

Garance Meyer

une compétitrice à la polyvalence assumée



Interview réalisée par Pierre André BAUGEY

Garance est aujourd'hui une jeune fille de 18 ans, membre de l'équipe Relève de la FFS. J'avais noté ses résultats aux championnats de France qui se sont déroulés ce printemps 2022 dans le Chablais où elle était devenue quintuple championne de France des U 18 (Cadettes). À ma connaissance, je n'ai jamais vu une polyvalence de telle qualité à ce niveau d'âge. Je me suis dit qu'avec un tel aboutissement, outre sa capacité technique diversifiée, cette jeune fille devait avoir de belles qualités mentales pour tenir un tel challenge.

Garance n'est pas à l'origine une fille de la montagne. Elle est de Cuvat, un petit village dans les environs d'Annecy. J'ai donc souhaité en savoir plus sur elle et réaliser cette interview.

Sa maman Anne-Sophie est professeur d'espagnol dans un collège à Annecy. Son papa Thomas est entrepreneur, il a créé son entreprise dans le secteur de la fabrication des douches et autres d'appareils sanitaires.

La chance de Garance est de faire partie d'une famille de sportifs. Ses parents randonnent très souvent en montagne le dimanche avec leurs enfants. Ces derniers pratiquent la course à pied, le vélo, le ski alpin et le ski de randonnée. C'est avec sa famille qu'elle découvre la passion de l'effort physique.

Le plaisir de l'affrontement de la compétition, du bien-être à se surpasser, elle le découvre vers huit ans, par hasard. Une amie qui faisait déjà de la compétition lui demande si elle veut skier avec elle dans la classe ski du Cresa d'Annecy. Banco...

Pierre André BAUGEY – Commençons par le commencement. Parle-nous de tes débuts dans la compétition, de ton premier club.

Garance MEYER – J'ai intégré Annecy-Semnoz, j'étais alors en CE 2, dans la section ski alpin du CRESA (Centre de Regroupement des Etudes des Sports d'Annecy). À Annecy-Semnoz, cela s'est super bien passé, on s'entraînait au Grand-Bornand. Je suis restée à Annecy-Semnoz jusqu'en U 12 première année.

PAB – Qu'est ce qui t'intéressait dans la compétition ?

GM – J'ai commencé très jeune. Déjà j'avais le désir de me surpasser et de me surpasser face aux autres. Le ski est un sport que j'adore, surtout la glisse. La vi-

tesse m'apporte beaucoup de sensations, cela m'a toujours beaucoup plu.

PAB – Tu seras peut-être plus tard descendue, mais la glisse est aussi importante dans les autres disciplines... Quels ont été les résultats les plus probants à cette époque ?

GM – J'ai gagné la finale de la course régionale (Coupe d'argent) au Grand-Bornand. Côté scolarité, un problème s'est posé pour mon entrée en sixième. Je devais intégrer un collège à Annecy partenaire d'Annecy-Semnoz mais cela compliquait mes trajets. Le club des sports de La Clusaz a alors bien voulu m'accepter en étant scolarisée au collège à Pringy (ville proche de Cuvat) pour la 6^e et la 5^e et puis j'ai intégré le ski-études de Thônes

pour la 4^e et la 3^e.

PAB – Ce n'était pas trop fastidieux les déplacements entre Cuvat et La Clusaz ?

GM – En étant au collège de Thônes, j'ai intégré une famille d'accueil, dans un village des environs. Cela m'a facilité les déplacements pour me rendre aux entraînements physiques au gymnase à côté du collège, et j'avais le bus pour monter skier à La Clusaz. Je garde depuis cette époque un contact régulier avec les différents entraîneurs du club de La Clusaz.

PAB – Quels ont été tes meilleurs résultats dans la catégorie Jeunes ?

GM – J'ai surtout performé en deuxième année. En U 14 et U 16, j'ai gagné les clas-

sements généraux et en U 14 et U 16 ceux de la Coupe d'argent.

