

# Une blessure n'atténue pas ses espoirs de sommet

**LES ESPOIRS DU SPORT VALAISAN 4/8** Championne du monde junior de freeride en snowboard en janvier, Zoé Macgeorge vivra un hiver de convalescente après une opération au genou droit.

PAR STEPHANE.FOURNIER@LENOUVELLISTE.CH / PHOTO SACHA.BITTEL@LENOUVELLISTE.CH

## Huit épisodes pour mieux les connaître

Ils sont jeunes, n'ont pour la plupart pas encore 20 ans. Ils pratiquent un sport d'équipe ou une discipline individuelle. Ils sont surtout considérés comme des espoirs du sport valaisan, de purs talents, nos champions de demain, peut-être. Chaque jour, nous vous proposons le portrait de l'un d'entre eux.

**Lundi:**  
Valentin Imsand (athlétisme)

Zoé Macgeorge donne en début d'année un coup d'accélérateur à son ascension vers les sommets de la hiérarchie du freeride. Elle conquiert le titre mondial junior de snowboard à Kappel, en Autriche. L'épreuve se déroule fin janvier. Le Covid-19 et les restrictions imposées par la crise sanitaire ne jouent pas encore les perturbateurs pour les compétitions sur les neiges européennes. La résidente de Vercorin enrichissait sa collection de titres continentaux et nationaux.

Les annulations d'épreuves se succèdent dans la foulée de ce sacre planétaire. Le virus restreint de plus en plus la liberté de mouvement d'une athlète qui se consacre corps et âme au snowboard après avoir obtenu la permission parentale de se lancer sur une planche à l'âge de 10 ans. «Se pencher vers la neige afin de prendre un virage est une sensation géniale que le ski ne t'apporte pas», motive-t-elle.

### Le Covid-19 lui ferme les portes de la Nouvelle-Zélande

La perspective d'un stage estival en Nouvelle-Zélande la console d'une fin de saison tronquée. Le séjour aux antipodes lui promet deux mois entièrement consacrés à sa discipline favorite. «J'ai gardé l'espoir de m'y rendre jusqu'au dernier moment.» Les pres-



Zoé Macgeorge ne remontera pas sur ses planches durant l'hiver à la suite d'une opération au ménisque du genou droit subie à la fin du mois d'octobre par la championne du monde junior de freeride.

criptions de voyage et les annulations de vol tiennent en haleine la famille durant plusieurs semaines.

La fermeture des frontières néo-zélandaises la prive définitivement de l'excursion vers les neiges australes. «Dès que l'occasion se présentera de nouveau, je veux en profiter. Les gens qui ont vécu cette expérience n'en donnent que des échos positifs, que ce soit pour les conditions de neige, pour les paysages ou pour l'ambiance.»

### Une opération du genou droit en octobre

La championne du monde digère sa frustration. Elle fête son dix-septième anniversaire en août et elle lance la préparation de sa dernière saison dans la catégorie junior. Une douleur au genou droit se fait de plus en plus

vive. Le bobo se montre aussi tenace que sa volonté. «Je pensais à une inflammation due à une surcharge.»

En octobre, l'articulation se bloque. Un examen par résonance magnétique révèle un ménisque abîmé. Elle en confie l'opération à Olivier Siegrist, le chirurgien qu'ont connu Justin Murisier, Camille Rast ou Didier Défago. «Si tout se passe bien, j'aurai pleinement récupéré à fin mai.» Elle a franchi une première étape depuis une dizaine de jours en se débarrassant définitivement des béquilles qui ont soutenu sa marche durant six semaines. «J'échange beaucoup avec Géraldine Fasnacht qui a aussi connu la blessure.»

Cette coupure forcée intervient-elle dans la période la plus favorable en raison de l'incertitude qui s'exerce

sur la future saison? «D'un point de vue compétition, c'est la bonne année. Le contexte actuel rend plus facile à gérer la frustration de ne pas pouvoir profiter de la montagne. La pause m'a donné le temps de réfléchir sur moi-même et sur ce passage à l'âge adulte que j'affronte.»

Le retour à la compétition la propulsera directement en élite. «Mon objectif ne change pas. Je veux arriver le plus tôt possible sur le Freeride World Tour.» Elle briguera les points nécessaires à cette qualification au plus haut niveau lors des qualifiers. Ces épreuves pointent à 4 étoiles, un degré de difficulté plus élevé que celui à 3 étoiles de la pente maîtrisée lors des Mondiaux juniors.

«Les concurrentes s'appuient sur un vécu plus riche. Tu te retrouves face à

## L'avis du coach, Emilien Badoux

«Zoé est une fille déterminée. Elle sait où elle veut aller dans sa discipline et elle se donne les moyens d'y parvenir. Quitte à faire des sacrifices importants afin d'atteindre ses buts. Sa motivation est forte durant toute l'année. Elle s'entraîne sur les glaciers en été, elle n'hésitera pas à effectuer des séances de yoga. Elle est super. C'est un plaisir de travailler avec elle au sein de la Mountain Line Foundation. Elle possède un bon toucher de neige, elle évolue de manière bien posée sur sa planche. Franchir le palier suivant lui demande de renforcer sa confiance en elle et de repousser sa marge de manœuvre. Ses doutes la freinent parfois. Il faut la remettre dans ses souliers. En élite, elle devra trouver sa place en allant déranger les concurrentes qui sont installées et qui peuvent être ses modèles aujourd'hui.»

des athlètes de 18 ans à plus de 40 ans. Les plus âgées ont l'habitude de lire les pentes. Elles maîtrisent parfaitement toutes les conditions de neige, leur puissance est supérieure.»

### Des envies d'Xtreme

L'étudiante de la filière sport études du collège de Brigue disposera d'une plus grande disponibilité afin de préparer les échéances scolaires du printemps. «Beaucoup de travail m'attend aussi en freeride, particulièrement sur mon mental et sur ma condition physique.» Le genou opéré supporte désormais les mouvements effectués en conservant l'articulation dans l'axe du corps ainsi que des exercices avec des poids. «Oui, je suis impatiente», avoue-t-elle. Pour recouvrer l'intégralité de ses moyens dans le court terme, puis pour se retrouver au sommet du Bec des Rosses le plus tôt possible.

## UN LIVRE POUR LES FÊTES

### «Les poings»

**CHRISTOPHE BONVIN**

(Des livres et moi à Martigny)

AUJOURD'HUI:

→ «Les poings»

→ Auteur

Joseph Incardona

→ Editions

BSN Press

→ Nombre de pages

71

Auteur suisse, d'origine italienne, Joseph Incardona est surtout reconnu en France. Il plonge dans un univers, la boxe, qu'il affectionne. «Il éclaire le sport d'une manière différente», apprécie Christophe Bonvin, fan de cet écrivain. «Les poings», c'est un condensé de ce sport tel qu'on se l'imagine à travers ses clichés: le doute, la sueur, le travail, la peur, la victoire, l'alcool et les femmes. A la différence près que Joseph Incardona est

doué pour l'écriture et qu'il affectionne cet univers très particulier de la boxe. C'est un récit choc, dense, qui monte en puissance parce que les dernières pages sont sublimes.

La fin est surprenante, complètement inattendue et à contre-courant d'autres livres sur la boxe. Pour résumer, sans aller trop loin, le boxeur Frankie Malone est rattrapé par la peur. C'est très fort. Une histoire de boxe et de rédemption. Il est très vite lu.» CS

«La fin est surprenante, complètement inattendue et à contre-courant d'autres livres sur la boxe.»

