

2 octobre 2017

# Trampoline: Lucie Moret à la conquête des airs

*A 12 ans, la jeune Vaudoise Lucie Moret va déjà participer à son premier championnat du monde. Sa discipline? Le trampoline.*

**Texte** Véronique Kipfer **Photos** Mathieu Rod



*Lucie Moret répète inlassablement le même saut pendant des mois, jusqu'à ce qu'il soit parfait.*

Avec son air sage et ses beaux yeux bruns, Lucie Moret cache bien son jeu: qui pourrait penser que, du haut de ses 12 ans, elle est capable de dompter un immense trampoline? Et pourtant, elle sait si bien l'apprivoiser qu'elle va s'envoler d'ici deux mois pour les Championnats du monde en Bulgarie, qui auront lieu du 16 au 19 novembre. Une récompense bien méritée pour cette jeune habitante de Féchy (VD) qui, il y a deux ans encore, ne s'entraînait que dans le but de passer ses tests pour intégrer le cadre national. «Elle a progressé si vite

qu'elle nous a tous surpris, son coach compris!», souligne fièrement sa maman Sylvie Moret, qui a elle-même fait du trampoline dans sa jeunesse et a transmis sa passion à sa fille.



### **Hauteur, équilibre et précision**

Toute petite pourtant, cette dernière n'était pas particulièrement intéressée par cette discipline: «J'ai commencé à 5 ans, mais on nous faisait faire du baby tramp et il y avait beaucoup de condition physique, de course, de gymkhana, et ça ne me plaisait pas du tout. J'ai arrêté pour commencer des cours d'agrès, puis j'ai quand même voulu réessayer le trampoline.» Heureusement, à ce moment-là, Lucie a 8 ans et peut donc enfin s'exercer sur un trampoline de «grands». Elle y apprend alors «à sauter plus haut, à faire les mouvements de bras qui permettent d'avoir de l'équilibre et du maintien, et qui aident à rester sur la croix». C'est que la croix dessinée au centre de chaque trampoline, snobée par tous ceux qui sautent juste pour s'amuser dans leur jardin, représente au contraire un enjeu essentiel pour les sportifs de haut niveau comme elle: **les notes sont distribuées entre autres en fonction de l'endroit où atterrit celle ou celui qui saute.** Depuis cette année, il existe même des zones précises délimitées autour

de la croix: selon l'endroit de leur réception, les participants aux championnats perdent des points. Voilà pourquoi Lucie Moret saute, et saute encore inlassablement, que ce soit sur les engins du Centre régional romand de trampoline, lors de ses cours à Aigle, ou sur celui qu'elle bichonne dans son jardin. «On répète le même saut tous les jours, durant des mois, pour qu'il soit parfait, explique-t-elle. Celui que je trouve le plus difficile, c'est le double salto arrière carpé: les jambes doivent rester tendues et les pieds s'élever en direction de la tête, alors que les cuisses se rapprochent du buste. On doit garder cette position durant la double rotation, jusqu'à l'ouverture du saut!»



### **La seule Romande**

Lors du Championnat du monde, elle effectuera d'abord deux exercices en solo, composés chacun de dix éléments enchaînés sans interruption. Elle devra ensuite présenter en sus deux routines en duo. «D'habitude, je m'entraîne avec mon copain veveysan, Robin Corthésy. Mais là, je suis obligée de sauter avec l'une des trois autres filles qui ont été sélectionnées pour le championnat dans ma catégorie, explique la jeune trampoliniste. Je suis la seule Romande, les trois autres sont Bâloises. J'ai eu le premier entraînement avec mon nouveau binôme,

Lia Pichler. Ça s'est plutôt bien passé, on était assez synchronisées, sauf qu'elle va plus haut que moi lors de certains sauts.»



### **Des semaines ultra-chargées**

Afin de travailler les synchronisations en duo, Lucie va ainsi effectuer prochainement une semaine d'entraînement à Tenero (TI). Et passe dorénavant tous les jours de la semaine – dimanche compris, lorsqu'elle s'entraîne au Centre national de sport à Macolin (BE) – à jongler entre école, devoirs dans le train et entraînements intensifs. Un peu fatiguée mais toujours zen, elle avoue ne pas se sentir trop stressée pour l'instant. «Mais je pense que ça va changer dès que la date du départ se rapprochera!» Elle partira avec les dix-sept membres de l'équipe suisse sélectionnés dans les différentes catégories, les entraîneurs et les juges internationaux.





En attendant, elle essaie d'augmenter les difficultés et perfectionne ses sauts, puisque les notes dépendent aussi du temps passé «en vol». «C'est ça que j'aime dans le trampoline, s'émerveille-t-elle: **on a vraiment la sensation de voler, et j'aime aussi l'impression de liberté qu'on a quand on tourne!**» Alors, que peut-on lui souhaiter pour les championnats? Y a-t-il un terme fréquemment utilisé dans le milieu des trampolinistes? «Non, comme partout ailleurs, c'est «bonne chance»... ou «merde!»