction de cet article.*

Photos: mahopictures, denisbalibouse