



Autour de Michel Goumoëns (deuxième depuis la gauche), Carole Vincent, sa fille Alyssa et Giovanni Senape forment la «garde rapprochée» du Veveysan, qui s'apprête à vivre son vingtième hiver en Coupe du monde. CHLOÉ LAMBERT

Pour Michel Goumoëns, la solitude dure vingt secondes

/// Le kaéliste Michel Goumoëns ouvre notre série «Dans l'ombre des athlètes», consacrée aux personnes à la fois essentielles et invisibles dans le succès du sportif.

/// Membre de l'équipe nationale de ski de vitesse, le Veveysan de 48 ans vivra cet hiver sa vingtième saison en Coupe du monde.

/// Sa fille Alyssa, son kiné-masseur et sa préparatrice physique forment le staff rapproché et indispensable à Michel Goumoëns.

QUENTIN DOUSSE

SKI DE VITESSE. Seul, Michel Goumoëns ne l'est que durant une vingtaine de secondes. Soit la durée d'une manche folle à plus de 200 km/h, skis aux pieds. «Au départ, je fais le vide total dans ma tête et ne pense plus qu'à ma course. Le travail a été effectué en amont et cela me procure la confiance nécessaire.»

Ces mots ne sont pas ceux d'un athlète égoïste. Au contraire. En équipe nationale à passé 48 hivers, le Veveysan sait sa longévité liée à ceux qui l'entourent, au quotidien, sans pour autant figurer dans la lumière réservée au podium. «Sans Giovanni et Carole, il est évident que je ne pourrais pas skier à ce niveau», assure Michel Goumoëns, qui se dit fier de recevoir ces soutiens. «Je ne me mets pas de pression, mais c'est vrai que je me sens redevable envers eux.»

Giovanni et Carole? Deux acteurs qui, dans l'ombre, participent à leur manière à la carrière du quadragénaire de Porsel. Le premier est kinésologue, naturopathe et hypnothé-

peute, la seconde préparatrice physique et gérante d'un fitness. Plus que des partenaires, ils sont devenus des amis au fil des saisons. Un lien relationnel en tout point bénéfique. «Cela fait vingt ans que je suis Michel, souligne Giovanni Senape. Avec le temps, les discussions qu'on peut avoir m'aident dans le ressenti et mon travail avec lui.»

Constante bonne humeur

Qui s'intéresse à la trajectoire de Michel Goumoëns comprend vite qu'il s'agit d'un voyage au long cours. Avec une priorité centrale, entretenir un corps capable de rivaliser sur le circuit de Coupe du monde. Carole Vincent, qui le voit quatre fois par semaine dans son fitness, loue «son énorme courage pour rester bien placé malgré son âge, face à des adversaires plus jeunes. Michel a cette énergie, cette joie de vivre et il n'aime pas rester dans son coin.»

Outre la planification de l'entraînement physique, Carole Vincent lui offre également l'accès à sa salle située à Bottens. «Les aides sont peu nombreuses dans son sport et je trouvais normal de le soutenir.»

Quand il ne s'entraîne pas, Michel Goumoëns travaille – il est électricien à 100% – et s'occupe de sa fille de 7 ans, Alyssa. Le Veveysan pense également à régler la mécanique auprès de son kiné-masseur et même... psychologue, parfois. «Je le vois en moyenne une fois par mois, indique Giovanni Senape, dans son cabinet à Chavannes. Je travaille essentiellement sur la posture et le rééquilibrage des muscles. Il s'agit également d'éliminer toutes les tensions, pour qu'il puisse disposer de l'entier de sa puissance en compétition. Enfin, Michel doit repartir d'ici l'esprit libre, d'où un travail sur les énergies avec un côté psychologue, aussi.»

«Je le vois une fois par mois. Je travaille essentiellement sur la posture. Michel doit repartir de chez moi l'esprit libre, d'où un travail sur les énergies avec un côté psychologue, aussi.»

GIOVANNI SENAPE, KINÉ ET MASSEUR

Force mentale décisive

Michel Goumoëns se plaît à le rappeler: le physique ne fait pas tout dans sa réussite, symbolisée par une 2^e place au général de la Coupe du monde l'hiver dernier. «Selon moi, la force mentale est même plus importante dans cette discipline où la moyenne d'âge avoisine les 30 ans, reprend le kaéliste. La différence se fait sous le casque, car on ne tient plus les skis lorsqu'on descend à 200 km/h. Arrive donc le moment où il faut légèrement incliner les carres sur l'intérieur. Et ce n'est pas possible de trouver le bon timing si l'on n'est pas bien dans la tête. Au moindre grain de sable, on se retrouve loin de l'objectif, le podium.»

La maîtrise de soi et de ses émotions est un terrain que le Veveysan a tenu à explorer, par le passé, en suivant plusieurs séances de sophrologie. Des expériences appréciées. «Pour éviter d'angoisser, il faut vraiment réussir à évacuer la pression, arriver calme et décontracté face à la pente.» Ou plutôt face au «mur», comme à Vars (en France), où la déclivité frôle les 98%. Vertigineux. «Avant de se lancer, il y a toujours cette peur, concède l'intéressé. Mais c'est aussi celle-ci qui te permet, finalement, d'éviter l'accident.»

Humilité et simplicité

Téméraire, mais pas inconscient, Michel Goumoëns donne l'image d'un homme préparé avec minutie face aux risques de la chute qui pourrait, à ces allures de formule 1, laisser de graves séquelles. Le temps de l'interview

Les coulisses de la rencontre

Le rendez-vous est fixé à Chavannes-près-Renens, dans une villa où le rez-de-chaussée sert de cabinet à Giovanni Senape, «l'homme santé» de Michel Goumoëns. Souriant, affable, le Vaudois se prête volontiers au jeu des questions-réponses. Demandez-lui de vous décrire l'athlète et il vous parlera de l'ami qu'est devenu Michel Goumoëns. En témoignent les tableaux du kaéliste de Porsel accrochés aux murs de son cabinet. La séance mensuelle qu'il mène en parallèle de l'interview – respect de son agenda oblige – ressemble plus à une discussion de café qu'à une consultation médicale. Entre deux histoires, Giovanni Senape ne délaisse toutefois pas son travail et manipule son patient avec vigueur. «Regardez! Michel a tout de suite retrouvé une posture plus équilibrée au niveau des jambes», justifie-t-il, en montrant la bulle de son niveau. Comme pour prouver qu'en bon «kiné-maçon» il sait aussi bâtir un champion. QD

permet aussi de découvrir une simplicité. Dans son sport comme dans la vie, qui lui a enlevé sa femme et lui a offert sa fille, Alyssa. «Elle ne comprend pas encore ce que je fais en compétition, mais elle est très importante dans mon équilibre de tous les jours», lâche le papa, qui n'oublie jamais d'associer ses proches dans ses aventures à skis. Une manière de les remercier pour ces vingt saisons sur le circuit mondial. ■

«Il faut un énorme courage pour rester bien placé malgré son âge, face à des adversaires plus jeunes. Il a cette énergie, cette joie de vivre et n'aime pas rester dans son coin.»

CAROLE VINCENT, PRÉPARATRICE PHYSIQUE