

# SKIEUR

magazine



// INTERVIEW

**ADRIEN COIRIER**

CONTESTS

- X-GAMES
- BOUYGUES FREESTYLE TOUR
- FREERIDE WORLD TOUR

// FILM

**L'ENFER DU DÉCOR**

// AUTRICHE

**RETOUR À SAINT ANTON  
AM ARLBERG**

// VALAIS **L'HÉLISKI VERSION  
GRANDES PENTES**

**OU COMMENT S'OFFRIR UNE DÉPOSE GRAND VENEUR**

MARS/AVRIL/MAI 06  
SKIEUR 63 20

Antilles fr./Guyane : 6,00 €  
Réunion, Mayotte : 6,40 €  
Belgique/Lux : 5,20 €  
Autriche : 5,20 €  
Suisse : 8,20 SFr  
Canada : 8,60 \$Can

L 19433 - 63 - F: 4,90 € - RD





© STEPHANE BAUDAZ

Né le 22/06/81 à Bourg St Maurice.  
 Profil: freerider méditeur.  
 Spot: les Arcs.  
 Sponsors: Atomic, Columbia, Briko.  
 Résultats World Tour Freeride:  
 septième aux Arcs en 2005,  
 deuxième à Snowbird en 2006.  
 Trips: Bulgarie, Canada, Écosse.  
 Divers: B.E. ski, pêche, golf, breakdance.

À VINGT-CINQ ANS, ADRIEN TROUVE ENFIN SA VOIE DE FREERIDER CONTEMPLATEUR  
 ET AIMERAIT MAINTENANT PASSER DERRIÈRE LES CAMÉRAS.

E  
C  
R  
C

TEXTE: STÉPH

LORS D  
ARCS E  
ANS ET  
EMPÊCH  
FINALE  
UN RE  
L'ÉPOQ  
IMMÉDI  
DE ROS  
ARRIVE  
AVEC LE  
COMME  
UN RID  
ESPOIRS

En const  
première  
qu'Adrien  
cap qui  
volontiers

# ADRIEN COIRIER

## CROIS EN TOI, PETIT SCARABÉE



TEXTE : STÉPHANE BAJULAZ

LORS DE LA PREMIÈRE ÉDITION DE LA FREERIDE DES ARCS EN 1999, ADRIEN COIRIER N'AVAIT QUE DIX-SEPT ANS ET PARTICIPAIT EN TOURISTE, CE QUI NE L'A PAS EMPÊCHÉ DE SE QUALIFIER HAUT LA MAIN POUR LA FINALE. SA PRESTATION AVAIT ALORS LAISSÉ COMME UN RESENT DE RETRAITE CHEZ CERTAINS PROS DE L'ÉPOQUE... POURTANT, LES SPONSORS N'ONT PAS IMMÉDIATEMENT RECOUVERT SON CHEMIN DE PÉTALES DE ROSES ET IL A DÛ GALÉRER QUELQUES ANNÉES POUR ARRIVER À SE FAIRE UNE PETITE PLACE AU SOLEIL. AVEC LES PENTES DE L'AIGUILLE ROUGE ET DE BELLECÔTE COMME MOUCHOIR POUR PLEURER, ADRI S'EST FORGÉ UN RIDE SOLIDE QUI FAIT ACTUELLEMENT DE LUI UN DES ESPOIRS LES PLUS PROMETTEURS DU FREERIDE FRANÇAIS.

En constante progression, il termine en deuxième position sur la première étape du World Tour 2006 à Snowbird. Or, il semblerait qu'Adrien ait découvert dernièrement un moyen de franchir le dernier cap qui l'éloignait encore du top niveau, un secret qu'il partage volontiers puisqu'il s'agit d'une certaine philosophie...

Maurice.  
éditeur.  
les Arcs.  
ia, Briko.  
freeride :  
en 2005,  
en 2006.  
Écosse.  
dance.

EMPLATEUR  
ES CAMÉRAS.

