

Portrait d'un champion

Nevin Galmarini est un snowboarder qui vit pour son sport. Voilà le portrait d'un jeune sportif exceptionnel.

Un sport fascinant

Nevin Galmarini grandit dans le petit village d'Ardez en Engadine où habitent seulement 400 personnes. Jusqu'à l'âge de neuf ans, il passe beaucoup de temps dehors, il fait des randonnées et du ski. A dix ans, Nevin Galmarini essaie le snowboard pour la première fois et il trouve ce sport tout de suite fascinant. Cette fascination est restée jusqu'à aujourd'hui : « Quand je fais du snowboard, je me sens heureux parce que descendre une piste sur le snowboard, c'est comme voler. » À onze ans, il commence à s'entraîner et il participe à la première compétition¹. Quand il a 19 ans, il décide de se concentrer sur ce sport : « J'aime beaucoup m'entraîner et je trouve le slalom parallèle passionnant parce qu'il y a toujours deux snowboarders qui font le slalom en même temps. »



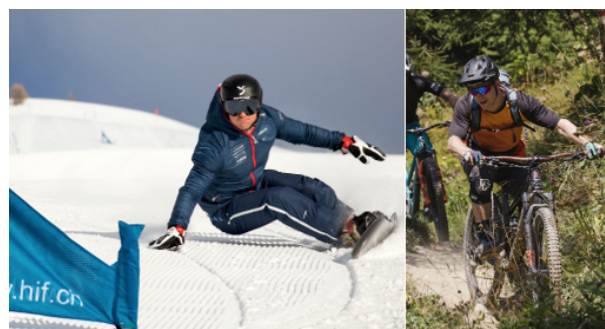
Le slalom parallèle de snowboard aux Jeux Olympiques de 2018 en Corée du Sud

Une bonne préparation est importante

Si on veut gagner des médailles à des compétitions¹ internationales, on doit s'entraîner beaucoup. En hiver, Galmarini s'entraîne chaque jour sur la neige pour avoir une bonne

technique. De plus, il va quatre fois par semaine à la salle de musculation de son frère à Scuol. Les muscles des jambes et du dos sont importants pour faire du snowboard.

En été, Galmarini fait du vélo ou du jogging dans les montagnes. « Monter sur une montagne, c'est bon pour l'endurance² et la force³ des muscles, et descendre, c'est amusant. De plus, on entraîne aussi la réaction parce que le terrain est varié », explique Galmarini. Il s'entraîne souvent tôt le matin quand tout le monde dort : « Je commence mon entraînement à six heures du matin parce que j'adore le silence. Il fait aussi moins chaud en été et j'aime observer le soleil qui se lève », dit Galmarini.



L'entraînement en hiver sur la neige et sur le vélo en été

Une bonne préparation n'est pas toujours facile : « J'ai toujours rêvé d'une médaille d'or aux Jeux Olympiques. Parfois, j'ai eu peur de rater ce rêve. Une fois, je suis tombé et je me suis foulé le genou. Une autre fois, j'ai eu un accident de voiture et je me suis cassé le bras. Chaque fois, j'ai dû arrêter l'entraînement pendant plusieurs mois. Dans ces situations on doit être patient et faire ce qu'on peut : faire des promenades, répondre aux fans ou passer du temps avec sa famille et ses amis pour se changer les idées. »

Sa carrière professionnelle⁴

Sa carrière dure 16 ans et pendant ce temps, il participe à quatre Jeux Olympiques. En 2014, il gagne la médaille d'argent de slalom parallèle aux Jeux Olympiques à Sotchi. Quatre ans plus tard, en 2018, il finit le slalom parallèle à la première place aux Jeux Olympiques en Corée du Sud. Cette médaille d'or est le fruit d'une préparation très longue et dure.



Nevin Galmarini avec ses deux médailles

1	une compétition	= ein Wettkampf
2	l'endurance (f.)	= die Ausdauer
3	la force	= die Kraft
4	la carrière professionnelle	= die Profikarriere

Sa vie après la carrière sportive

Aujourd'hui, à 38 ans, Galmarini ne fait plus de compétitions¹, mais il entraîne de jeunes talents de snowboard en Suisse. Il passe toujours beaucoup de temps sur la neige en hiver et il aime faire du sport avec sa famille. « Ma femme et moi, nous sommes parents de deux garçons de sept et neuf ans. Un jour par semaine, c'est la journée papa : quand les enfants rentrent de l'école, nous passons souvent du temps dans la forêt », raconte Galmarini. Et ses garçons, est-ce qu'ils veulent aussi être des snowboarders professionnels un jour ? « Je ne sais pas. Nos deux garçons aiment faire du snowboard et jouent aussi au tennis. Ils sont encore très jeunes et je trouve important qu'ils essaient différents sports. Pour le reste, on va voir », explique Galmarini.