

Olifan Talents Marie Rogier, passionnée de ski

Publié le : 03/02/2023

Auteur : Olifan Group

Dans la continuité de son soutien auprès des Talents, Olifan Group décide de soutenir Marie Rogier. Partons sur les traces de Marie, à la découverte de son parcours !

Marie, peux-tu nous présenter ton parcours sportif ? Il me semble que tu es tombée très tôt dans cette passion disciplinaire, à 3 ans n'est-ce pas ?

“Oui en effet, mes parents m’ont fait découvrir le ski lorsque j’avais 2 ans et demi. Je prenais des cours de ski à l’ESF puis ils m’ont proposé d’essayer le ski de compétition. J’ai accepté car je me suis dit que ce serait rigolo d’essayer de skier dans un tracé avec des piquets.

J’ai été sélectionnée au ski club des Houches à 7 ans et la compétition de ski est vite devenue une passion. Après plusieurs déconvenues, j’ai commencé à gagner mes premières courses. A 10 ans, je suis devenue 1ère de la vallée de Chamonix puis j’ai décroché le graal : être Championne du département de la Haute Savoie devant plus de 250 filles de mon âge!

Je me voyais alors championne olympique....

Mais mes parents m'ont ensuite annoncé une nouvelle qui a réduit en miettes ce beau rêve : nous partions vivre à Dubaï.

Heureusement, j'ai pu continuer à skier dans le dôme de Ski Dubaï pendant 2 ans afin de maintenir mon niveau. Je revenais pendant les vacances skier avec mon club aux Houches pour faire quelques courses et garder contact avec mes coachs. Puis nous sommes rentrés en France et nous avons déménagé à Chamonix où j'ai pu me consacrer à 100% au ski, travailler dur pour combler mon retard et continuer à croire en mon rêve.

Après 2 ans de travail et de persévérance, j'ai de nouveau fait des résultats et j'ai finalement été sélectionnée au pôle Espoir de Haute Savoie. Cette année, j'ai été sélectionnée au Comité Mont-Blanc Dames, le groupe d'entraînement le plus prestigieux de Haute-Savoie. Je suis très enthousiaste à l'idée de commencer une nouvelle aventure dans ce groupe qui est en accord avec mes valeurs, mes objectifs et dans lequel je me sens écoutée et soutenue.

[\[su_button url="https://olifangroup.com/contacts/" target="blank" background="#8D1D22" size="4" radius="0"\]](https://olifangroup.com/contacts/)Pour recevoir un conseil avisé,
contactez-nous ![/su_button]

Cette saison, je rentre dans le système FIS dans lequel je vais faire des compétitions aux côtés de filles beaucoup plus âgées que moi, qui peuvent avoir couru en Coupe d'Europe voir Coupe du Monde ! Malgré une appréhension légitime, j'ai hâte de me mesurer à elles afin de continuer à travailler et progresser pour me donner toutes les chances d'atteindre leur niveau..."

Peux-tu nous parler de ton quotidien ? Comment jongles-tu entre tes études, ta vie d'adolescente et ton sport ?

"Tout d'abord, gérer la pratique du sport de haut niveau et l'école nécessite une organisation rigoureuse car idéalement, j'aimerais réussir dans les deux. Vivre ma passion jusqu'au bout dans la première phase de ma vie puis décrocher un travail qui m'épanouisse tout autant. Je mets aujourd'hui toutes mes forces pour réussir et ne pas

avoir de regrets. Je dois avouer que ce n'est pas facile tous les jours, mais j'arrive à tout concilier en travaillant lors de mes déplacements ou après mes entraînements. J'ai aussi des horaires aménagés au lycée qui me permettent de suivre les cours malgré mes contraintes.

Je passe bien sûr par des phases de doute, de découragement qui sont accentuées par la fatigue et je sais que je dois vraiment faire attention à mon hygiène de vie et au repos.

Vous l'aurez compris, je n'ai pas une vie d'adolescente "normale", je ne sors pas comme les filles de mon âge mais je suis super heureuse. Je vis ma passion, je voyage beaucoup grâce au ski, j'ai des amitiés fortes au club et au comité malgré le fait que le ski soit un sport individuel, je vis des expériences inoubliables, j'apprends tous les jours, et surtout, je suis entourée de ma famille qui croit en mon rêve. Je peux dire qu'aujourd'hui, je n'ai aucun regret !"

Comment t'entraînes-tu ? Peux-tu nous dévoiler ta journée type ? La saison type ?

