

**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:** 3

**Artikel:** Une seule carrière  
**Autor:** Bürki, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995562>

#### 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:** 30.01.2026

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

# Une seule carrière

L'entraîneur de ski Michi Bont en est convaincu: l'accompagnement individuel des athlètes est un facteur de succès incontournable. Pour que la collaboration porte ses fruits, il faut accepter certains compromis et se faire confiance.

*Texte: Reto Bürki; photos: Idd, Photopress, Alinghi*



► Les exigences du sport d'élite augmentent constamment. Ce développement demande un soutien plus individualisé des sportifs d'élite, ce qui ne correspond pas toujours aux anciennes structures des fédérations. Michi Bont y décèle une grande chance pour établir une collaboration optimale sur le long terme entre entraîneurs et athlètes.

## Pas de place pour les essais

Les méthodes modernes d'entraînement et les exigences élevées en matière de compétences managériales ne peuvent être satisfaites qu'à l'intérieur de petits groupes gérés par des professionnels à l'écoute des besoins individuels des athlètes. «Au centre se trouve toujours un athlète qui n'a qu'une carrière dans sa vie», rappelle Michi Bont. «Les essais à ce niveau ne sont donc plus possibles.» C'est ainsi que l'entraîneur peut construire pas à pas une carrière et atteindre ensemble les objectifs fixés. Cependant, l'application de cette mentalité ne va pas de soi. «Les athlètes sont tiraillés entre le club, les entraîneurs, les conseillers et l'environnement personnel. Ils doivent faire des compromis et ajuster leur entraînement au quotidien.»

La planification concertée de l'entraînement revêt une importance capitale pour Michi Bont, ancien entraîneur en chef de l'équipe finlandaise de ski alpin. Et cela vaut aussi bien pour la planification journalière, périodique, annuelle que pour la planification de carrière. «Les fils rouges doivent être pensés et discutés en permanence.» Selon le technicien, cette collaboration positive entre sportifs et entraîneurs garantit une grande qualité dans l'entraînement, paramètre indispensable pour assurer une constance dans les résultats.

Michi Bont n'estime pas être seulement un entraîneur. «Grâce à une confiance mutuelle et à une planification judicieuse, l'entraîneur peut agir positivement sur les forces et les faiblesses de ses athlètes.»

## Innovation et écoute

Actuellement, l'ancien entraîneur des techniciens suisses s'occupe de trois skieuses de nationalité différente, Tanja Poutiainen (Finlande), Denise Karbon (Italie) et Tina Weirather (Liechtenstein). Un sacré défi organisationnel. «En général, je me rends auprès des athlètes pour l'entraînement.» Il n'est donc pas rare qu'en été Michi Bont passe de l'Italie à la Finlande pour s'occuper de la préparation estivale des filles.

Le travail individuel prend ici toute sa valeur. «Tanja Poutiainen et Denise Karbon, grâce à leur expérience, apportent leur contribution à tous les niveaux.» Michi Bont travaille avec la Finlandaise depuis plusieurs années. «Nous nous comprenons presque sans rien dire!». Son travail consiste avant tout à rester à l'écoute des développements scientifiques et techniques et de les intégrer au mieux dans l'entraînement de ses athlètes.

Tina Weirather est la plus jeune du trio. A 19 ans, elle n'a pas été épargnée par la malchance. Après une absence d'une année, elle s'est déchiré pour la seconde fois les ligaments croisés du genou droit. «Nous devons analyser les raisons précises de cette nouvelle blessure. C'est un vilain coup du sort, mais cela fait malheureusement partie du jeu.»

Le plan d'entraînement de la jeune skieuse est désormais orienté vers sa réhabilitation physique. Et mentale aussi. Cela demande beaucoup de temps et d'investissement. Quand on lui fait remarquer qu'il ne s'occupe «que» de trois athlètes, Michi Bont répond: «Seule cette condition permet d'accompagner chaque athlète de manière pointue. Avec des groupes plus importants, la qualité du coaching baisse inévitablement.» //

➤ Contact: [michbont@bluewin.ch](mailto:michbont@bluewin.ch)

Berni Schödler

## La liste des courses en tête



► Le Grison Berni Schödler s'est occupé de l'élite suisse des sauteurs à ski de 1999 à 2008. Il a connu avec Simon Ammann et Andreas Küttel de beaux succès. Derrière ces réussites se profile un programme minutieux discuté dans les moindres détails avec ses athlètes. Et cela bien avant le début des compétitions. «En tant que coach, la préparation olympique commence déjà trois ans avant les Jeux. Il est clair que la planification doit être pensée sur le long terme», affirme l'entraîneur.

