

Top modèle

Joost Vandendries



En l'espace de quelques jours, Joost Vandendries a battu le record de Belgique de ski de vitesse puis a frôlé la mort à la suite d'une chute à 170 km/h. Trois années de revalidation et de coaching mental plus tard, le quinquagénaire était de retour sur les pistes.

Par Emilien Hofman • Photos : Anthony Dehez

« Je dois me dire que je vais réussir pour que ça se réalise »

« Les gens pensent parfois que l'on est des têtes brûlées, mais ça n'existe pas dans les sports extrêmes. Personne n'est fou. Nous sommes au contraire très réfléchis et nous tenons à rentrer sur nos deux jambes à la fin de journée. » Au moment d'évoquer sa passion, installé dans sa cuisine lumineuse à Overijse, Joost Vandendries enchaîne les vidéos pour étayer ses propos. On y voit des skieurs passer de 0 à 230 km/h en quelques dizaines de mètres et surtout de secondes, sur de magnifiques pistes aux dénivelés vertigineux. Si la discipline du ski de vitesse reste confidentielle et pratiquée par une poignée de compétiteurs seulement, « on mentirait en disant que l'on ne ressent rien quand on se lance. La peur est utile, elle nous permet de rester concentré et de ne pas faire de conneries, mais on est vraiment zen. »

Zen, parce qu'à l'instar d'un circuit moto, la piste est conçue pour aller vite. Avec des zones de freinage et des filets de sécurité, elle est même fina-

lement plutôt sûre, sans impact possible avec un corps étranger en cas de chute. « La première fois que l'on descend, on ne sait pas trop ce qui nous arrive. Les yeux n'ont pas la capacité d'emmagasiner l'ensemble des images qui défilent ; il faut les entraîner. Après, plus on a l'habitude, plus on a l'impression d'aller au ralenti et d'avoir le temps de corriger certaines positions... alors qu'on file à 200 km/h. » Selon son expérience, le pratiquant intègre l'une ou l'autre catégorie. La Speed 2 est réservée aux jeunes et aux nouveaux coureurs, afin de se familiariser aux lattes, à la combinaison et au casque de descente. Une fois franchi le cap de la Speed 1, il devient indispensable d'utiliser des skis de vitesse de 2 m 40, un casque profilé, des ailerons et une combi en latex. « Elle taille cinq fois plus petit que mon corps. Il faut à chaque fois une ou deux personnes pour m'aider à l'enfiler et ça prend une bonne heure parce qu'on doit boucher toute entrée d'air potentielle. C'est un sport très fatigant, tant physiquement que mentalement. » Outre la compression dans une matière élastique souvent fluo, il faut se conditionner à dévaler à la vitesse d'un Boeing 747 en phase de décollage. ...

Top modèle

Son plus gros risque

« Engager un gros paquet d'argent auprès d'une banque pour obtenir l'emprunt destiné à ma maison. »

... « J'essaie de cultiver des rituels pour reproduire mes préparations et limiter l'apparition d'éléments perturbateurs. Mon principal entraînement psychique consiste à visualiser la journée idéale et à la rejouer dans ma tête à plusieurs reprises. »

Celle-ci est faite de soleil, de ciel bleu, sans un souffle de vent, et se déroule à Vars, la piste la plus rapide, la plus extrême et la plus sécurisée au monde. Celle de tous les records. Du sien, notamment. Le 25 mars 2019, le Furnois d'origine y est flashé à près de 219 km/h. Il pulvérise le record de Belgique, qui plafonne alors à 215 km/h depuis plus de vingt ans. A cette allure, il doit apprendre à corriger la trajectoire avec son corps plutôt qu'avec ses skis. « Le ski de vitesse est comme la Formule 1... sauf qu'on n'a pas les mêmes budgets. »

DURE EST LA CHUTE

Officiellement, la Royal Belgian Ski Federation regroupe quelque quatre mille membres. Joost considère pourtant la Belgique comme l'un des pays les plus « skieurs » d'Europe. Elle devancerait même certaines nations alpines au regard du nombre d'habitants et compterait, selon lui, 800 000 pratiquants. « C'est sûr qu'ils ne sont pas tous compétiteurs, mais ce sont des gens qui investissent beaucoup pour le ski : ils prennent une semaine de congé par an, se tapent mille kilomètres de route et dépensent énormément d'argent sur place. La Fédération serait gagnante si elle rassemblait tous ces adeptes, on pourrait en profiter pour développer la formation des jeunes. » Et gagner en visibilité, pour attirer des sponsors.

Son mantra

« Adopter la pensée positive. »

A l'instar des autres skieurs de vitesse, le quinquagénaire n'a pas de contrat pro. Après avoir travaillé dans le tourisme, l'Horeca puis en tant qu'entrepreneur en travaux acrobatiques, il est désormais actif dans l'immobilier. De quoi lui permettre de dégager le temps nécessaire aux entraînements, mais pas toujours les finances. Joost propose donc régulièrement à des partenaires potentiels qu'il rencontre de signer des contrats dont les primes dépendent des performances. Il rêve également de sceller des collaborations plus solides. « J'adorerais qu'une société de taille moyenne intègre un sportif de haut niveau. En saison, ses prestations rejailliraient sur la boîte. Hors saison, il servirait de moteur pour l'équipe, en détaillant l'énergie et le dévouement dont il doit faire preuve pour atteindre son objectif, en évoquant l'importance de la gestion mentale. En expliquant, aussi, que même quand tout va bien, tu peux à chaque instant te prendre une porte dans la gueule. »