Parcours assez typique pour un jeune savoyard : Adrien entre au ski-club à huit ans puis passe ses années de collège au Ski-Études de Bourg Saint Maurice où il ne brille pas vraiment par ses résultats mais parvient à maintenir sa place. À l'heure du poil au menton, les entraînements d'été sur glacier ne le motivent plus. Il refuse d'y participer, fait une crise d'adolescence qui lui vaut quelques bonnes prises de tête avec des entraîneurs qui voient encore la vie en bi-couleurs : rouge et bleu. Mis sur la touche, il regrette aujourd'hui amèrement de ne pas avoir pris le temps de voir plus loin car la compétition, c'est sa vie puisqu'il n'a jamais vraiment connu autre chose. Dégoûté, il arrête complètement le ski pendant un an et se met au snowboard, mais finit par remonter sur les planches pour aller s'amuser en ski libre avec ses potes Clément Troubat et Tom Buet. Cette année-là, le team "Ça envoie du gros!" organise la première édition de la Freeride des Arcs et les trois compères décident d'y participer en touristes. Au final, ils impressionnent tout le monde par la vitesse de leurs runs et se classent admirablement. Adrien retrouve le goût de la compétition dans l'esprit plus détendu du freeride : c'est parfait. Remotivé, il participe à toutes les étapes du Tour Freeride Bouygues et termine troisième amateur au général : des débuts encourageants. Pourtant, il a du mal à trouver des sponsors même si Atomic lui donne quand même une paire de skis. Il se décide donc à passer son Brevet d'État pour assurer son indépendance économique. Heureusement, l'année suivante, JP Baralo hume son

talent et le fait entrer au team international Atomic. Avec son premier petit budget voyage, il organise un road trip dans les Rocheuses canadiennes avec quelques potes : Benjamin Lengronne, Julien Lopez et Damien Chailloux (du collectif "Ski Vibes", anciennement "White Babylone"). Premières sessions photos, conditions dantesques, dépaysement, rigolade, etc. De quoi prendre goût au métier de freerider... En 2005, il peut enfin participer à toutes les étapes du World Tour, entre deux semaines d'ESF et tout son budget trip y passe. Au bout du compte, il s'aperçoit qu'il arrive à faire de bonnes places sans s'être vraiment préparé : le déclic ?

**« LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI FAIT DE LA MÉDITATION SOUS CASCADE, RIEN QU'EN M'APPROCHANT DE LA CHUTE, LE SOUFFLE GELÉ M'A COUPÉ L'ENVIE D'Y ALLER : C'EST VRAIMENT EXTRÊME... »**

**Skieur Magazine : Tu penses avoir mis toutes les chances de ton côté pour cette saison ?**

**Adrien Coirier :** En voyant ce dont j'étais capable sans trop m'entraîner l'année dernière, je me suis dit que j'avais peut-être un coup à jouer. Cet été, j'ai beaucoup marché en montagne, joué au hockey et bien sûr, je suis allé à la pêche ! Bref, j'ai essayé de garder la forme en bossant l'endurance. À l'automne, j'ai suivi le programme de musculation d'Enak (Gavaggio), c'est bien d'être à deux ou trois pour se motiver à pousser de la fonte... J'ai aussi suivi une préparation mentale avec un pote. Et depuis le début de l'hiver, j'essaie de skier un maximum en travaillant un peu moins à l'École de ski pour avoir davantage de temps pour moi. Je me sens plus en forme que jamais et pour l'instant, ça a l'air de porter ses fruits. Pourvu que ça dure !

**Skieur Magazine : Quel genre de préparation mentale as-tu suivie ?**

**Adrien Coirier :** En fait, c'est un concours de circonstances. L'année dernière, j'ai connu un mec incroyable sur lapoudre.com : Sylvain Guintard. Quarante ans, anthropologue à la base, qui a vécu dix ans au Japon, devenant moine bouddhiste. Moine « Shugendo » pour être précis : c'est une philosophie proche du Bouddhisme dans laquelle la montagne est l'élément le plus sacré. Pour devenir

AVEC UN PEU MOINS D'HEURES DE COURS À L'ESF, ADRIEN PEUT ENFIN S'ENGAGER DANS TOUTES LES ÉTAPES DU WORLD TOUR.



son premier  
Rocheuses  
ulien Lopez  
ent "White  
antesques,  
métier de  
les étapes  
budget trip  
à faire de

