

Andiamo

«NOTRE CORPS EST FAIT POUR BOUGER ET SE DÉPENSER»

◆ **Camille Rast** La jeune skieuse valaisanne est l'ambassadrice de Coop Andiamo. Elle se confie quelques jours avant la première des deux étapes romandes de cette fête du mouvement. — SYLVAIN BOLT

Elle a tout juste 18 ans mais on lui promet déjà un avenir aussi radieux que son sourire. La skieuse de Vétroz (VS), Camille Rast, a notamment été championne du monde junior de slalom l'hiver passé. Elle redescendra des glaciers, sur lesquels elle s'entraîne, pour participer à Coop Andiamo ce dimanche à Martigny.

Quel est votre rapport au sport?

Je fais du sport et je suis en mouvement tous les jours. Même si je n'ai pas d'entraînement, je ne vais pas rester au lit toute la journée. Je fais des petites activités physiques quotidiennes, comme promener le chien ou faire les courses. Chaque occasion est bonne pour bouger!

Pour vous, une journée sans sport est-elle envisageable?

Ça peut être envisageable après un long voyage de retour d'une compétition. Il faut

laisser reposer le corps. Je vais alors plutôt faire des activités sans sortir de la maison et me reposer, sans grosse charge physique.

Quelle est votre dose de sport quotidienne?

En période d'entraînement physique, cela peut aller jusqu'à cinq heures par jour.

Êtes-vous issue d'une famille de sportifs?

Oui, mon père est dans le domaine du motocross. Ma mère a pratiqué beaucoup le sport plus jeune et elle fait encore des marches en montagne. Lorsque mon père était compétiteur, nous le suivions tous les week-ends en découvrant de nouveaux endroits. Puis j'ai commencé le ski, et nous étions en famille sur les lattes lors des week-ends hivernaux. L'été, on profitait de faire d'autres activités comme du vélo dans la vallée du Rhône et des randonnées en montagne. Aujourd'hui, dès qu'on en a l'occasion, on profite de bouger en famille.

Pourquoi avez-vous choisi le ski?

J'ai pratiqué plusieurs sports lorsque j'étais petite, motivée par une famille qui bougeait beaucoup. J'ai fait de l'athlétisme plusieurs années et du cirque. Puis j'ai dû faire un choix et je me suis tournée vers le ski, qui occupait le plus de place dans ma vie. Dans cette discipline, c'est la sensation de glisse et la vitesse qui me plaisent. Maintenant, ce sont les détails pour aller chercher la performance qui me motivent. J'apprécie aussi la montagne et la nature. Faire du sport en extérieur c'est magique, même si le réveil tôt le matin n'est pas toujours évident (*rites*). Mais les levers de soleil qui s'offrent souvent à nous valent clairement les sacrifices.

Pratiquez-vous d'autres sports?

Oui, du vélo de descente l'été. Mais je fais attention et je ne prends pas de risques inconsidérés. J'essaie aussi de retenir mon esprit de compétition quand je vois



La skieuse Camille Rast pratique le vélo de descente comme activité estivale.

d'autres cyclistes qui foncent dans la descente. Car j'ai une carrière dans le ski à ne pas compromettre.

En quoi consiste votre rôle d'ambassadrice de Coop Andiamo?

J'aimerais partager ce plaisir que j'ai de bouger et de faire du sport. Ce n'est pas compliqué de se mouvoir. Cela peut aussi être du sport plus tranquille pour les gens qui n'ont pas forcément les capacités de pratiquer du sport de haut niveau ou de s'entraîner chaque jour. Bouger, ça peut être très simple et cela fait partie de notre bien-être. Notre corps est fait pour bouger et se dépenser, donc autant en profiter.

Quel message adressez-vous aux personnes qui ne bougent pas assez?

Je les encourage à faire une petite activité physique comme aller à pied faire les courses, si c'est possible. Ou simplement rencontrer des amis ou de la famille et

aller se balader à pied ou à vélo au bord du Rhône, par exemple.

Voyez-vous votre avenir dans le sport d'élite?

Oui, cela commence à se préciser après ma bonne saison passée. Pouvoir vivre du ski, ma passion, c'est un rêve d'enfant.

Mais je dois encore travailler pour y arriver. On va chercher les limites de la gravité mais de soi-même aussi.

On apprend énormément sur soi dans le sport de compétition car les entraînements ne sont pas toujours faciles. Et c'est une fierté personnelle quand on accomplit quelque chose sur les skis. ●

DEUX DATES POUR TRANSPIRER

Familles, enfants, adultes, sportifs invités ou plus tranquilles, qu'importe, cet événement offre à tous la possibilité de bouger et de pratiquer des activités sportives à son rythme et selon l'envie! Le concept? Trois parcours avec trois disciplines sportives (course d'orientation, vélo, course à pied) et un «village» animé. La manifestation Coop Andiamo de La Suisse bouge se déroule un dimanche par région, du 20 août au 1^{er} octobre. Elle fera halte à Martigny (7 septembre) et à La Tour-de-Peilz (1^{er} octobre). ► www.coopandiamo.ch/fr

