

Sports

L'ex-président d'Yverdon Sport Mario Di Pietrantonio répond aux critiques visant les repreneurs du club. Page 13



Secrets de préparation

La concentration est la clé de la réussite sportive

Plusieurs athlètes de haut niveau, un entraîneur, un scientifique et un chanteur lyrique dévoilent comment le mental peut dynamiser la performance.

Pierre-Alain Schlosser

Derrière chaque grand champion, il y a un don inné de concentration. Michael Phelps, l'athlète le plus titré des Jeux olympiques avec ses 23 médailles d'or, possède des capacités qui ont bluffé son entraîneur Bob Bowman. «Michael peut visualiser sa course six à huit semaines avant l'échéance, a déclaré le coach américain lors d'une conférence à Lausanne. Il est capable de décrypter ses mouvements en se voyant les faire depuis l'extérieur du bassin. Il visualise ses épreuves des centaines de fois et parvient à se corriger et à répondre aux problèmes qui pourraient survenir.» Des capacités exceptionnelles pour un champion qui ne l'est pas moins.

Dans le sport, l'excellence se conjugue dans toutes les disciplines. Ainsi, l'ex-tennisman Mats Wilander a su créer une vocation. Celle du directeur de recherche à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale à Paris) Jean-Philippe Lachaux. Spécialisé en neurosciences cognitives, notamment dans les mécanismes de l'attention et de la concentration, le scientifique a été profondément marqué par les capacités de l'ancien N°1 suédois. «Lorsque Mats Wilander remporte l'US Open en 1988, il évoque, lors de l'interview d'après-match, la concentration, raconte le chercheur dans un podcast de la Fondation Sport for Life, disponible sur Spotify. Le Suédois dit que chez lui, elle s'apparente à un interrupteur. Dès qu'il décide d'augmenter sa concentration, il actionne cet interrupteur qui lui permet d'obtenir un maximum de performance au moment où la pression est à son apogée.»

Cette déclaration a été une révélation pour Jean-Philippe Lachaux, lequel a étudié la concentration en profondeur. «Dans la plupart des sports, les athlètes sont au taquet aux niveaux technique et stratégique. Dans ces conditions, le degré de concentration a un effet majeur sur la performance.»

À 270 km/h

Keziah Chabin en sait quelque chose. N°1 suisse, l'archer de 20 ans tire chaque jour 400 flèches dans un sport où la concentration est un élément clé. Pour éviter le stress et le bruit environnant, il doit entrer dans sa bulle. «Je me concentre sur un élément technique, raconte le médaillé des Européens. Comme la force de tir. Ou garder le corps droit. Quand je me focalise sur un point, j'en arrive à ne plus percevoir ce qui se passe autour de moi. En compétition, il y a



Marco Odermatt en pleine visualisation. Le meilleur skieur de la planète a bien compris que la concentration est primordiale dans le sport d'élite. AP VIA KEYSTONE

souvent de la musique, mais je ne l'entends pas.»

La concentration peut être vitale dans des sports comme l'automobilisme. Pilote d'endurance, Lucas Légeret peut aligner quatre shifts de deux heures durant une épreuve telle que les 24 Heures du Mans. Il conduit de jour comme de nuit, et par tous les temps, à des vitesses qui peuvent atteindre 270 km/h. «Il faut mettre l'aspect vital de côté, assure le Vaudois. Ne pas se dire qu'il y a danger de mort et vivre l'instant présent. Le manque de concentration se traduit par une petite voix dans la tête qui commence à vous questionner. Le meilleur dans

notre sport est celui qui ne se remettra pas en cause. Et qui commettra le moins d'erreurs. Le niveau du physique est primordial. Car si un pilote n'est pas bien entraîné, il aura plus rapidement des douleurs qui le sortiront de sa concentration.»