AIT DE  
RIEN  
TE, LE  
IE D'Y  
ME... »

ces de ton

sans trop  
s peut-être  
agne, joué  
j'ai essayé  
e, j'ai suivi  
bien d'être  
J'ai aussi  
s le début  
nt un peu  
pour moi.  
ça a l'air

s-tu suivi ?  
s. L'année  
n: Sylvain  
a vécu dix  
ugendo »  
uddhisme  
ur devenir

moine, il a passé trois mois dans une grotte en montagne avec son poids en riz. Il faisait de la méditation sous cascade tous les jours... Le genre de gars capable de marcher sur des braises ou de rester deux heures dans un bain de glaçons! Bref, sans aller jusque-là, il m'a appris à affûter ma volonté et ma détermination, à lever les barrières psychologiques qui m'empêchaient de vraiment croire en mes capacités. Avant, si je voyais quelqu'un se boiter sur un saut de barre que j'avais reconnu, je changeais de plan. Maintenant, j'arrive à gérer mon stress et à le canaliser pour ne plus douter. C'est exactement ce que j'ai mis en pratique à Snowbird: j'avais décidé de sauter la plus grosse barre de la face en fin de run, je n'ai vu personne d'autre oser la prendre mais je n'ai pas changé d'avis. J'ai sauté, le dos a tapé mais je suis resté debout, et j'ai fini deuxième... Malheureusement ça ne peut pas passer à tous les coups. À Verbier, alors que j'étais deuxième des finales, mes fixations ont lâché sur le dernier saut des super-finales, j'avais pourtant bien réceptionné. Je suis dégoûté parce que ça me plombe pour le classement général du World Tour mais tant pis, ça ne va pas entamer ma confiance et je vais continuer à y croire en me battant jusqu'au bout pour n'avoir rien à regretter.

**Skieur Magazine: Et as-tu fait de la méditation sous cascade pour ta préparation?**

**Adrien Coirier:** Oui, entre autres! Il faut savoir que la méditation sous cascade doit se faire en hiver avec de la neige partout et de l'eau bien froide, sinon ça ne compte pas! La première fois, rien qu'en m'approchant de la chute, le souffle gelé m'a coupé l'envie d'y aller: c'est vraiment extrême... Mais avec des techniques de respiration et de concentration, on arrive à dominer son esprit ce qui permet de repousser les limites du corps.

**Skieur Magazine: Tu vas finir moine Shaolin ou quoi?**

**Adrien Coirier:** Pour l'instant, je n'accroche pas trop au côté spirituel du truc, je ne pense donc pas me faire moine tout de suite! Par contre, pour ce qui touche au respect, au partage, à l'amour de la montagne et au fait de la considérer comme un élément vivant, tout ça tombe sous le sens de ce que j'ai toujours ressenti. C'est d'ailleurs ce qui m'a rapproché de Sylvain au début. Mais je ne suis pas « obnubilé » par la montagne non plus, du moment que j'y suis pendant l'hiver, ça me suffit. Après, j'aime aussi la pêche, le surf ou n'importe quoi, du moment que je suis dans la nature au sens large.

**Skieur Magazine: Penses-tu qu'il faut avoir une relation d'ordre spirituel avec la nature pour être un bon freerider?**

**Adrien Coirier:** Oui et non... Un type comme Marco Siffredi avait une relation assez personnelle avec la montagne, basée sur le respect et la passion mais qui passait par un long apprentissage au travers de son métier de snowboarder extrême. Je crois que c'est une relation étroite qui va plus loin que le sport, tout en restant simple. Et puis il y a aussi des Jamie Pierre qui misent tout, ou presque, sur le spirituel, mais c'est de la connerie à mon avis. En revanche, il y a certaines sensations dont m'a parlé mon pote Sylvain que j'aimerais bien arriver à ressentir un jour, donc je vais continuer à bosser avec lui. Sentir que la montagne te porte et « se déroule » sous tes pieds sans effort, ça doit quand même être sympa...

**Skieur Magazine: Malgré tes mésaventures à Verbier, tu es quand même bien parti pour le World Tour, mais as-tu d'autres objectifs à court terme?**

**Adrien Coirier:** Malheureusement, pour cet hiver, tout mon budget ou presque part dans les déplacements du World Tour. Alors je vais tout faire pour que l'investissement soit rentable! Après, j'aimerais bien filmer car c'est quand même là que l'on se rapproche le plus de l'essence du sport. Sauf que pour filmer, il faut d'abord se faire une place...

# ADRIEN EN COIRIER



© STEPHANE BAILLIZ

MÉDITATION SOUS CASCADE ET RESPECT DE LA MONTAGNE PERMETTENT À ADRIEN D'AIGUISER SA VOLONTÉ ET SA DÉTERMINATION.



© COIRIER GIVROIS