PAB – Déjà polyvalente et en courses nationales ?

GM – En U 14, j'ai été deux fois sur le podium mais je n'ai pas été championne de France. Malheureusement quand j'étais U 16, l'année du covid, il n'y a pas eu de championnats de France.

PAB – Passons aux catégories supérieures. Comment es-tu arrivée dans un groupe fédéral ?

GM – Pour ma première année Fis, j'ai pratiqué une discipline supplémentaire, la descente. J'ai fait la saison avec le comité du Mont-Blanc et l'année d'après, j'ai intégré un groupe fédéral.

PAB – Quels ont été tes meilleurs résultats avant ton quintuple résultat des championnats de France ?

GM – En première année Fis, j'avais déjà fait 5 médailles dans ma catégorie (U 18 première année) mais je n'étais pas sur la plus haute marche. J'ai également remporté deux années consécutives le classement général du Ski Chrono Samse Tour en U 18.

PAB – Déjà performante et toujours polyvalente... Être polyvalente c'est un choix que tu veux tenir le plus loin possible ? Sinon quelles disciplines tu privilégierais à plus long terme ?

GM – Je continue à privilégier les cinq disciplines parce que je fais des résultats dans les cinq et que j'y ai du plaisir. Chaque discipline apporte un côté positif aux autres. Pour l'instant, je n'ai pas envie d'en privilégier une en particulier mais si je dois choisir plus tard, ce seront les disciplines techniques.



PAB – Tu aimes bien la glisse pourtant...

GM – C'est pour ça que je continue en vitesse. Le toucher de neige, cela me sera utile lorsque je devrai choisir. Mais j'espère que ce sera le plus tard possible.

PAB – Quels sont tes objectifs pour cet hiver ? Circuit Fis, participation à la coupe d'Europe et peut-être aux Championnats du monde Juniors ?

GM – Mes objectifs cet hiver, c'est de baisser mes points en Fis. Je vais faire ma première coupe d'Europe en vitesse à Zinal. La coupe d'Europe, c'est un circuit dans lequel mon ambition est d'aller « chercher les plus grandes ». Un autre objectif est de participer aux Championnats du monde Juniors. Mon rêve serait de faire aussi celui qui aura lieu en France l'année prochaine. Il y aura plein de monde autour de nous, cela nous donnera encore plus d'énergie.

PAB – Quelles sont les qualités que tu penses avoir, au physique, au mental, en technique ?

GM – Je travaille beaucoup l'entraînement physique car je pense qu'il faut tenir les grosses séances d'entraînement et la saison de ski. Le mental, c'est important pour se relever après des défaites et quand il y a de gros enjeux. Je pense l'avoir mais il faut encore le travailler. Je ne suis pas démontée quand je fais un mauvais résultat. J'analyse pour ne plus faire la même erreur.

PAB – Tu me disais que tu aimais la glisse. Côté technique, il y a encore autre chose que tu aimerais préciser ?

GM – Je bosse beaucoup dans ce domaine et en m'améliorant dans une discipline je m'améliore aussi techniquement dans une autre en parallèle. Quand je travaille le slalom, je progresse en géant, et quand je travaille en géant, je le fais aussi pour le super G et la descente. Et le processus se voit également à l'inverse.

PAB – Au niveau des études tu en es où ?

GM – Je suis toujours au lycée d'Albertville, c'est ma dernière année. Je suis proche du Centre national d'entraînement. C'est un équipement au top.

PAB – Oui, toi qui aimes la prépa physique tu dois y être à l'aise. De plus, on y voit les coureurs de Coupe du monde, c'est inspirant...

GM – Oui, il y a aussi des athlètes des autres disciplines, c'est aussi enrichissant.

PAB – Merci, Garance, pour cette courte interview. On aura l'occasion plus tard peut-être de revenir sur tes résultats. En attendant, je te souhaite un hiver 2023 avec plein de succès. ■

