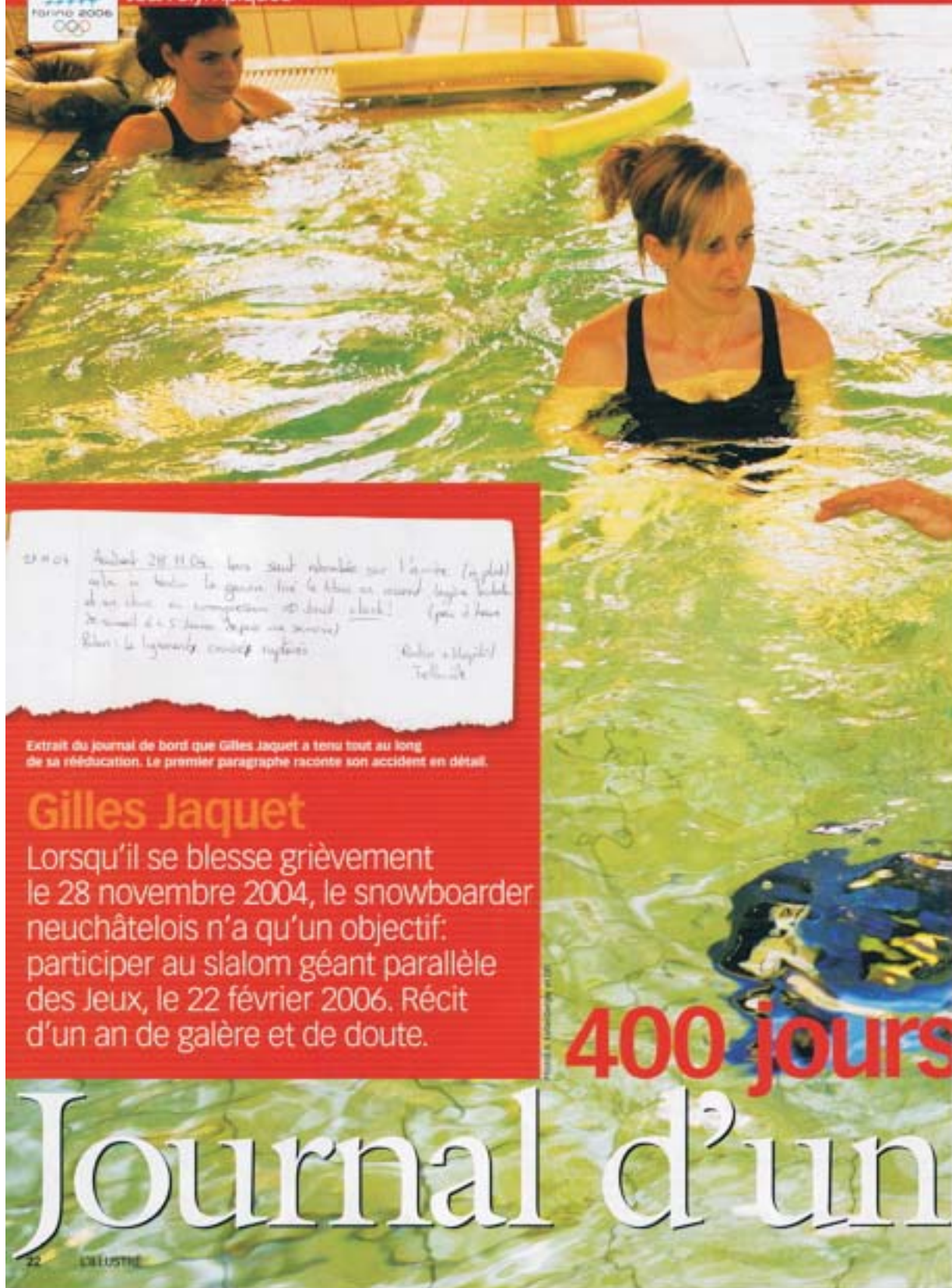




Jeux olympiques



28 NOV. Accident 28.11.04. lors d'une séance sur l'eau. (à plat)
sur le dos la gauche tire la tête en avant l'épaule droite
se tord en compression et doit clack! (pas de bruit)
de 20 cm de 5 jours (après un massage)
Rien la ligamentaire coupe rythmes
Rien à l'hôpital!
Telle est

Extrait du journal de bord que Gilles Jaquet a tenu tout au long
de sa rééducation. Le premier paragraphe raconte son accident en détail.