Le ténor franco-genevois Benjamin Bernheim parle de tunnel de concentration dans lequel il se plonge. «Ce qui m'intéresse le plus en voyant un match de tennis du Grand Chelem, une course de ski ou un match de foot, c'est la préparation mentale des sportifs dont je m'inspire, dit-il. Ainsi, trente minutes avant d'entrer en scène, je

m'enfonce dans ce tunnel qui me protège de tous les bruits parasites. De toutes les critiques. De tout ce qui peut me poser problème ou qui m'empêchera d'avoir confiance en moi. Car à la fin, je suis seul sur scène. Il est important qu'en cas de sortie de route, je puisse rapidement retrouver ma voie.»

Rebondir après une erreur

Quand un gardien encaisse un mauvais but, il doit avoir la capacité d'oublier ce qui s'est passé. Et retrouver sa concentration. Beat Kindler a gardé durant de nombreuses années la cage du Lausanne Hockey Club. S'il a arrêté de

nombreux pucks, il en a aussi laissé passer. «Parfois, quand je me prenais un «rouleau», je rigolais de moi», se souvient-il. Je me disais: «C'est pas possible d'encaisser un but pareil. Tout le monde commet des erreurs de jugement dans sa profession. Dans mon cas, il y avait 5000 personnes qui les voyaient. Mais ça n'a jamais été un souci. J'ai toujours assumé. Ma force était de me dire que ce but fait partie du passé et qu'on ne peut plus rien y faire. Je pense que tous les gardiens de Ligue nationale ont cette capacité d'oublier rapidement un mauvais but. Beaucoup de gardiens travaillent d'ailleurs cela avec un coach mental.»

Retrouver sa concentration après un élément perturbateur, est l'une des clés de la réussite sportive. «Beaucoup se ramènent au présent en revenant aux sensations corporelles immédiates, indique Jean-Philippe Lachaux. Cela permet d'inhiber l'emballement des pensées ou ses distracteurs externes. Souvent la démarche en revient à une prise de connaissance de ce qui distrait. Et ensuite on ramène sa concentration. Nadal dit que dès qu'il a une pensée parasite, il l'écrase. Je pense que l'on peut être beaucoup plus doux.»

À l'image de Keziah Chabin. «Après une flèche ratée, je me focalise sur l'instant présent. Je m'arrête quelques secondes. J'observe par exemple la pression sous mes pieds. Je sens les sensations comme le vent sur ma peau ou la pluie. Je me redis ma séquence interne. Sur quoi je dois me concentrer. Et je visualise. En fabriquant une image mentale de ce que je vais faire. Je me prépare comme quand on récite une recette avant de préparer un gâteau. C'est un moyen de rediriger ma concentration.»

Routine d'avant-match

Les athlètes ont aussi leur routine, pour entrer en relation avec eux-mêmes. Au moment d'enfiler son équipement, Beat Kindler s'habillait toujours de la même façon. Et s'échauffait dans le même endroit de la patinoire. Pour s'entraîner à rester concentré, Lucas Légeret, lui, vient de découvrir un nouveau moyen: la via ferrata. Il a commencé cette activité l'été passé, pour s'habituer à sortir de sa zone de confort. «En montagne, il faut être concentré car si tu glisses, tu te fais mal, admet-il. Dans certaines situations difficiles, il faut apprendre à se ressaisir sans paniquer. Ça m'aide. Il y a souvent un pic d'adrénaline suivant l'endroit où on passe. Ça ressemble à ce que l'on vit en course automobile.»

Chacun de nous est apte à dynamiser ses performances, grâce à la concentration. «On est tous capables de se plonger dans un tunnel de concentration et de demander à notre corps et à notre tête de pousser notre potentiel à notre maximum, estime Benjamin Bernheim. C'est dans ces conditions que certains athlètes deviennent des artistes.» Et certains artistes, des champions.

Podcast de Sport For Life sur le site www.sport-for-life.ch

C'est au tour de la météo de jouer les trouble-fêtes

Ski alpin

Après les pelleteuses et les hélicoptères, les chutes de neige perturbent les deux descentes de ce week-end à Zermatt. Pourront-elles se disputer?

À force de siffler sur la colline avec un bouquet d'églantines, elle a fini par venir. Mais cette fois-ci, la neige qui s'était fait attendre l'an passé dans cette station transalpine a perturbé la deuxième séance chronométrique sur cette nouvelle piste de la Gran Becca.

