

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: Ni trop lentement, ni trop vite
Autor: Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995531>

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: 28.01.2026

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

Ni trop lentement, ni trop vite

La foudre ne frappe jamais deux fois au même endroit. Cette règle n'a pas son pareil dans le domaine des accidents de sport! Le snowboarder Jonas Stöckli s'est gravement blessé à deux reprises au même genou à la réception d'un saut. Carrière sportive brisée, nouveaux objectifs fixés.

Texte: Stephan Fischer; photos: Stephan Fischer, Jonas Stöckli

► Les accidents de sport coûtent de l'argent à l'économie suisse, mais ils en rapportent aussi beaucoup. On estime qu'ils génèrent plus de 600 millions de francs et créent quelque 5300 emplois. Ce qui fait une belle jambe à Jonas Stöckli, victime de deux accidents ayant mis fin à sa prometteuse carrière en snowboard. Aujourd'hui encore, ce futur enseignant de 24 ans est au supplice quand une belle couche de poudreuse recouvre les pistes. Il rêve alors de saisir sa planche et de tenter quelques sauts bien enlevés. Mais cela lui est désormais interdit. Après deux déchirures des ligaments antérieurs du genou gauche, plus question pour lui de défier les lois de la gravité!



Une page se tourne

Le sport a joué – et joue toujours – un rôle très important dans la vie de Jonas Stöckli: «J'ai commencé à pratiquer le football à l'école enfantine et ai suivi toute la filière junior. Je voulais même devenir professionnel.» Outre le ballon rond, il avait encore bien d'autres cordes à son arc, notamment le snowboard. Rien d'étonnant dans la mesure où il a grandi quasiment au pied des pistes à Schöpfheim, dans l'Entlebuch lucernois. Après avoir pratiqué le ski jusqu'en 4^e année primaire, il s'est lancé dans le snowboard avec talent et ambition, deux conditions sine qua non pour réussir. Il s'est totalement voué

à sa passion, dirigeant des camps d'entraînement, travaillant deux hivers durant à Sörenberg et achevant sa formation de moniteur de snowboard au Canada. Parallèlement, il a participé à des compétitions et a décroché quelques sponsors. Une carrière prometteuse s'ouvrait à lui mais aujourd'hui, il n'en reste plus rien...

Un tempérament bien trempé

Jonas Stöckli ne peut en effet plus exercer son sport comme il le voudrait: «Je dois renoncer à sauter car mon genou ne le supporterait pas. Mais je peux au moins continuer de m'adonner à mon sport. C'est mieux que rien car après mon deuxième accident, j'ai bien cru ne plus jamais pouvoir faire de snowboard.» Sur le plan du matériel, il a été contraint de renoncer à sa planche de freestyle afin de limiter les risques. Quand on lui demande s'il s'estime capable de maîtriser son tempérament lorsqu'il surfe et se sent progressivement griser par la vitesse, Jonas Stöckli se montre très prudent: «Je me pose la question depuis longtemps. Je suis aujourd'hui plus à l'écoute de mon corps et je sais mieux où sont mes limites. Mais qui sait vraiment!»

Alors que le premier accident était le fruit de la pure malchance, le second n'a toujours pas trouvé d'explications à l'en croire. Tout juste concède-t-il avoir quelque peu trop présumé de ses forces, même s'il s'était déjà élancé un bon millier de fois sur un tremplin similaire: «Ma planche était apparemment un peu trop rapide», plaisante-t-il, prouvant par là qu'il n'a pas perdu son sens de l'humour. Et d'ajouter: «Je referais exactement la même chose aujourd'hui. Je commencerais par tester moi-même le tremplin avant de laisser mon groupe s'y risquer. Après ma première déchirure des ligaments croisés, j'ai pris le temps de récupérer et de me préparer. Je me suis notamment rendu trois fois par semaine en salle de musculation pendant l'avant-saison. J'ai fait tout ce qui était humainement possible. Je n'ai rien à me reprocher sur ce plan-là.»

