

Ces sportifs qui nettoient après l’entraînement

Savoir-être Le sport ne promeut pas qu’un bagage technique ou physique, il enseigne aussi des valeurs comme la politesse et le respect.

Pierre-Alain Schlosser

Votre ado laisse traîner ses affaires de sport et sa chambre est sens dessus dessous? Ne vous inquiétez pas, nous avons la solution pour vous.

Plusieurs clubs dans les cantons de Vaud et de Genève participent au programme «Engagement» de la Fondation Sport for Life. Le principe? Tout commence par un simple bonjour, en serrant la main du moniteur de gymnastique, de tennis ou de football. De même que l’on dit «au revoir» en repartant. Cela peut paraître évident, mais cela ne l’est plus. Les parents apprenant ces règles essentielles à leurs enfants sont devenus rares.

Autre règle élémentaire: on prépare le terrain pour le groupe suivant, par exemple en tennis. Les jeunes ramassent les balles et nettoient les terrains sur les courts en terre battue et balaient les lignes. Lors d’une visite à Pully, Gabriel Salerno, répondant du club de tennis local, nous a expliqué la démarche.

«Nous voulons profiter de ce lieu pour transmettre non seulement un bagage technique, mais aussi des valeurs universelles qui seront utiles à ces jeunes dans leur vie de tous les jours.» Actuellement, 1500 jeunes suivent ce programme.

— Le «Soji», un rituel de nettoyage du dojo

Au club de karaté Ichigeki, à Lausanne, on pratique le *Soji*. C’est-à-dire le nettoyage du dojo comme une partie intégrante de l’entraînement. À la fin de celui-ci, les athlètes se mettent en rang, se positionnent à quatre pattes et poussent, avec les mains, une serpillière sur le sol. Ce rituel est aussi un moyen de cultiver l’esprit.

«Les moines bouddhistes, lorsqu’ils fréquentent un monas-



Florian Cella

Passer la serpillière après l’entraînement de façon ordonnée et en groupe: le «Soji» est une tradition essentielle dans les arts martiaux nippons.

tère ou un sanctuaire, consacrent beaucoup de temps à la pratique du *Soji*, raconte Giuseppe Biancaniello, instructeur. Certaines écoles d’arts martiaux effectuent un rituel de nettoyage avant et après l’entraînement, et constituent une partie très importante de l’entraînement. Pour moi, *Soji* démontre un sentiment de fierté envers notre dojo, ainsi que du respect pour le lieu de la voix, entre parenthèses, sens littéral du dojo. Dès le début de ma formation, au début des années 90,

je me souviens avoir nettoyé le sol du dojo. C’était ancré dans mon entraînement de karaté, autant que n’importe quel coup de poing, coup de pied ou kata. Un *sensei* (ndlr: instructeur expérimenté) ne demanderait jamais l’aide d’un élève. L’élève doit intervenir et aider de lui-même.»

— L’exemple des footballeurs japonais au Mondial

Lors de la Coupe du monde en 2022, les Japonais sont devenus les chouchous de la planète

football. Pour leur générosité sur le terrain et pour leur civisme dans les gradins. Après le match de leur équipe, les supporters se sont mis à nettoyer et à astiquer les sièges et allées, ramassant et jetant leurs détritus. Des valeurs qui font du bien et que l’on croyait perdues.

Mieux: l’équipe en a fait de même dans ses vestiaires, rendant les lieux comme elle les avait trouvés à son arrivée. Les sols étaient aspirés et nettoyés à la serpillière, les douches propres,

les packs d’eau et les serviettes mis à sa disposition empilés. Elle a même laissé une note remerciant ses hôtes avec un origami. Époustouflée par tant de savoir-vivre, la FIFA avait posté un message sur les réseaux sociaux pour saluer ce geste exemplaire.

— Un discours adapté de la part des adultes

Le discours des enseignants du sport est lui aussi important dans l’apprentissage du savoir-être. Dans le programme

lancé par Sport for Life, les entraîneurs remercient les enfants pour leur engagement. Par mimétisme, les jeunes remercient parfois spontanément les coachs et leurs partenaires.

Dans le programme lancé par Sport for Life, les entraîneurs remercient les enfants pour leur engagement. Par mimétisme, les jeunes remercient parfois spontanément les coachs et leurs partenaires.

Les auteurs Mark Milton et Catherine Schmider mettent en avant la puissance du regard et de la relation avec le jeune sportif, dans leur livre «Maître de tes émotions». «Quand nous parlons à nos enfants avec autant de respect et de considération que nous parlerions à une star que nous admirons, ils n’auront plus besoin de chercher à écraser les autres pour savoir s’ils ont de la valeur.»