S'il y a douze mois, la première descente transfrontalière entre Zermatt et la Vallée d'Aoste avait été annulée faute de ce manteau blanc, qu'il manquait sur les trois cents derniers mètres d'un parcours beaucoup trop vert, ce jeudi, les flocons ont été trop généreux. Trop de «fraîche», trop de vent, pas d'entraînement. Rideau!

À peine arrivé à Breuil-Cervinia, pas de trace du majestueux sommet, il s'est caché. Ici on ne parle plus de pelleteuses, de travaux hors zone ou d'hélicoptères, mais de cette inquiétante météo. Derrière ce brouillard trop épais pour l'admirer, on devine les courbes de ce prestigieux Matterhorn qui fait autant la fierté du voisin haut-valaisan que des habitants de cette station du Val d'Aoste. Il va falloir patienter, ce vendredi, ou attendre encore ce week-end pour découvrir ces deux descentes masculines au programme de la Coupe du monde. Ce serait une première, si le ciel le veut bien...

Un téléphone à Météo Swiss s'imposait. «Les prévisions dans les Alpes ne sont pas fameuses, remarque Aude Untersee. Comme vous avez pu le constater ce jeudi, on est globalement dans un temps perturbé et venté avec pas mal de chutes de neige. Le Valais et la Vallée d'Aoste ne feront pas exception, à commencer par ce vendredi.»

Prévisions négatives pour le dimanche

Le deuxième test chronométrique est donc une fois de plus en danger. «On annonce une fois encore une journée passablement nuageuse et enneigée avec du vent en altitude, que ce soit à Zermatt ou à Cervinia», poursuit la météorologue, pas optimiste du tout.

S'il devrait y avoir une petite accalmie ce samedi, avec une éclaircie prévue dans l'après-midi, une descente pourrait avoir tout de même lieu pour autant qu'une deuxième séance d'entraînement puisse être disputée le matin. C'est le règlement.

«Ce n'est pas encore gagné», estime Aude Untersee, qui n'a pas de bonnes nouvelles non plus pour dimanche, jour de la deuxième descente. «Les chances d'éclaircie sont quasi nulles avec une perturbation assez généreuse en neige fraîche et du vent en altitude sur toute la région», craint notre «Dame Soleil».

Elle ajoute que la visibilité sera par ailleurs nulle pour le public et que cette neige tant espérée aura fait finalement autant de mal, pour la course, que... les pelleteuses pour le glacier!

Christian Maillard

Le smartphone, un outil perturbateur

Les sportifs ne sont pas les seuls à avoir besoin de concentration pour performer. Dans la vie de tous les jours, les sollicitations externes sont nombreuses et nous sortent de notre attention. Dans ce registre, le smartphone est sans doute l'ennemi public N°1. «Dans le cerveau, toutes les tentations, ces «envies de», par exemple d'utiliser son téléphone quand on est au volant, se manifestent de façon physique. Il y a presque une sensation de respiration au moment où

l'on consulte ses e-mails, note Jean-Philippe Lachaux, spécialiste en neurosciences cognitives. C'est le circuit de la récompense qui fonctionne. Avec des petits shots de dopamine.» Quand cela arrive, il faut alors reconnaître qu'il ne s'agit que d'un conseil donné par une partie du cerveau. Et non d'un ordre. On n'est jamais obligé de répondre à un WhatsApp dans la minute. On peut garder l'attention sur ce que l'on fait et répondre ultérieurement, une

fois que nous n'avons plus besoin d'être concentrés. «On peut éviter de s'entourer de distracteurs, reprend le directeur de recherche à l'Inserm. En plaçant le téléphone hors de portée, par exemple. Il est important de remettre au centre l'idée d'intention. Quand j'allume mon téléphone, que vais-je en faire? Pendant quelle durée? Si je détermine que cela me prendra cinq minutes, quand c'est fait, je m'arrête et je ne vais pas surfer sur internet.» PAS