"Une fois les courses terminées, mi-avril, nous continuons à skier jusqu'à fin juin... mieux vaut skier tant que la neige est encore là... puis la préparation physique pour l'hiver commence. C'est un gros bloc d'entraînements où je pratique de la musculation, des exercices spécifiques; je fais aussi du dénivelé en montagne, des cols à vélo, etc. Je m'entraîne chaque jour à raison de 2 à 6 heures. Mes seules vacances sont les deux premières semaines d'août.

Puis l'école reprend en septembre. J'ai cours de 8h à 13h, je mange et j'enchaîne l'entraînement physique de 14h à 18h. De retour à la maison, je fais mes devoirs de 19h à 21h30 puis je me couche aux alentours de 22h. Comme je vous le disais plus haut, tout est chronométré, comme en course !

En stage, je me réveille très tôt, aux alentours de 5h car nous skiions régulièrement sur les glaciers en été et en automne. Je skie de 7-8h à 12h, je mange, je fais une sieste jusqu'à 16h et je retourne m'entraîner jusqu'à 17h. Je fais mes devoirs jusqu'à 19h puis je mange, je passe du temps avec mes amies et je me couche vers 21h30.

[su_button url="https://olifangroup.com/contacts/" target="blank" background="#8D1D22" size="4" radius="0"]Pour recevoir un conseil avisé, contactez-nous ![/su_button]

Et enfin, début décembre, la saison des courses commence. Je dois être affûtée physiquement car une longue saison m'attend, tant physiquement que moralement. Je me suis préparée depuis 6 mois pour cette nouvelle saison et j'ai hâte de me confronter aux autres. Je sais qu'il y aura des hauts et des bas tout au long de la saison, je commence à avoir l'expérience. Dans les périodes de haut, il faut garder la tête froide, analyser pourquoi je suis en réussite. Et bien souvent, je traverse aussi une période moins faste dans la saison. La saison étant courte, il faut vite trouver les ressources nécessaires pour se relever, ne pas douter trop longtemps..."

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

"J'adore la vitesse, la sensation de glisse sur les skis.

J'aime aussi le fait de repousser mes limites, il m'arrive d'avoir peur, mais j'essaie de la surmonter et de prendre tous les risques dans le tracé. En arrivant en bas, je suis super fière de moi quand je réussis à vaincre ma peur, c'est une sensation inexplicable. Je me dis aussi que je peux aller encore plus vite !"

Tu as sollicité Olifan Group pour t'accompagner dans ton succès. Quelle en est la raison ?

"Tout d'abord, je tiens à remercier Olifan de me faire confiance. Le fait qu'on me fasse confiance dès l'âge de 16 ans me donne des ailes !!! Je suis plus motivée que jamais pour hisser les couleurs d'Olifan sur les podiums !"

Pourquoi ai-je sollicité Olifan ?

"Parce que les valeurs d'Olifan Group sont profondément ancrées en moi. L'engagement tout d'abord. Depuis mon plus jeune âge, je travaille dur aussi bien à l'école qu'au ski pour atteindre mes deux objectifs. Malgré des périodes de doute, de fatigue, je ne lâche rien. J'ai des succès, mais aussi beaucoup d'échecs et de

frustrations. Le ski m'aura appris très jeune à vivre l'échec et surtout comment le surmonter. Il faut toujours faire preuve de résilience... toujours continuer à fournir des efforts... et croire en la réussite.

Le partage ensuite. Le ski est un sport individuel mais avec mes amies, nous partageons ensemble les hauts et les bas de la saison. Nous sommes une belle équipe soudée et nous nous stimulons réciproquement. Je suis sûre que grâce à cet esprit d'équipe, chacune d'entre nous arrive à se surpasser. Je pense que nous évoluons dans un groupe très sain qui nous tire vers le haut !

Enfin, l'ambition.. vous l'aurez compris je rêve d'être championne de ski et comme je le disais précédemment, je mets tout en œuvre pour atteindre cet objectif. J'espère que le fameux n° d'Olifan, symbolisant un éléphant, me portera chance pour ma saison !”

Christine, peux-tu nous dire pourquoi Olifan Group s'est engagé auprès de Marie ?

Christine James - Directrice des Ressources Humaines Olifan Group :

“Nous avons mis en place un dispositif de Talents Sportifs en interne et Marie répondait à tous nos critères. Marie, en tant que jeune sportive, représente pour nous les 3 valeurs attendues dans notre entreprise : Ambition – Partage – Engagement.

Par ses valeurs et sa passion, nous allons pouvoir illustrer en interne comment Marie vise l'excellence et l'épanouissement.... Et ce n'est pas que le podium ! En externe, nous espérons que Marie porte haut nos couleurs !”

Pour suivre les performances de Marie Rogier sur son compte instagram :
[marie_rgr](#)