

BARNES

MAGAZINE

GRUPE BARNES - GEROFINANCE | RÉGIE DU RHÔNE



AUTOMNE - HIVER 2023-2024 / FALL - WINTER 2023-2024

17

Lara Gut-Behrami *Rendez-vous*

Escapades · Getaways

Grand large
Open seas

Savoir-faire

Søren Henrichsen
Simplicité scandinave et précision suisse
Scandinavian simplicity and Swiss precision

Immobilier · Real Estate

Notre sélection en Suisse et à l'international
Our selection in Switzerland & abroad



© Elena Guinzbourg, restaurant Vitello d'Oro à Udine

LARA GUT-BEHRAMI

PRENDRE LE TEMPS, ENFIN
Taking her time, at last

À 52 ans, elle a remporté toutes les compétitions parmi les plus prestigieuses au monde. Si sa motivation à concourir a pu varier au fil du temps, sa passion pour le ski est restée intacte. Aujourd'hui, plus de quinze ans après son premier podium en Coupe du monde, Lara Gut-Behrami est sereine, proche d'avoir atteint ce fameux équilibre de vie et prête à voir au-delà de son métier de sportive de haut niveau. Rencontre.

Vous commencez le ski très jeune, au sein d'une famille où le sport semble être une évidence. À quel moment comprenez-vous que de passion, le ski se transformera en véritable métier ?

Si dans ma famille le sport a en effet toujours été une priorité, une sorte de rituel, jamais je n'ai été poussée à faire quoi que ce soit. Pour moi, le samedi c'était ski, là où d'autres pratiquaient le foot ou la natation. Et si cela restait dans le domaine du loisir, ma personnalité a fait que, très vite, c'est devenu quelque chose dans lequel je me suis énormément investie. Étant très compétitive, je ne percevais pas le ski dans sa dimension uniquement ludique, mais déjà à travers le prisme de la victoire, qui passe par le fait d'« être capable de », de « s'améliorer », de « faire ».

À 15 ans, je courais encore dans les catégories juniors, deux ans plus tard je gagnais déjà des médailles chez les professionnelles (ndlr : deux médailles d'argent obtenues en descente et en combiné alpin lors des Championnats du monde 2009 à Val-d'Isère). Ce n'est pas là que je prends la décision d'en faire mon métier, mais c'est à ce moment-là que des sentiments nouveaux apparaissent : j'aime la sensation de la

Having won every one of the world's most prestigious competitions by the age of 52, her drive to compete may have fluctuated over time, but her passion for skiing has never waned. Today, more than 15 years after winning her first World Cup, a serene Lara Gut-Behrami tells us about being close to achieving that elusive life balance and ready to look beyond her career as a top-level sportswoman. Interview.

You began skiing when you were very young, as part of a family where sport seemed to be a matter of course. When did you realise that skiing was going to go from a passion to a real profession?

Although sport has always been a family priority, a bit of a ritual, I was never pressured into doing anything. My Saturdays were for skiing, while others were playing football or swimming. And although it was purely a pastime, my personality soon made it an activity in which I invested a great deal of time and effort. Being very competitive, I didn't see skiing solely in terms of fun, but I already had the notion of winning, which requires 'being able to', 'improving' and 'doing'.

When I was 15, I was still racing in the junior categories, but two years later I was already winning medals as a professional (two silver medals in the downhill and alpine combined at the 2009 World Championships in Val d'Isère, Ed.). That wasn't when I decided to make a career out of it, but it was at that point that new feelings began to emerge: I loved the thrill of racing and the freedom it gave me, but I also felt the frustration of not succeeding. It was a cocktail of emotions and feelings that I hadn't experienced before, or at least not with this



©GEPA pictures

course, la liberté que cela me procure, mais je côtoie aussi la frustration de ne pas réussir. Un cocktail d'émotions, de ressentis, que je ne connaissais pas jusqu'alors, ou du moins pas avec cette intensité, ni de manière simultanée. Cela m'angoissait. Je ne me reconnaissais pas là-dedans. Et ensuite, tout s'est enchaîné.

