Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: Tout prévoir ou laisser venir...

Autor: Keller, Markus / Schneiter, Christian / Martinetti, Grégory

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996026

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tout prévoir ou lais

La gestion des jours, des heures et des minutes qui précèdent l'entrée en piste est souvent une question personnelle. Cinq athlètes de pointe témoignent pour «mobile».

Snowboard
Au feeling

Je n'ai pas vraiment de rituel pour me préparer aux compétitions qui m'attendent; je préfère improviser. En fait, ce dont j'ai besoin, c'est de distraction. Comme le temps dont je dispose avant chaque compétition varie de cas en cas, ma préparation est à chaque fois différente. Je fonctionne au plaisir: certaines fois, je fais la fête, car il y a toujours une fête avant les grandes compétitions de snowboard; d'autres fois, je m'installe dans une chaise longue ou je suis simplement mes envies. Les idées viennent d'elles-mêmes et je fais comme je le sens. Faire cent fois la course dans ma tête, c'est pas mon truc. Ça ne fait que me rendre nerveux.

Markus Keller,
champion du monde de snowboard halfpipe.

Natation
La barbe doit disparaître

Se raser le jour avant la compétition est un rituel. Lorsque la lame nous laisse sans poil, lisse et souple comme un poisson, nous savons: ça y est, c'est parti! Le jour de la compétition, je m'échauffe relativement longtemps. A la deuxième traversée quelques séries plus rapides me rapprochent de l'état de la course. Je n'aime pas trop les longues pauses. Environ un quart d'heure avant de monter sur les blocs de départ, j'effectue des exercices d'échauffement et je me prépare mentalement pour la course. Pendant ce temps, je visionne encore une fois mon plan de compétition: comment vais-je attaquer les 50 premiers mètres? Quel rythme dois-je adapter? Quel sentiment doit m'accompagner dans le deuxième 50 mètres? Etc. Je ne dois pas seulement me poser ces questions au moment où je saute dans l'eau, mais elles doivent être résolues avant. Peu avant le départ je ne veux plus penser à rien, pour être, autant que possible, détendu et prêt.

Christian Schneiter,
nageur du cadre B de l'équipe nationale suisse.

Photo: Keystone/Patrick B. Krämer

Lutte
Trouver la stabilité émotionnelle

Pour prétendre participer aux Jeux de Sydney, les critères étaient clairs: faire partie des 15 meilleurs athlètes du monde en phase qualificative, phase qui comprenait les championnats du monde et cinq tournois de sélection (un par continent). Les compétitions étant extrêmement serrées et les déplacements très longs, l'entraînement consistait à stabiliser la forme acquise lors de la phase de progression ayant précédé ces échéances et à récupérer au mieux, tout en se préparant pour la compétition suivante.

Après chaque concours, un feed-back s'imposait pour permettre une récapitulation des objectifs, mais également une relativisation et une concentration sur le travail présent. Ceci afin de ne pas se laisser affecter par un passé que l'on ne contrôle plus ou ne pas anticiper un futur que l'on ne contrôle pas. La sophrologie et la visualisation m'ont permis de me concentrer sur ce qu'il faut entreprendre au présent tout en l'insérant dans une planification. Outre ses effets de gestion du stress, la sophrologie favorise la récupération qui est la clé de la progression et de l'assimilation de plus de trente heures d'entraînement par semaine.

A l'approche d'un objectif, cette méthode est plus que jamais de rigueur. Tout en remplissant, chaque jour, les exigences des programmes d'entraînement physique et mental, il faut décortiquer lesdits jours les uns après les autres jusqu'à celui de la compétition compris, comme s'il n'en existait qu'un à la fois (ce qui est bien le cas !!). De nombreux paramètres sont incontrôlables pour une compétition. Grâce à la préparation, on contrôle ceux qui le sont au mieux en les optimisant chaque jour. La satisfaction de faire tout pour réussir, sans anticipation ni angoisse, permet la stabilité émotionnelle. Ensuite, advienne que pourra!

