

Une balade à vélo avec Marco Odermatt, ça vous tente? Le meilleur skieur du monde nous a emmenés dans sa roue, en échappée sur les routes favorites de sa région. Pour parler petite reine, son amour d'été.

«Être coincé dans un bouchon, ça me rend fou!»

FLORIAN MÜLLER, ENGELBERG
florian.mueller@lematindimanche.ch

Rendez-vous est pris à Engelberg. Balade à vélo au programme, et pas avec n'importe qui: le compagnon d'échappée se nomme Marco Odermatt. «Je connais tous les sentiers par cœur ici, ne t'inquiète pas, lâche l'ambassadeur des vélos électriques Miloo (*lire ci-dessous*). À chaque fois que je monte sur un vélo, j'ai bonne conscience, car je sais que je fais un truc de bien pour mon corps.»

L'homme sait se montrer convaincant. Alors on prend sa roue, non sans mal. «Là, sur le bout droit, tu peux pousser, essaye de me suivre!» lance le meilleur skieur du monde. On s'engouffre dans son sillage - le compteur affiche 50 km/h - et on lance nos premières questions.

Entre Marco Odermatt et le vélo, c'est un amour de longue date?

Disons que c'est d'abord mon principal partenaire d'entraînement. Durant les sessions estivales, comme en ce moment, je fais environ deux à trois sorties par semaine qui peuvent durer jusqu'à quatre heures. Ensuite, je l'utilise aussi beaucoup pour les petits déplacements, pour aller me baigner au lac, aller à la boulangerie ou pour me rendre au fitness. Et en hiver, je fais beaucoup de vélo d'appartement dans les hôtels. C'est le meilleur moyen pour bouger les jambes de manière régénérative.

Est-ce qu'il y a aussi un aspect plaisir, ou le vélo est-il pour vous associé à l'effort pur?

Ce n'est sûrement pas qu'une partie de plaisir, car en sortie d'entraînement je pédale fort et longtemps. Pas comme maintenant avec vous (rires). Mais j'y retourne à chaque fois avec enthousiasme, parce que justement il y a un véritable aspect plaisir. Notamment quand je peux faire des sorties en forêt ou en montagne.

C'est plus sympa de souffrir au grand air que dans des salles de force?

Quand on fait des entraînements en intervalles en montée, je peux vous assurer que c'est tout sauf une partie de plaisir. On pousse notre corps dans ses derniers

«Dans la construction d'un enfant, c'est à vélo qu'on s'évade pour la première fois.»

Marco Odermatt, skieur

retranchements, c'est vraiment violent et on n'a plus la force de regarder le paysage. Mais il y a aussi toute une partie de l'entraînement sur deux-roues où on arrive à concilier le travail et le plaisir, oui, et c'est ce qui rend le vélo si spécial.

C'est quoi ce plaisir, vous pouvez le décrire?

Par exemple, c'est une merveilleuse sensation que d'arriver en haut d'une montée. On a trimé, on a souffert, on passe la dernière bosse et d'un coup les pédales deviennent légères, le vélo commence à avancer tout seul, en roue libre: c'est génial comme récompense, à chaque fois c'est un petit accomplissement. Comme par magie, on retrouve toutes nos forces et on fonce.

Et en descente, justement, ça ressemble au ski?

Tout à fait. Il y a l'adrénaline d'un côté, avec la vitesse, et puis tout ce qui est l'analyse des trajectoires, la technique dans les



Marco Odermatt est un fervent adepte du vélo. Il a emmené notre journaliste sur les sentiers d'Engelberg (OW), qu'il connaît par cœur. Yvain Genevay

virages, la prise d'information, la rapidité de réaction. De fait, c'est aussi un excellent entraînement cognitif. Et puis il y a le sentiment de liberté, qui est très pur je trouve.

C'est un sentiment qui remonte à l'enfance?

Sans doute, oui. Parce que, dans la construction d'un enfant, c'est à vélo qu'on s'évade pour la première fois, qu'on s'affranchit des distances: on a l'impression que le monde est à portée de main. Moi, je faisais aussi pas mal de monocycle...

Comme au cirque?

Oui, exact. Ça a l'air assez compliqué vu de l'extérieur, mais en fait une fois qu'on a compris le truc, ça vient assez rapidement. Le seul désavantage, c'est que c'est un pignon fixe, donc en descente on ne peut pas laisser rouler, il faut pédaler très vite pour suivre le rythme (rires).

Vous avez déjà eu peur à vélo?

Ça dépend ce qu'on appelle peur. Dans le trafic, il y a toujours une appréhension, car on n'a pas de carrosserie autour de nous, on peut vite se sentir vulnérable. Au cours d'une descente à VTT, par exemple si c'est mouillé, la peur fait partie de l'adrénaline, je trouve. Et c'est tout l'art de savoir où placer le curseur dans la prise de risque.

Ce facteur de risque, vous le retrouvez aussi dans le ski?