Il est bien placé pour en parler. En avril 2019, une vingtaine de jours après avoir établi le nouveau record national, il prend part à la manche de Coupe du monde en Andorre. Tout commence pour le mieux, il s'élanche et atteint rapidement la vitesse de 170 km/h. Et puis, il se retrouve soudainement en déséquilibre. Il voit sa jambe droite partir en grand écart, il perd un ski, tombe, perd le second. Son corps, lui, poursuit inexorablement sa course, fracassant ses côtes, ses vertèbres et sa tête contre le sol dur. Sur le côté, ses proches s'alarment d'autant plus que l'athlète ne fait pas le signe de main censé rassurer après une chute. Joost ne bouge pas. Il ne reprendra conscience qu'à l'hôpital, où il demande d'emblée à regarder la vidéo de son accident. « Aujourd'hui, je n'ai plus envie de la revoir parce qu'elle représente du négatif, mais là j'ai voulu analyser ce qui s'était passé, ce que j'avais mal fait. » Déjà focalisé sur son comeback, il va jusqu'à téléphoner à l'organisateur de la manche de Vars pour valider son inscription l'année suivante. Après trois jours, il prend sa première douche seul. Au bout de cinq, il accomplit une promenade de cent mètres et il rentre en Belgique dès la fin de la semaine. Débute alors une période « qui fait mal et qui prend du temps » de remobilisation des tendons et de ré-entraînement à la souplesse. En juin 2019, il chevauche déjà un jet-ski. En août, un monoski. Les choses vont très vite, le retour à la compétition est proche. Et pourtant, quelque chose cloche.

LE TRAUMA DANS LES YEUX

« J'ai participé à ma première course à Vars un an après ma chute. J'ai immédiatement senti que je



Dates clés

1987 « Je déménage à Durbuy où je passe finalement dix ans en tant que moniteur de sport puis restaurateur. »

1992 « Je passe six semaines dans un petit studio à Val Thorens avec un pote. Un moment de ski inoubliable. »

2000 « La rencontre avec ma femme au club de voile de Nieupoort, dont je suis à l'époque responsable. »

2010 « L'année où je découvre véritablement le ski de vitesse. »

2022 « Je suis élu représentant de tous les athlètes de ski de vitesse au sein de la Fédération internationale de ski (FIS). »

n'étais pas prêt, mon corps était trop crispé. Or, quand tu es crispé, tu ne fais rien pour éviter de tomber quand tu es en déséquilibre, tu subis, tu te bloques et c'est dangereux. » Joost comprend qu'il a besoin de soutien. Il prend langue avec le psychologue Rudy Heylen et, lors de leur première rencontre, il évoque durant plus de six heures son sport et son ressenti. Le spécialiste soigne ensuite son patient par la technique de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), « une thérapie qui consiste à guérir les traumatismes et les événements douloureux par des mouvements oculaires, pour les faire passer d'un hémisphère à l'autre du cerveau. »

Séance après séance, le skieur s'applique à suivre du regard différentes formes mouvantes, en se replongeant concomitamment dans ses émotions stressantes. « On y croit ou pas, mais dans mon cas, ça a marché ! Cela a ôté la peur de mon corps, comme si on avait fait un *reset* corporel. » Requinqué, il collabore plusieurs fois par semaine avec un coach sportif. Il travaille en salle, principalement la force, le gainage, mais aussi l'équilibre en plaçant ses pieds sur des mousses ou des demi sphères, afin de continuer à pouvoir se corriger. La sécurité en priorité. « S'il y a bien une chose à ne pas faire en descente, c'est lâcher tous les freins... sauf quand on est certain d'établir un record. » Après quelques mois, il est de nouveau prêt à chausser les skis. Et quand des proches le questionnent sur l'intérêt de retenter le diable, il répond par un mot : passion. « Sans elle, on

Sa plus grosse claque

« Sportivement, ma chute de 2019. Humainement, ce sont les décès, comme celui, récent, de la grand-mère d'un coéquipier, survenu alors qu'on était en route pour une compétition. »

ne se met pas dans des situations extrêmes. Je souhaite à chacun d'avoir une passion, celle qui amène à dépasser le raisonnable de son quotidien. »

Lui-même a découvert le ski assez tard, à 18 ans, grâce aux séjours proposés par les mutualités. Par la suite, lorsqu'il devient restaurateur à Durbuy, il ferme chaque hiver son établissement pour serpenter six semaines durant sur les pistes de France. Progressivement, il se met à utiliser des applications pour calculer sa vitesse. « C'est très dangereux d'aller vite sur des pistes classiques, c'est pourquoi j'ai rapidement cherché des endroits exclusivement qui y étaient dédiés. » Joost est alors accompagné par l'unique autre skieur de vitesse belge de l'époque, Sébastien Rouget, mais il rate sa toute première descente, en 2010. Une chute classique. Qu'importe, il est tellement emballé par la pratique qu'il décide de s'entraîner trois longues années durant, avant de se frotter à nouveau aux grands noms de la discipline et de gravir petit à petit les échelons. Avant sa chute à Andorre, il était 7^e au classement mondial. Aujourd'hui, 31^e. Mais son ambition ne faiblit pas. « J'ai encore le potentiel pour améliorer le record de Belgique. Pour y parvenir, je dois aiguillonner mon corps de façon positive, détaille celui qui représente désormais les athlètes de ski de vitesse au sein de la Fédération internationale de la discipline. Je ne peux pas laisser le doute s'installer, je dois me dire à l'avance que je vais réussir quelque chose de bien pour que, le jour J, ça se réalise. »