La course est lancée et vous enchaînez les victoires. La médiatisation survient d'emblée et semble s'intensifier à mesure que vous progressez. Comment tenir face à tant de pression ?

Sur le moment, on ne se rend pas compte, car tout va extrêmement vite. Avec le recul, j'avais la sensation

intensity, or simultaneously. It made me anxious. This wasn't like me. And then it all happened.

The race was on and you were racking up victories. You were immediately in the media spotlight, which seemed to intensify as you progressed. How did you cope with so much pressure?

You don't realise it at the time, because it's all happening so fast. Looking back, I felt like I was living a life that wasn't mine. I didn't understand the rules of the game. I was very young, incapable of responding, and it was complicated for the people around me to deal with the situation. Because they didn't understand the rules either.

“

Être ancrée dans le moment présent, sans tout planifier et me dire que la chose que je dois bien faire c'est en ce moment et non demain, ou dans trois semaines. Cela enlève beaucoup de pression.

Being anchored in the present, without planning everything and telling myself that now is the time to do something right, not tomorrow or in three weeks' time. It takes a lot of the pressure off.

”

de vivre une vie qui n'était pas la mienne. Je n'en comprenais pas les règles du jeu. J'étais très jeune, incapable de réagir et, pour les personnes autour de moi, c'était compliqué de gérer cette situation. Car elles non plus n'avaient pas les « codes », les règles.

J'avais la sensation de devoir grandir rapidement. J'étais seule, seule sur mes skis et seule aussi dans ma vie privée car je n'avais pas le temps pour cet aspect. Seule face à mes choix également qui sont parfois loin, très loin, de la normalité. On fait des fautes dont, encore une fois, on n'a pas conscience. On grandit, on mûrit. À la différence près que tout le monde nous voit. Cela attire des critiques, des malentendus. Et avec la médiatisation, mais aussi les réseaux sociaux, cela devient encore plus compliqué de trouver des

I had this feeling that I was going to have to grow up quickly. I was on my own, on my skis and in my private life because I had no time for that. I was also alone with my choices, which were sometimes far, far from normal. We make mistakes that, time and again, we are unaware of. We grow up, we mature. The only difference is that the whole world sees us. That draws criticism and misunderstandings. And with so much media coverage and also social media, it's even more complicated to find your bearings. I was putting across an image that was far removed from who I really was, because I had to make people believe that everything was going just fine.

repères. Je donnais une image bien loin de celle que j'étais réellement, car il fallait faire croire que tout allait pour le mieux.

En 2017, vous venez de remporter le grand Globe du classement général de la Coupe du monde, qui fait de vous la n° 1 mondiale. Vous vous blessez gravement au genou – à la suite d'une chute lors des Championnats du monde de Saint-Moritz –, marquant ainsi un brusque temps d'arrêt dans ce tourbillon que semble être votre vie à cette période. Comment avez-vous géré cela ?

Tout d'un coup, c'est comme si j'avais appuyé sur pause. Je prends alors le temps de réfléchir, pour la première fois sans doute. Que suis-je en train de faire ? Est-ce que mes choix me correspondent ? Ce furent quatre mois d'introspection importants, même si je ne comprends pas tout à ce moment-là. Une partie de la porte s'ouvre, mais pas totalement.

Je réalise que j'aime mon sport, mais que je dois faire des choix totalement différents.



In 2017, you won the Crystal Globe in the overall World Cup rankings, making you the world's No. 1. Then, you seriously injured your knee in a fall during the World Championships in Saint-Moritz, bringing your career to an abrupt halt. How did you cope with this?

All of a sudden, it was as if I'd pressed pause. I used the time to think, probably a first for me. What am I doing? Are my choices right for me? Those were four important months of introspection, even if, at the time, I didn't understand everything. The door was partly opened, but not completely.

I realised that I loved my sport, but that I had to make completely different choices.

This was around the time that a 'kinder' era in sport began, with people beginning to criticise the 'no pain no gain' approach and talk about mental health and balance. What is your take on this?

