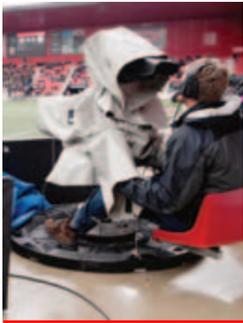


FOOTBALL

Les droits TV en question

Les revenus télévisuels du football suisse ne rapportent pratiquement rien aux clubs de Super League qui doivent se reposer sur des mécènes pour survivre, contrairement à d'autres pays européens. **PAGE 25**



KEYSTONE

jt - bm

SERVETTE - SION Le derby opposera deux équipes qui ont intégré des exercices de karaté dans leur préparation (19 h 45).

Adeptes des arts martiaux

STÉPHANE FOURNIER

Servette et Sion se retrouvent ce soir. Le dernier derby de la saison entre les deux formations se disputera au stade de Genève. Coup d'envoi à 19 h 45. Si le classement sépare nettement les deux protagonistes de la soirée, leur préparation comporte plusieurs similitudes. La plus frappante est l'intégration d'exercices de karaté dans leur programme respectif d'entraînement. Servette les pratique depuis la reprise, notamment de manière plus intensive lors du travail de force.

La conviction de Fournier

Sion suit le mouvement sous la direction d'Olivier Knupfer à raison d'une vingtaine de minutes en début de séance. «J'ai retenu cette option pour les valeurs d'agressivité saine que véhicule les arts martiaux. Ils intègrent aussi la maîtrise de soi, une concentration maximale et l'exploitation maximale de l'énergie», motive Sébastien Fournier, l'entraîneur des Grenats. «Ils confrontent aussi les footballeurs à un contexte de responsabilité individuelle qu'ils ne connaissent pas sur un terrain. Leur discipline leur permet toujours de se cacher derrière la tactique, la technique ou le collectif en cas d'échec. Sur un tatami, c'est d'un contre un. Tu baisses ta garde et le coup de l'adversaire t'arrive sans prévenir.»

Le Nendard adapte son recours aux sports de combat. «Nous les avons exercés surtout en préparation. Nous nous trouvons à un stade de la saison où les joueurs sont plus fragiles, je fais attention aux impacts physiques durant les entraînements.» Gattuso et son groupe cherchent aussi dans le karaté des moyens de progression en vivacité, en combativité et en solidité mentale.

Le passage par les arts martiaux pour dompter un ballon rond ne surprend pas Lucio Bizzini. «Dans tous les sports, les entraîneurs cherchent des voies in-



Léo Lacroix joue l'offensive, Didier Crettenand répond par un geste de protection. Les deux hommes inversent les rôles du terrain. HOFMANN



«L'activité retenue doit être cohérente avec la personnalité de l'entraîneur.»

LUCIO BIZZINI DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, ANCIEN INTERNATIONAL SUISSE

édites pour améliorer les performances de leurs athlètes qu'elles soient physiques, mentales, techniques ou tactiques. Ces approches contribuent également à fortifier l'esprit d'équipe si les joueurs les cautionnent et y adhèrent. Sur un groupe de vingt, une quinzaine se lanceront dans l'activité avec curiosité et accepteront quelques séances. Les éléments qui en tirent un bénéfice chercheront sa pratique de manière individuelle si elle

cesse au niveau collectif», explique-t-il. «Recourir à de telles méthodes n'est pas un aveu de faiblesse, au contraire. Elles appartiennent à la philosophie générale de coaching. Un professeur d'arts martiaux ou le spécialiste d'un autre domaine contribue à la progression des individus, il a sa place dans l'encadrement comme le médecin ou l'entraîneur des gardiens si on retient cette option. Le karaté exige une concentration très éle-

vée, un facteur de plus en plus déterminant dans le sport de haut niveau. Un entraîneur ne peut pas tout faire, il doit s'appuyer sur d'autres compétences.»

Docteur en psychologie et observateur attentif de la scène sportive, il se souvient d'exercices de danse introduits à Zurich par Daniel Jeandupeux au début des années 1980. «Le timing requis pour danser conduit à une plus grande maîtrise de la gestuelle. Daniel était un précurseur par rapport aux apports extérieurs au foot.» Le Jurassien avait intégré Bizzini comme psychologue dans l'encadrement de l'équipe nationale. Après une brillante carrière sous le maillot de Servette, le Tessinois s'est établi à Genève où il exerce encore aujourd'hui. «La cohérence est le facteur essentiel pour une telle dé-

marche. Les arts martiaux correspondent parfaitement à la personnalité de Gattuso, c'est un combattant. Il sera crédible lorsqu'il en parlera. Une personnalité plus orientée sur l'écoute cherchera d'autres voies pour parvenir à des objectifs similaires.»