Gilles Jaquet

Lorsqu'il se blesse grièvement
le 28 novembre 2004, le snowboarder
neuchâtelois n'a qu'un objectif:
participer au slalom géant parallèle
des Jeux, le 22 février 2006. Récit
d'un an de galère et de doute.

400 jours

Journal d'un



9 mars 2005
insubmersible

Trois mois après son opération du ligament croisé antérieur du genou droit, Gilles Jaquet travaille son équilibre au centre thermal d'Yverdon avec sa physio, Sonia Frischknecht. L'eau permet une reprise de l'activité physique en douceur.

Texte: Laurent Favre

6 décembre 2004. Gilles Jaquet entame un livre de bord. Pas de page de garde. Pas de titre. En haut de la première page, sur la première ligne, il écrit au stylo: *Accident 28.11.04. Lors d'un saut, retombé sur l'arrière (à plat). Cela a tordu le genou et tiré le tibia en avant. Légère rotation et un choc en compression: bruit clac! Peu d'heures de sommeil. 4-5 depuis une semaine. Bilan: le ligament croisé rompu.*

29 décembre 2004. Prévue depuis un mois, l'opération est pratiquée par le docteur Siegrist, au CHUV de Lausanne. «J'ai reconstruit le ligament croisé antérieur qui était déchiré à l'aide d'un greffon. Quant au ménisque, il est à la poubelle.» Gilles passe Nouvel-An sur son lit d'hôpital.

8 janvier 2005. Il a décidé de s'installer à l'Institut fédéral du sport à Macolin. «Avec les béquilles, c'est mieux. Je gagne du temps et je croise d'autres sportifs blessés, comme Sergueï Aschwanden ou Didier Cuche, qui a la même blessure. On s'encourage mutuellement.»

9 février 2005. Jaquet est à Bardonecchia, futur site du géant parallèle des Jeux olympiques. Il filme la pente, les bosses, le tracé et la victoire du Suisse Heinz Iminger. Les béquilles sont toujours là.

9 mars 2005. Depuis une quinzaine de jours, il s'est vraiment plongé dans sa phase de rééducation: deux séances par jour, quatre jours par semaine, aux thermes d'Yverdon. Le genou a retrouvé 90% de sa flexion mais à peine 10% de sa force. «Je ne peux travailler la puissance qu'à partir d'avril.» On le sent impatient. «Le plus dur, c'est de respecter les termes...» Pour se changer les idées, il est allé marcher quatre jours dans Berlin.

24 mars 2005. Bassin couvert des Bains d'Yverdon. Exercices variés dans l'eau pour travailler l'équilibre, la force et le souffle. Sonia Frischknecht, sa physio, se gratte la tête. «On lui explique l'exercice et il l'exécute immédiatement. Il nous oblige à inventer constamment de nouveaux exercices.» Gilles rigole, mais le tendon rotulien où a eu lieu la greffe se rappelle encore à son mauvais souvenir.

de souffrance
miraculé

**31 décembre 2004 Réveillon au CHUV**

Le 29 décembre 2004, Gilles Jaquet se fait opérer par le docteur Siegrist au CHUV de Lausanne.

1^{er} avril 2005. Premier footing. Léger. Le vent dans les cheveux, une caresse sur le visage. Sentiment extraordinaire. Les yeux embués.

8 avril 2005. «Ça va mieux. Je suis plus intégré dans la société. Je fatigue moins, je peux aller un peu en discothèque. Avant je devais décliner toutes les invitations. Le genou tient, j'ai parfois un peu des douleurs si je force trop, j'ai encore tendance à déléster le genou dans les sauts et à amortir avec la hanche. J'ai pu faire un peu de karting et décharger l'adrénaline qui s'accumulait en moi.»

12 avril 2005. A la presse, Gilles est passé à 110 kilos sur la jambe blessée, contre 200 kilos sur l'autre.

21 avril 2005. Tests à Macolin. Il va falloir bosser... Gilles est toujours prêt à se faire mal, pourvu

**9 février 2005 Bardonecchia déjà**

Repérage sur la piste qui accueillera la course des Jeux un an plus tard.