Granted, the issues of mental health and depression in sport are no longer taboo. But at the same time, social

Débute au même moment l'ère plus « bienveillante » du sport, où l'on commence à critiquer le « no pain no gain » et à parler de santé mentale et d'équilibre. Quelle perception avez-vous de cela ?

Certes, les thèmes de santé mentale, de dépression sportive ont commencé à ne plus être tabous. Mais, en même temps, les réseaux sociaux et le boom d'informations médiatiques ont incité les acteurs du monde du sport à se mettre encore plus en scène, à prendre plus de risques, parfois même à dépasser leurs limites.

Après tant d'années, et face à cette évolution évoquée du métier d'athlète professionnel, votre amour du sport s'est-il étiolé ?

Absolument pas. J'ai toujours eu du plaisir à skier. Depuis toujours je mets les skis et cela fonctionne. Mais aujourd'hui je gère le sport de manière différente. Je ne me sens plus forcée de jouer un jeu. Si mon accident a été un déclic en m'ouvrant les yeux sur le fait que ça n'allait pas, je n'ai pas à cette époque compris pourquoi, ni délimité les problèmes. Ce n'est que plus récemment que j'ai poursuivi ce processus et terminé d'ouvrir la porte.

Mon mari m'a beaucoup aidée à discerner ce que je ne veux pas faire, mais aussi ce que je veux faire maintenant, à l'instant T. Être ancrée dans le moment présent, sans tout planifier et me dire que la chose que je dois bien faire c'est en ce moment et non demain, ou dans trois semaines. Cela enlève beaucoup de pression. Cela fait prendre aussi du recul, et laisse la possibilité à d'autres centres d'intérêt d'émerger, de se faire une place.

Prendre du recul et prendre le temps aussi ?

Exactement. Prendre le temps pour prendre conscience et accepter de ne pas avoir la solution tout de suite. Cela implique d'être plus relâchée, plus flexible, ce qui n'est pas facile lorsque l'on est habituée à une régularité de vie extrême. Mais le rythme est aussi important, comme le fait de s'investir dans quelque chose, de poursuivre ses objectifs. Il faut juste trouver de la flexibilité au milieu de tout ça.



media and unbridled media coverage drove sports stars to show themselves off even more, to take more risks, and sometimes to push themselves beyond their limits.

After so many years, and faced with these developments in the world of professional sport, has your love of sport waned?

Absolutely not. I've always enjoyed skiing. For as long as I can remember, I can just put on my skis and go. But now I handle sport differently. I don't feel like I have to play a game anymore. Even though my accident was a wake-up call, opening my eyes to the fact that things weren't going well, I didn't, at the time, understand why, or identify the problems. It's only more recently that I've continued this process and finally pushed the door open all the way.

Vous avez indiqué vouloir arrêter les compétitions d'ici quelques années. Cette absence de rythme, justement, vous fait-elle peur ?

Je suis consciente que ma vie va bientôt changer, peut-être dans deux ou trois ans. D'ici là, je vais essayer de vivre la fin de ma carrière de manière épanouie en profitant de ce que j'ai encore devant moi comme skieuse, mais aussi avec un sentiment d'émerveillement pour ce qui viendra après.

C'est vrai que maintenant je me sens plus à l'aise pour dire non. J'ai conscience de ce que j'accepte dans ma vie d'athlète et cela me donne un sentiment d'apaisement. Mais au terme de ma carrière, tout cela changera. Me lever sans la pression de devoir performer sera déjà quelque chose d'incroyable à vivre.

“

Les émotions que l'on vit en courses sont en effet très difficiles à retrouver ailleurs.

Mais tellement d'autres sensations existent ! La vie est bien plus riche que ça.

It's true that the excitement of racing is hard to find anywhere else. But there are so many other emotions! Life is so much richer than that.

”

My husband has really helped me to recognise what I don't want to do, but also what I want to do now, at this very moment. Being anchored in the present, without planning everything and telling myself that now is the time to do something right, not tomorrow or in three weeks' time. It takes a lot of the pressure off. It also allows me to step back and let other interests come to the fore.