A la recherche de dérivatifs

Psychologiquement, l'épreuve a également été dure. Jonas Stöckli avoue avoir traversé une phase de dépression pendant sa rééducation, pouvant être interprétée comme la manifestation d'un manque. «Quelque chose d'essentiel me faisait défaut: l'exercice et le contact avec la nature. Même si je ne laissais presque rien paraître, j'étais souvent insatisfait et mal luné», se souvient-il. En revanche, il



ne pense pas que le sport était devenu une drogue. La fin de sa carrière de sportif d'élite a coïncidé avec la recherche d'autres activités moins traumatisantes pour son genou mais susceptibles de combler ses aspirations sportives. Son choix s'est porté sur le kayak et la varappe: «J'y ai retrouvé certaines sensations que d'autres disciplines n'ont pas: le plaisir d'être en plein nature et de gravir une paroi. Dans les passages difficiles, j'éprouve de vraies poussées d'adrénaline. A 200 mètres du sol, on voit le monde autrement.»

Transmettre son expérience

Au cours de sa carrière de moniteur de snowboard, Jonas Stöckli a appris à apprécier le contact avec les autres. Une expérience humaine dont il profite aujourd'hui dans le cadre de ses études à la Haute école pédagogique de Suisse centrale à Lucerne. Son objectif est de devenir enseignant et il a tout naturellement choisi le sport comme spécialisation. Les cours lui plaisent et il apprécie de recevoir un feedback immédiat. Il se réjouit d'enseigner plus tard et espère pouvoir faire profiter ses élèves de certaines de ses expériences, notamment dans le domaine de la gestion des risques, un sujet qu'il ne connaît que trop bien...

Jonas Stöckli se montre en revanche assez évasif concernant l'état de son genou: «Je ne ressens pas d'entraves particulières pour l'instant. Le kayak et la varappe me combleront sur le plan sportif. Je songe aussi à me lancer dans une carrière d'entraîneur de football. Pour l'heure, je ne sais pas trop si je vais me faire réopérer. Je ne me sens pas le courage de prendre cette décision.» Il attend en revanche avec impatience les premiers flocons et les premières descentes en snowboard. Il savoure pleinement le fait de pouvoir remonter sur une planche. Mais gare à la chute! //

Rappel des faits

La blessure de trop

Le premier accident s'est produit en février 2004 au cours d'une compétition à Engelberg. Lors d'un saut qu'il avait déjà tenté à de nombreuses reprises, Jonas Stöckli est arrivé trop lentement sur le nez du tremplin (le «kicker» pour les initiés). Il a alors atterri exactement sur l'arête de la bosse qui suit le tronçon plat après le «kicker». Son genou gauche s'est tordu et les ligaments croisés antérieurs se sont déchirés.

Jonas Stöckli a consulté trois médecins. Ce n'est que le dernier qui a établi le diagnostic définitif après avoir procédé à une arthroscopie: «Un copain s'était déchiré les ligaments croisés l'année précédente. D'après les descriptions qu'il m'avait faites de sa blessure, la situation semblait analogue. Le premier médecin m'avait pourtant assuré que je n'avais rien et que je pourrais remonter sur ma planche le lendemain...».

Rééducation, come-back et rechute

L'opération n'a toutefois pas été programmée immédiatement. Deux semaines après l'accident, Jonas Stöckli s'envolait pour le Canada afin d'y suivre un stage linguistique de six mois. L'intervention a finalement eu lieu deux jours après son retour en Suisse, suivie d'une longue rééducation que Jonas Stöckli a respectée à la lettre. Prudent, il a fait l'impasse sur la saison suivante pour faire de la musculation ciblée. Cette patience a porté ses fruits. L'état de son genou s'améliorait lentement mais sûrement, il a alors tenté un come-back au début de l'hiver 2006. Bonne nouvelle: le genou tint le choc et Jonas Stöckli retrouva pratiquement son niveau d'avant l'accident.

Mais en février 2007, alors qu'il officiait comme moniteur de snowboard dans le cadre d'un camp sportif à Wildhaus, c'est la rechute. Les membres de son groupe souhaitant faire quelques sauts, Jonas Stöckli a décidé de tester lui-même le tremplin avant de laisser les jeunes s'y aventurer. Sur le «kicker», sa vitesse était cette fois trop élevée et il atterrit à plat, après un saut de sept mètres. Les ligaments antérieurs de son genou n'ont pas résisté au choc. //

Beijing 北京 2008

TM ©

Du 2 février au 26 octobre 2008

**Expositions, spectacles, événements, films,
démonstrations, actualités, conférences**

www.olympic.org

Quai d'Ouchy 1, Lausanne, Suisse
Ouvert tous les jours de 9h à 18h
Tél. +41 21 621 65 11



**LE
MUSÉE
OLYMPIQUE
LAUSANNE**