

MAIS QUI ES-TU ?

TESSA WORLEY

Âge 24 ANS
Taille 1,57 M
Poids 57 KG
Pointure 38
Signe

Championne du monde en titre de géant à Schladming (Autriche), La Mecque du ski alpin, la skieuse française, égérie Bollé, est l'une des plus grandes chances de médailles françaises aux jeux Olympiques de Sotchi.

par Mélanie Pontet

Mon entraînement

En hiver, 5 jours par semaine, 4 h de ski le matin et 1 à 2 h de préparation physique l'après-midi. En été, du fonceur : vélo, course, marche... J'ai découvert la boxe, à la fois cardio et top pour le renforcement musculaire. J'aime aussi l'engagement mental qu'elle exige. Contrairement aux idées reçues, en ski, il n'y a pas que les jambes qui comptent. Muscu et gainage du haut du corps sont essentiels. Les séances d'appui, des exercices où le temps de contact entre la plante du pied et le sol est très court (montées de genoux, talons-fesses, corde à sauter...), m'aident à avoir plus d'explosivité.

Mon alimentation

En hiver, avec le froid et le stress des compétitions, je perds jusqu'à 4 kilos. Je mange le plus possible de protéines pour ne pas perdre de masse musculaire. Les courses s'enchaînent, je mise donc sur des aliments qui permettent une récupération rapide à base de glucides et de protéines. Je me tourne aussi vers des compléments alimentaires via des boissons de récupération ou des vitamines, minéraux et oligoéléments. Avec Milka, l'un de mes sponsors, je pourrais manger du chocolat à volonté. Heureusement, je ne suis pas accro ! Et c'est davantage un plaisir que j'aime partager...

Mon enfance

Ma maman est Française, mon père Australien. Toute mon enfance, j'ai donc enchaîné les hivers avec 6 mois passés au Grand-Bornand en Haute-Savoie, puis 6 mois en Nouvelle-Zélande. Alors oui, j'aime l'hiver mais j'adore aussi le soleil, le sable et la mer !

Ma gestion du stress

J'ai acquis pas mal d'expérience en compétition et appris à bien me connaître. Le yoga m'aide beaucoup depuis quelques années. Je suis une pile électrique, cela m'apporte calme et sérénité. La veille de chaque compétition, je fais une séance et je m'inspire de ses bienfaits pour la respiration et la concentration.

Ma vie privée

Que l'on demande à la sportive que je suis de se dévoiler ne me gêne pas du tout. En revanche, je fais tout pour préserver ma vie privée. Ma relation avec un skieur de l'équipe de France a « filtré » (Julien Lizeroux, NDLR), mais on ne veut pas en dire un mot. Vous ne saurez donc rien de plus !

Hors-piste

Le ski prend 90 % de mon temps. Je poursuis malgré tout des études de sciences biomédicales. M'orienter dans cette voie après ma carrière sportive ? Je ne sais pas, mais ça me fait du bien de m'ouvrir à d'autres domaines. Je suis fière, aussi, de faire partie de l'équipe de France militaire (Tessa est intégrée à l'armée de Terre, partenaire de beaucoup de skieurs français qui portent haut les couleurs de la Défense nationale, NDLR)