Oui, exactement. C'est aussi pour cela que le vélo est un bon entraînement. Choisir la ligne la plus rapide tout en gardant une marge de sécurité: c'est très comparable.

Et quand on tombe, ça fait mal. C'est un autre point commun?

Depuis quelques années maintenant, je ne prends plus autant de risques à VTT de descente. Dès que ça devient un peu étroit, je préfère lever le pied, parce qu'en cas de blessure les enjeux sont trop grands avec ma carrière de skieur.

De toute manière, même à skis, vous tombez très rarement. C'est donc pareil à vélo?

Avec l'expérience, oui. Mais j'étais bien plus casse-cou par le passé. Sur la hanche gauche, j'ai encore une belle cicatrice d'une chute en virage dans les graviers: ça pique quand même un peu plus que sur la neige (rires), même si la neige en compétition est très dure.

Vous l'avez dit, le vélo, c'est bon pour la santé, bon pour la tête... et bon pour le climat, aussi. Vous en faites un moyen de déplacement?

Si j'habitais en ville, c'est clair que je me déplacerais à vélo au quotidien. À chaque fois qu'on peut laisser sa voiture au garage, c'est une petite victoire. Et en plus, moi je suis quelqu'un de terriblement impatient: les bouchons, ça me rend fou. Je ne pourrais pas m'infliger d'être coincé dans une voiture qui n'avance pas.

Et le vélo électrique, c'est encore du vélo? Les puristes ne sont pas tous de cet avis...

On me tance aussi parfois là-dessus, mais en fait, c'est juste une question de perspective. On peut faire autant d'effort sur un vélo électrique que sur un vélo classique, mais simplement on peut aller deux fois plus loin et deux fois plus vite. Par exemple, avec mon papa, ça fait longtemps qu'on fait des balades à vélo élec-



«La peur fait partie de l'adrénaline.»

Marco Odermatt, skieur

trique. Sinon, sur les chemins de montagne, ça devient très vite compliqué, il faut une sacrée condition physique pour arriver en haut. Là, ça permet de faire deux sommets au lieu d'un seul dans la journée: à la fin tu es fatigué pareil, mais tu as vu deux fois plus de trucs.

Si même un grand champion comme vous n'a pas honte...

Au contraire, l'électrification des vélos est une vraie opportunité pour tout le monde. Cela offre aux gens qui n'ont peut-être pas une condition physique optimale une chance de se remettre en forme. Et pour ceux qui se sentent bien, qui veulent absolument transpirer, ils peuvent toujours régler l'assistance au minimum. Le vélo électrique est très flexible à l'usage. Et surtout, il permet de se déplacer rapidement, facilement, tout en faisant du sport. C'est un compromis idéal.

Même à vélo, Marco Odermatt représente la Suisse

Pour Marco Odermatt, Miloo a développé le vélo électrique à 45 km/h le plus léger du marché (16 kg dans sa version Full Carbon). La marque suisse s'est associée au meilleur skieur du monde pour imaginer l'Adventure Beast, un e-bike polyvalent dont nous avons pu mesurer l'efficacité autant sur des sentiers de montagne que sur route goudronnée. Vélo haut de gamme, entièrement fabriqué en Suisse, le dernier-né de la firme basée à Genève est disponible à partir de 7'999 francs.

Demi Moore

À 61 ans, l'actrice américaine tient le rôle principal dans un film gore et féministe 21



Victor Boyko/Getty Images

Marco Odermatt

Balade à vélo électrique avec la star du ski 33



Yvain Geneyay

Le Matin Dimanche

2 juin 2024
N° 22 | FR. 5,50 - € 5,5
(TVA 2,6% incluse)
JAA 1000 Lausanne 1



Qui sont ces mendiants roms dans nos rues? Notre grand format 13-17



Paprica vit à la Borde dans un immeuble occupé par les Roms à Lausanne. Jusqu'à il y a peu, elle vivait en Roumanie pour s'occuper de ses petits-enfants. Yves Leresche

Les miniséries vont débarquer sur vos portables

● Avec des épisodes ultracourts, tournés en mode vertical, ces fictions, nées en Chine, visent le marché international.

On est toujours dans le genre soap ou telenovelas. Avec de la romance, de l'action ou du drame. La particularité de ces miniséries? Elles sont réalisées au format smartphone, en plans verticaux, et comptent entre 80 et 100 épisodes en

moyenne, dont aucun ne dure plus d'une à deux minutes. Né en Chine, ce format part à la conquête du monde avec un modèle économique imparable. Et nos experts nous l'assurent: ce sera le «Top Models» de la jeune génération. Pages 2 et 3

Cinq paysannes romandes racontent leur quotidien



MILIEU RURAL Les femmes se battent pour la reconnaissance du rôle essentiel qu'elles assurent dans les exploitations agricoles. Elles nous racontent leur quotidien.

FEMINA