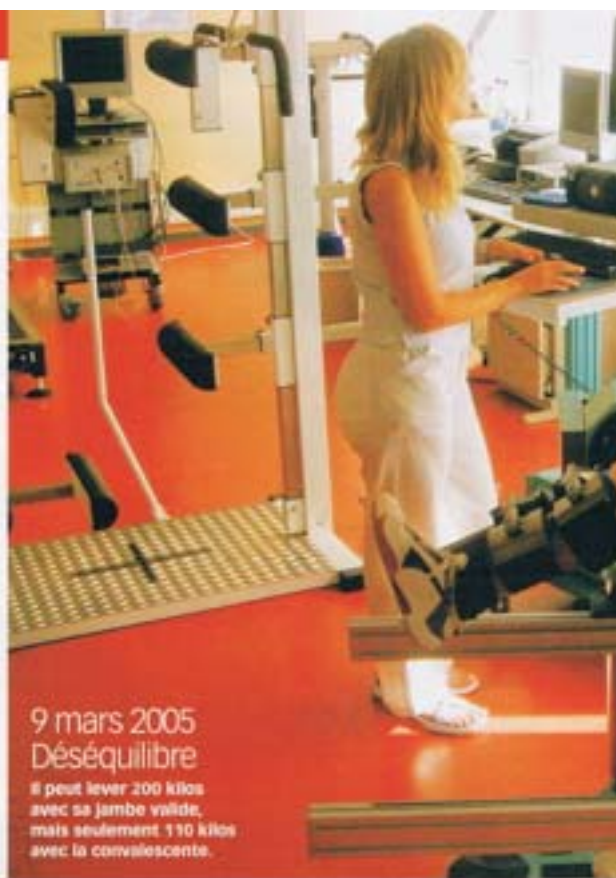
que l'exercice soit ludique. «Faire du vélo quand il fait beau, c'est le pied. Se pencher dans les virages, faire des S au lieu d'aller tout droit: je retrouve les sensations du snow. Je suis allé rouler au-dessus de Macolin. J'ai croisé une hermine, toute belle avec son pelage de printemps, et deux chevreuils dans la descente. J'avais le sourire jusqu'aux oreilles...»

11 mai 2005. Surf sur la côte basque. C'est bien. Le genou, c'est moins bien. La douleur est toujours là, «un peu comme de l'arthrose et une tendinite. L'idéal serait de prendre quinze jours de repos pour ne plus avoir de douleurs mais il faut refaire du muscle.»

23 mai 2005. Pensées. «Au début, je pensais que ça me donnerait du temps, en fait je passe des heures à faire des soins, de la rééducation, des déplacements. J'ai effectué des remplacements de sport et de maths en cours de diplôme en deuxième année à l'école de commerce de La Chaux-de-Fonds. Ça faisait longtemps...»

6 juin 2005. Yverdon, salle de rééducation. Jaquet arrive, joyeux. Un homme, la soixantaine, peine sur une machine. «Bonjour, alors comment ça évolue?» Pas aussi vite que lui, forcément. Le champion baisse la voix, un peu gêné d'être déjà guéri. «Il s'appelle Michel, il est taxi à Orbe, il a un problème de genou assez délicat...»

23 juin 2005. Toujours se ménager un peu. Pas de nouvelles de l'équipe nationale. Le premier

**9 mars 2005 Déséquilibre**

Il peut lever 200 kilos avec sa jambe valide, mais seulement 110 kilos avec la convalescente.

stage à lieu mi-août, chacun est libre jusque-là. «On n'a rien reçu, pas même un plan d'entraînement. Le ski est quand même beaucoup plus pro. C'est la même fédération, mais il n'y a aucune collaboration.» En attendant, il a étudié l'évolution de son sport. «La régularité prime sur la vitesse pure. Il faut être plus fort, donc mieux préparé, donc plus pro.» Le retour sur la neige est pour bientôt. «J'ai déjà chaussé le

snowboard chez moi, dans mon appartement. Je me réjouis de l'essayer sur la neige, même si j'ai un peu d'appréhension...»

27 juin 2005. Zermatt. «Départ de la benne à 7 h 30. Le médecin avait dit: pas avant le 1^{er} juillet. Ça va moyen... Pas mal de douleur. Et une grande appréhension au moment de basculer pour le premier virage.»