Grégory Martinetti,
lutteur, sélectionné olympique à Sydney,
top 15 mondial.

ser venir...

Photo: Keystone/Menahem Kahana

Ski de fond

Les forces multipliées

Si je repense à l'expérience vécue aux Jeux Olympiques de Salt Lake City, je dois dire que les deux phases de préparation préolympique et plus tard la gestion du stress pendant et entre les différentes courses ont été très importantes.

J'ai passé la première phase de la préparation à Davos. Nous avons dormi quatre nuits à 2700 mètres, tout en nous entraînant à 1600 m. Nous avons ensuite poursuivi la préparation en dormant et en s'entraînant à la même altitude. Pendant cette phase, notre entraîneur a joué un rôle fondamental. Il nous a préparés mentalement pour les Jeux, en nous expliquant toutes les difficultés que nous trouverions sur place (sécurité, altitude, culture différente, etc.).

La deuxième phase de la préparation s'est déroulée aux Etats-Unis, à Soldier Hollow. J'ai eu le temps nécessaire pour me concentrer, étudier les parcours et parachever la préparation. Les conditions d'entraînement étaient particulières (un ensoleillement intense, des températures rigoureuses et un climat très sec). J'étais heureuse et ma forme grandissait de jour en jour.

Pendant les Jeux, j'ai toujours réussi à garder une grande concentration en focalisant mon attention sur les épreuves à venir. J'étais immergée dans cette atmosphère magique des Jeux Olympiques. Nous étions logés dans une petite maison isolée à quelques pas des pistes de fond et je ne ressentais pas le besoin de descendre à Salt Lake City dans la mesure où j'avais peur de perdre ma concentration. J'ai pu constater qu'il est possible de conserver une concentration aussi intense seulement pour un laps de temps limité et uniquement à l'occasion des rendez-vous les plus importants d'une carrière comme les Jeux Olympiques ou les Mondiaux. Dans ces moments-là, j'ai comme la sensation que mes forces se multiplient.

Natascia Leonardi Cortesi,
gagnante du Marathon de l'Engadine 2003.

Photo: Keystone/Fabrice Coffrini

Triathlon

Prendre soin de chaque détail

Les 15 derniers jours de ma préparation olympique, planifiés plusieurs années à l'avance, ont été finalisés en Australie, dans le Queensland. Quand partir pour assimiler le décalage? Que manger? Quand arriver au village olympique? Comment occuper les journées qui précèdent? A quelle heure se coucher la veille? Toutes ces questions ont été étudiées avec mes entraîneurs, sur la base d'expériences déjà vécues lors de compétitions similaires et en relation avec des connaissances physiologiques et personnelles.

Logée dans un appartement confortable avec l'équipe nationale, j'ai pu me concentrer sur chaque détail des dernières journées. Des repas à l'entraînement, en passant par les siestes et les soins donnés par notre physiothérapeute, tout était source d'énergie à accumuler. Seul couac, une gastro-entérite attrapée durant le voyage, qui me fit perdre l'appétit et deux kilos. J'ai donc dû me forcer à manger de manière optimale pour retrouver toutes mes forces avant le départ.

Les trois derniers jours au village ont été magiques. C'est un rêve d'enfant, durant lequel on doit rester réveillé! Un environnement totalement artificiel entièrement dédié à la compétition!

Privée de cérémonie d'ouverture – sommeil oblige – j'ai vu défiler une petite partie des nations représentées à la télévision avant de me coucher vers 22h00.

Le 16 septembre 2000, 5h30: réveil, petit déjeuner, ensuite départ en car, puis en bateau, pour l'Opéra de Sydney. Ces instants magiques, je les revivrais cent fois. Il m'ont paru tellement longs, jusqu'à 10h00, heure du départ, mais aujourd'hui ils me semblent beaucoup trop courts, en comparaison des jours, des mois, des années à y penser.

Magali Di Marco Messmer,
Médaille de bronze du triathlon des JO de Sydney.