Taking a step back and also taking your time?

Exactly. Taking the time to realise and accept that you don't have the answer right away. That entails being more relaxed, more flexible, which isn't easy when you're used to an extreme routine. But pace is also important, as is investing yourself in something and pursuing your goals. You just have to find some flexibility in the midst of it all.

You mentioned that you wanted to stop competing in a few years' time. Are you worried about slowing down?

I'm aware that my life is going to change soon, in perhaps two or three years' time. Until then, I'm going to try to live out the end of my career in a fulfilling way, enjoying what I still have ahead of me as a skier, but also with a sense of excitement at what's to come.

I do feel more comfortable saying no now. I'm well aware of what I'm accepting in my life as an athlete and that gives me a sense of calm. However, when my career comes to an end, all that will change. Getting up in the morning without the pressure of having to perform will in itself be an amazing experience.

Have you managed to find a place of refuge, a place where you feel at home, in this new life balance that you are still creating?

My husband and I met in Udine and it was there that I felt at home for the first time in my adult life. It's where we bought our first house and where I now go to recharge my batteries.

Having experienced the adrenaline rush of competing, where are you going to find it once you've turned the page?

It's true that the excitement of racing is hard to find anywhere else. But there are so many other emotions! Life is so much richer than that.





Dans ce nouvel équilibre de vie encore en construction, avez-vous réussi à trouver un lieu refuge, un endroit où vous vous sentez chez vous ?

J'ai connu mon mari à Udine et, dans cette ville, je me suis sentie pour la première fois à la maison dans ma vie d'adulte. Nous avons acheté notre première maison là-bas et c'est l'endroit où je me ressource.

Les compétitions procurent une adrénaline particulière, où allez-vous puiser cela une fois la page tournée ?

Les émotions que l'on vit en courses sont en effet très difficiles à retrouver ailleurs. Mais tellement d'autres sensations existent ! La vie est bien plus riche que ça.

J'ai conscience d'avoir une chance incroyable de vivre cela, mais je n'aurai pas de regrets en repensant à ces émotions particulières. Car je sais, et c'est déjà le cas, que je vais côtoyer tellement d'autres sentiments.

Et l'énergie de gagner, elle, est-elle toujours présente ?

Oui, mais je ne veux plus seulement gagner. Je veux être contente de gagner.

I know I'm incredibly lucky to have had this opportunity, but I won't have any regrets when I look back on these extraordinary emotions. Because I know that I'm going to experience so many other emotions. It's already happening.

And is the drive to win still there?

Yes, but I don't just want to win any more. I want to be happy about winning.



VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE ?

L'or mondial en slalom géant à Cortina d'Ampezzo en 2021.

VOS ENDROITS PRÉFÉRÉS OÙ DESCENDRE LES PISTES ENNEIGÉES ?

Val d'Isère, Beaver Creek, Cortina d'Ampezzo.

UNE STATION DE PRÉDILECTION EN HIVER POUR PASSER DU BON TEMPS HORS DES PISTES ?

Cortina d'Ampezzo.

VOS AUTRES PASSIONS EN DEHORS DU SKI ?

Lire et cuisiner.

LE(S) PAYS OÙ VOUS VOUS VOYEZ VIVRE UNE FOIS LES COMPÉTITIONS DERRIÈRE VOUS ?

L'Espagne ou l'Italie.

YOUR FONDTEST RACING MEMORY ?

World gold in the giant slalom at Cortina d'Ampezzo in 2021.

YOUR FAVOURITE SNOWY SKI SLOPES ?

Val d'Isère, Beaver Creek, Cortina d'Ampezzo.

A FAVOURITE WINTER RESORT FOR OFF-PISTE FUN ?

Cortina d'Ampezzo.

OTHER PASSIONS OUTSIDE SKIING ?

Reading and cooking.

HOME ONCE YOU STOP COMPETING ?

Spain or Italy.