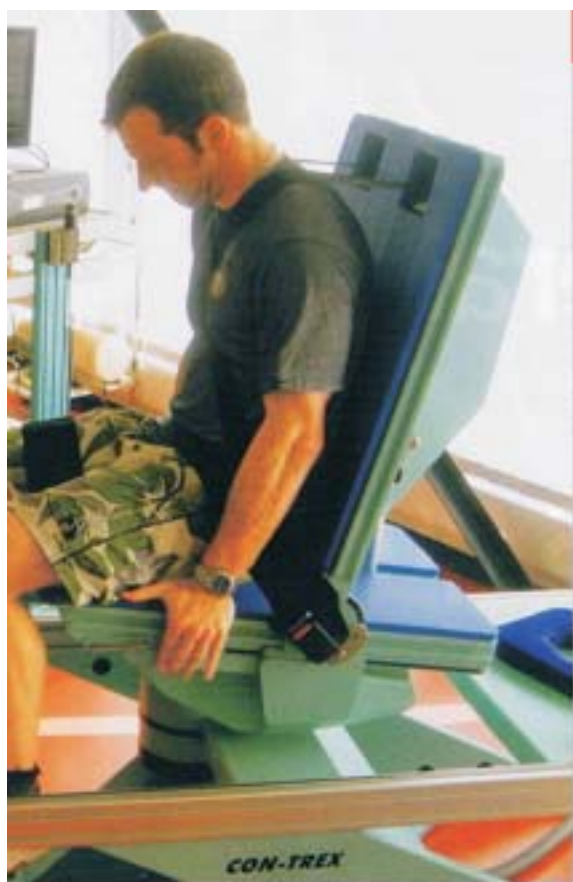
28 juin 2005. Zermatt. Grand soleil. Grand sourire. «Ça va mieux qu'hier. Le tendon tire mais ça tient. Je suis content. Soulagé. Je peux vivre encore un mois avec les douleurs maintenant.»

8 août 2005. Reprise sur la neige avec l'équipe nationale. Jaquet manque de régularité. Le genou va bien. Mentalement, c'est plus dur. Sans repère, il ne peut pas se comparer aux autres. «Je serai en forme en décembre c'est sûr, mais en octobre?»

30 août 2005. Combat intérieur. «Il faut serrer les dents. Ne pas penser au genou est un effort, cela réclame énormément de concentration. Je ne dois pas me laisser distraire, me focaliser sur ma technique.»

**11 mai 2005 Première glisse**

Ce n'est pas encore la neige, mais c'est déjà du surf, sur la côte basque.



15 septembre 2005. Tests chronométrés. Philippe Schoch est le plus régulier, le plus en confiance. «Je n'ai pas peur de lui.» Mais Gilles casse trois fixations de suite à l'entraînement. La troisième fois, le surf se bloque, le genou grince. Une semaine de pause forcée. Pas de stage à Saas Fee.

27 septembre 2005. Semaine tranquille à Neuchâtel: entraînement mental, paperaise. Il teste de nouvelles lentilles, vérifie son matériel, le démonte, vérifie les vis.

7 octobre 2005. Première course en Hollande, près de Maasricht un peu plat, une loterie, mais bon show pour le public. Jaquet est 22^e. Heureux d'être là.

16 octobre 2005. Début de la Coupe du monde à Sölden. Première manche qualificative pour Furin. Jaquet monte en puissance et ne s'incline qu'en finale devant Heinz Inniger. «Le même résultat qu'en 2004! Je suis de retour!»

20 octobre 2005. Conférence à BCN. Jaquet se raconte. «Dès que l'on parle voyage, ça fait rêver les gens.»

5 décembre 2005. Breckenridge, Colorado. Stage avec l'équipe de Suisse. Il neige depuis

une semaine. Température -35 degrés. Jaquet en profite pour visiter le parc national Moab dans l'Utah, faire une sortie à raquettes avec son pote américain Chris Klug, et aller encourager Didier Cuche à Aspen.

17 décembre 2005. Le Relais, Québec. Deuxième course, deuxième podium (3^e place). Turin se profile.

15 janvier 2006. Krenplatz, Italie. Quatrième place, derrière les frères Schoch mais surtout derrière Mark Iselin, dernier à pouvoir lui ravir le quatrième ticket olympique. «Ça devrait quand même être bon.»

28 janvier 2006. Confirmation de la sélection. «En fait, tout s'est joué avec mes deux podiums lors des deux premières courses.»

12 février 2006. «Que d'émotion après la cérémonie. C'est ma troisième mais impossible de rester insensible à ce rassemblement de sportifs du monde entier. On est reparti le soir même pour Andermatt et deux jours de soins. Le 16, je viendrai à Bardonecchia pour encourager les filles du boardercross. Le 22, ce sera à moi. Enfin.» L. Fe ■



27 juin 2005 Première neige

Premier jour de snowboard à Zermatt. Une grande joie, mais le genou fait mal.



16 octobre 2005 Premier podium

Première course officielle et premier podium, 100% suisse. Gilles termine deuxième.



6 décembre 2005 De retour

Stage dans le Colorado. Cette fois, c'est sûr, il est de retour au plus haut niveau.