À ce titre, le docteur en psychologie Haim Ginott avait déclaré: «Par leur façon de parler, les parents, les enseignants enseignent l’enfant sur les sentiments qu’ils éprouvent à son égard. Leurs paroles influencent son estime de soi et le sentiment qu’il a de sa valeur personnelle. Dans une large mesure, leur langage détermine son destin.» Dans la vie de tous les jours, comme dans le sport.

Bientôt un quatrième Suisse en NBA?

Basketball Le Fribourgeois Yanic Konan Niederhäuser devrait être «drafté» et rejoindre ainsi le meilleur championnat du monde.

Après Thabo Sefolosha, Clint Capela et Kyshawn George, un quatrième joueur suisse pourrait évoluer dans la plus prestigieuse ligue de basketball de la planète. D’après la dernière prédiction du média américain ESPN, Yanic Konan Niederhäuser pourrait être «drafté» à la 33^e position lors de la prochaine *draft*. Il serait ainsi sélectionné par les Charlotte Hornets.

Au second tour

La *draft* NBA commence dans la nuit de mercredi à jeudi (dès 2 h du matin heure suisse). S’il est bel et bien sélectionné au second tour, le Fribourgeois devrait patienter jusqu’à la nuit suivante, la *draft* NBA se déroulant depuis l’an dernier sur deux nuits. D’après ESPN, le pivot de 22 ans serait en concurrence avec un autre poste 5, Maxime Raynaud, qui est, lui, projeté un peu plus haut, en fin de premier tour (28^e position).

«Il toque clairement à la porte du premier tour, surtout après ses performances aux camps d’entraînement et au Draft Combine,



Yanic Konan Niederhäuser.
IMAGO/ZUMA Press Wire

où il s’est révélé l’un des meilleurs athlètes de la *draft*, expliquait en mai dernier Jonathan Givony, consultant pour ESPN. Il a un vrai bon niveau des deux côtés du terrain, ce qui a attiré l’attention des scouts NBA.»

Une formation aux États-Unis

En Suisse, c’est à Union Neuchâtel que le Fribourgeois d’origine a fait ses gammes. Après un passage à Fribourg Olympic, il

fait le choix de rejoindre l’Allemagne, avant de finalement traverser l’Atlantique en 2022. Après deux saisons mitigées à l’Université de Northern Illinois (une moyenne de 7,3 points, 4,4 rebonds et 2,1 contre par match lors de sa deuxième saison), il a explosé véritablement cette année.

En rejoignant l’Université de Penn State, il a disputé surtout la prestigieuse conférence Big Ten en NCAA, l’une des meilleures conférences du basketball universitaire américain. Et ses stats se sont améliorées (12,9 points, 6,9 rebonds et 2,3 contres par match). «Disputer le Big Ten l’a forcé à mettre en avant ses capacités physiques hors du commun», analyse Jonathan Givony. Du haut de ses 2,15 m, le natif de Frasses (FR) convainc par sa défense, sa domination dans la peinture et sa puissance de dunk.

Il n’a d’ailleurs cessé de progresser dans les prédictions de la *draft*. Au mois de mai, il ne figurait encore qu’à la 41^e position.

Téo Nania

La dernière saison de Lara Gut-Behrami

Ski alpin La Tessinoise a annoncé lors d’une conférence à Zurich qu’elle prendra sa retraite après les Jeux olympiques de 2026.

Invitée d’honneur d’une conférence organisée à Zurich par «Finanz und Wirtschaft», Lara Gut-Behrami a dévoilé ses projets futurs. La Tessinoise va faire une dernière saison avant de s’installer à Londres.

La femme aux 48 succès en Coupe du monde a surpris l’assistance en faisant ces révélations sur scène. À 34 ans, elle va se lancer dans la dernière saison de sa carrière. Elle a confirmé prendre sa retraite après les JO de 2026. La championne olympique en titre de super-G entend vivre un dernier grand moment à Cortina (Italie) en février.

Projets de maternité?

Après avoir mis un terme à sa carrière de skieuse, la Tessinoise prévoit de s’installer en Angleterre. Pour une raison assez logique, puisque son mari, Valon Behrami (40 ans), va devenir directeur technique de son ancien club de Watford à Londres. Le club milite actuellement en Championship, la deuxième division anglaise.



Lara Gut-Behrami (34 ans) va s’installer à Londres avec son mari, Valon Behrami, après qu’elle aura mis fin à sa brillante carrière. Keystone

La femme aux 48 succès en Coupe du monde a surpris l’assistance en faisant ces révélations.

D’ici là, le couple et les deux filles de Behrami continueront d’habiter à Udine, en Italie, ce qui arrange la skieuse pour la planification de sa saison. Qu’en sera-t-il après? «Je ne serai certainement pas femme de ménage», a-t-elle lancé en riant. Mais devenir mère semble être un sujet de discussion. (ATS)