Une démarche à inscrire dans la durée

Servette et Sion pratiquent les exercices de karaté avec régularité. «La démarche doit s'inscrire dans une durée pour que le message soit fort. Malheureusement, elle intervient souvent de manière ponctuelle parce que l'on recherche une nouvelle dynamique pour casser la routine.» Un objectif que poursuivent conjointement Sion et Servette dans leur quête de nouvelles sensations et de résultats positifs. ◉

EN DIRECT

LES ESPOIRS DE FOURNIER «Ce n'est pas notre match de la dernière chance. Tant que nous posséderons une possibilité mathématique d'éviter la relégation, les matches n'auront pas ce caractère. Evidemment, plus la fin approche et plus cette échéance se rapproche», confie Sébastien Fournier, l'entraîneur servettien, avant la venue de Sion au stade de Genève. Les employés du club grenat ont touché leurs salaires de mars. «J'ai commencé la saison avec Sion en luttant pour la première place, je me retrouve avec Servette en fond de classement pour échapper à la relégation dans un club conforté à des difficultés financières qui affectent le quotidien. En douze mois, j'aurais plus appris dans mon métier d'entraîneur qu'en quatre ou cinq ans n'importe où ailleurs. C'est un apprentissage en vitesse accélérée.» ◉

UNE SEMAINE SEREINE POUR SION «Le groupe a très bien travaillé. On sentait la pression montée un petit peu parce que nous jouons un derby. La demi-finale perdue contre Bâle est ou liée. Nous n'avons qu'un objectif, la qualification pour l'Europa League.» commente Arno Rossini, l'un des entraîneurs de l'équipe valaisanne. ◉

L'ÉQUIPE PROBABLE Gelson Fernandes purge un match de suspension. Xavier Margairaz et Kyle Lafferty poursuivent leur convalescence. La composition de l'équipe séduisante pourrait être la suivante: Vanins; Vanczak, Lacroix, Dingsdag, Bühler; Gattuso, Basha; Crettenand ou Léo, Daragi, Reggazzoni; Ndjeng. ◉

SUPER LIGUE

Samedi

1945 Grasshopper - Thoune
Servette - Sion

Dimanche

1345 Young Boys - Lausanne
Bâle - Lucerne
16.00 St.-Gall - Zurich

Classement

1. Bâle	28	16	9	3	53-24	57
2. Grasshopper	28	15	9	4	35-23	54
3. St-Gall	28	14	8	6	40-24	50
4. Sion	28	11	9	8	33-34	42
5. Zurich	28	10	6	12	43-38	36
6. Thoune	28	9	7	12	33-39	34
7. Young Boys	28	8	9	11	34-36	33
8. Lausanne	28	6	8	14	22-36	26
9. Lucerne	28	5	11	12	25-40	26
10. Servette	28	4	8	16	22-46	20

DE 2005 À 2010, SION A AUSSI TÂTÉ DE LA BOXE, FAIT DU BOWLING ET S'EST PROMENÉ DANS LES ARBRES

Avant le karaté cette saison, les joueurs du FC Sion avaient tâté de la boxe sous la direction de Gianni Dellacasa en été 2005. «Vous avez déjà vu un footballeur capable de sauter à la corde aussi bien qu'un boxeur?», interrogeait l'Italien. «Travailler l'appui au sol comme eux nous permettra de réduire le temps de contact du pied avec le sol et permettra un meilleur démarrage. La boxe nous aide dans d'autres domaines comme la mobilité du haut du corps. Les détails font la différence et gagner vingt pour cent de mobilité signifie peut-être un but marqué en plus ou un but encaissé en moins parce que vous avez trois dixièmes ou trois centimètres d'avance sur votre adversaire à l'attaque du ballon.» Touche-à-tout, l'Italien avait même introduit des séances de yoga à Tourbillon. Trois ans plus tard, en octobre 2008, l'équipe d'Uli Stielike se promène d'arbre en arbre suspendue à une tirolienne sur l'alpage de Sigeroulaz sur les hauts de Vercorin. «Tout le monde doit regarder dans la même direction, chaque personne est responsable de celle qui la précède sur le parcours. Ce sont deux éléments essentiels dans la vie d'un groupe. Nous souhaiterions les retrouver sur le terrain», résumait Frédéric Chassot. L'assistant de l'entraîneur allemand. En 2010, Challandes invite tout son groupe à une partie de



Frédéric Chassot se lance dans le vide en 2008. MAMIN

bowling à Conthey. «Ces actions se décident en fonction du ressenti de l'entraîneur qui cherche un plus par une activité où les joueurs s'amuse ou évoluent ensemble dans un milieu qui ne leur est pas familier», explique Lucio Bizzini, docteur en psychologie et ancien international de football. ◉

LAURENT ROUSSEY

Option yoga avec l'AS Saint-Etienne

Lorsqu'il entraîna l'AS Saint-Etienne, Laurent Roussey avait introduit la pratique yoga dans son programme hebdomadaire d'entraînement. «Je recherchais une meilleure gestion des émotions», confie un technicien adepte personnel de la discipline. «Deux séances d'introduction ont lancé la série. Les anciens ont eu de la peine à adhérer. J'ai imposé cette activité aux jeunes. Des gars comme Matuidi, Payet ou Gomis sont passés par là, certains lui sont restés fidèles. Le taux de blessure a enregistré un recul spectaculaire au sein de l'effectif. Je l'aurais fait

aussi ici à Lausanne si j'en avais la possibilité pour les jeunes.» Le technicien français reste loin du coup d'éclat de Christoph Daum en 1999. L'entraîneur du Bayer Leverkusen invite ses joueurs à marcher pieds nus sur des charbons ardents et des verres cassés après une matinée de préparation avec un proclamé spécialiste. Quatre joueurs déclinent la proposition. «Ne parlons pas de préparation mentale, mais de manipulation ou de suggestion dans un tel cas», relève Lucio Bizzini, docteur en psychologie. ◉