Ce fut notamment le cas pour les Jeux Olympiques de Turin en 2006. Pour le technicien, le processus s'apparente à la préparation d'un repas. «Chaque athlète a ses préférences; il amène ses idées et visions pour le menu», explique Berni Schödler. S'ensuit alors l'organisation du tour des commerces pour les achats. «Les athlètes doivent se demander ce qui est indispensable à l'obtention d'un excellent plat, donc d'un bon résultat.» Cette «liste des achats» est un élément décisif pour la planification à court, moyen et long terme des sauteurs. «Les différents ingrédients tels que

technique individuelle, connaissance du tremplin, matériel, équipement ou encore esprit d'équipe, l'athlète les intègre avec sa propre créativité et ses convictions.»

Une fois que l'on a noté les aliments sur son billet, il est important de ne pas les modifier en permanence. «Le menu doit être suivi et appliqué de manière conséquente et transparente.» Si l'on perd des yeux l'objectif principal, les courses peuvent se révéler fastidieuses et risquent en plus de dépasser fortement le budget prévu au départ. «Le cheminement doit être régulièrement évalué d'un point de vue qualitatif et ajusté en concertation avec l'équipe médicale», complète Berni Schödler. «Car même en faisant ses achats, il faut veiller à désamorcer les éventuelles tensions.» La préparation effective du repas – la préparation du concours – doit être bien ancrée dans la tête des athlètes et exprimer au mieux leurs préférences individuelles. Selon Berni Schödler, l'athlète reste au centre de chaque phase du processus. «Mon rôle est celui d'un prestataire de services et d'un guide.» //

➤ Contact: [billabong71@bluewin.ch](mailto:billabong71@bluewin.ch)

Nils Frei

## Sans secret aucun



► Régleur de voile au sein du team Alinghi, Nils Frei a déjà gagné la Coupe de l'America à deux reprises. A ses dires, la clé du succès réside dans l'esprit d'équipe entretenu par une saine concurrence.

«Chaque épreuve de l'America's Cup est différente. Avant chaque édition, on doit bien réfléchir aux moyens d'assurer le succès et à la meilleure façon de préparer les régates – à court et à long terme. En 2003, notre culture d'équipe, plus élaborée que celle de nos concurrents, a représenté un atout décisif. Même si le résultat de 5 à 0 contre le Team New Zealand paraît sans appel, leur équipage n'était pas si loin de nous. Les Néo-Zélandais ont cependant commis des erreurs dans leur planification. Ils avaient de bons designers pour le bateau et de très bons navigateurs. Ce qui manquait, c'était la communication entre les deux domaines. A ce niveau, nous avons été bien meilleurs.

Pour l'édition 2007, les conditions de départ étaient complètement différentes. La campagne fut plus longue, nous défendions notre titre ce qui avait augmenté la pression. Nous devions reconstruire une équipe et intégrer les nouveaux éléments. La formation de l'équipe fut donc notre principal travail. Comme nous étions qualifiés d'office en tant que tenants du titre, nous n'avons pas eu de régates contre d'autres équipes. Nous avons donc formé deux équipages avec deux bateaux pour pouvoir nous entraîner l'un contre l'autre. Ces courses internes furent intensives, de manière à ce que nous arrivions le mieux préparés possible avant la Coupe. La concurrence à l'intérieur du groupe a également été encoura-

gée. Même si je n'ai pas été retenu dans l'équipe A, j'ai toujours senti que je faisais bien partie de l'équipe. Cela permet de garder une saine cohésion entre nous.

Pour moi, l'esprit d'équipe, ce n'est pas simplement bien s'entendre et se comprendre. Il s'agit de travailler ensemble pour un objectif commun. Les membres du team Alinghi acceptent le fait que la voile occupe le premier rang durant une grande partie de leur temps. Des priorités claires doivent être posées pour cela. Il n'est pas possible par exemple qu'un entraînement soit tout à coup remplacé par une séance photos. L'entreprise fonctionne si la motivation et le respect habitent les coéquipiers. Chacun doit jouir des mêmes égards. La confiance joue aussi un rôle primordial. En 2003 par exemple, un jeune équipier de la cellule météo nous a annoncé peu avant le départ d'une régate que le vent allait tourner vers la droite. Notre tacticien n'a pas mis en doute son information, nous avons tourné vers la droite et gagné la course.

Il ne doit pas y avoir de secret. Chaque membre de l'équipe doit être averti des innovations ou des changements éventuels. Cela n'est pas sans danger, mais je pense que la motivation ainsi engendrée est plus grande que le risque de voir des informations partir vers l'extérieur. Et sans motivation, on n'obtient rien. Nous avons aussi eu de nombreux briefings et débriefings. Depuis que je suis chez Alinghi, je pense avoir passé plus de temps en salle de théorie que sur le bateau. L'interaction permanente entre les différents secteurs est très importante. Elle peut même s'avérer décisive.» //

➤ Contact: [nils.frei@alinghi.com](mailto:nils.frei@alinghi.com)