

Quand le hockey prend la posture du lotus

> Phénomène Les joueurs s'ouvrent au yoga, épousant une tendance nord-américaine

> En Suisse, la mode prend gentiment

Ariane Pellaton

Derrière ses carrures cuirassées, le hockey vit une romance douce. Le guerrier et le yoga, fable contemporaine en devenir. Des gardiens aux attaquants, ils sont de plus en plus nombreux à s'y intéresser, dans le sillage d'une pratique en plein essor en Amérique du Nord. Les clubs ne sont pas en reste, à l'instar de Genève-Servette, qui l'a introduit dans sa préparation l'été dernier. Et quand

«Je suis un cours pour me déstresser, penser à autre chose qu'au hockey. Je ne suis qu'avec moi-même»

bien même le yoga est en définitive subordonné à la performance sportive, il n'en demeure pas moins pratiqué pour des motivations diverses, entre les deux pôles du physique et d'une quête plus globale.

Dans une version largement souscrite, le yoga apparaît comme un complément à l'entraînement de force lors de la pré-saison. Ge-

nève-Servette, selon le coach adjoint Louis Matte, reconduira la formule l'été prochain. «Les bénéfices en termes de postures et de flexibilité – souvent, les joueurs n'en avaient pas assez – sont vite identifiables.» L'attaquant Morris Trachsler en confirme la «cohérence». «Étant beaucoup en salle de force, je trouvais cela parfait pour l'étirement.»

Entraîneur personnel de septante joueurs répartis dans les ligues nord-américaines, le Québécois François Landreville inclut le yoga une à deux fois par semaine dans ses entraînements. Et cela depuis cinq ans. «Je voyais des athlètes s'étirer de manière statique, alors qu'on devrait le faire de manière active. Pour un gardien, le yoga permettra d'étirer les muscles au niveau des hanches. Pour un joueur de champ, d'avoir une extension complète. Quand on donne un coup de patin, il faut s'asseoir sur la jambe qui ne pousse pas. Le centre du corps est beaucoup sollicité. Lorsque les joueurs recommencent l'entraînement, l'été, ils présentent fréquemment un côté plus fort que l'autre. Il faut donc rééquilibrer le corps, avant de prendre du muscle. Trouver un bon équilibre entre les muscles opposés – quadriceps et ischio-jambier, biceps et triceps, pectoraux et haut du dos – pour minimiser les risques de blessures.» Et de citer la respiration dans cette éducation à la perception physique: «On devrait respirer pendant l'effort. En retenant son souffle, le muscle reçoit moins d'oxygène et se fatigue plus vite.»

Coach des gardiens du HC Bienne, Dino Stecher a suggéré à Reto Berra le yoga sur une conti-



Les joueurs du Genève-Servette HC s'adonnent régulièrement au yoga. «Les charges d'entraînement étant toujours plus grandes, la récupération active est devenue encore plus importante», souligne l'attaquant Morris Trachsler. GENÈVE, 14 AVRIL 2011

nuité élargie. Le portier dispose ainsi à raison d'une séance hebdomadaire d'un enseignement particulier. «Quand je l'ai observé dans ses buts, j'ai pensé qu'il fallait s'attacher aux détails de sa position, qu'il y avait là quelques pourcentages à gagner. Il lui manquait à mon avis cette tension du corps qui permet d'aller plus vite de gauche à droite, d'un poteau à l'autre, et de tenir l'effort jusqu'à l'arrêt du palet. Le yoga considère le corps comme un tout. Il est athlétique sans être du bodybuilding. Je ne suis pas un gourou du yoga – je n'en ai jamais fait. Mais j'ai imaginé qu'il pouvait l'aider.»

L'apport du yoga, le hockey le puise également dans un aspect mental. «Les charges d'entraînement étant toujours plus grandes, la récupération active est devenue encore plus importante», souligne Morris Trachsler. «Dans ce sens, le yoga devient intéressant. Au lieu d'aller à l'entraînement, de manger puis de dormir, on peut effectuer une séance de vélo «cool down», d'étirement, de physiothérapie, de yoga.»

Attaquant vedette de Fribourg Gottéron, Julien Sprunger conçoit cette discipline sous l'angle du ressourcement personnel. «Je ne le mets pas en lien avec la glace. En une heure et demie par semaine, il est difficile d'avoir un gros apport physique. J'y vois davantage un gain mental. Je suis un cours pour débutants, pour me déstresser,

pour penser à autre chose qu'au hockey. Je ne suis qu'avec moi-même. Il est assez difficile d'avoir des moments pour se retrouver. Avec Laurent Meunier [un ancien coéquipier sous le maillot de Gottéron], avec qui j'avais commencé, on a aussi tenté la méditation, trois ou quatre séances. On obtient assez vite des résultats, on parvient à se vider la tête, mais c'est plus dur de revenir au hockey. En yoga, on fait quand même des assouplissements, on travaille sur le corps.»

Dans son approche décalée, si le coaching mental fut longtemps un tabou, au mieux une discrétion, le yoga délie les discours au-

delà des clichés qui ensèrent les sports collectifs masculins dans des valeurs de puissance. Tim Thomas, dit «le Tank», gardien légendaire des Bruins de Boston, s'est notamment exprimé dans les médias. Julien Sprunger: «Deux ou trois joueurs sont venus avec moi au cours. Ça suscite de l'intérêt.» Une curiosité que le HC Bienne a également notée. «Si je préfère aller au fitness, c'est que je suis encore un peu macho», sourit Dino Stecher. «On discute de mettre en place un cours également pour toute l'équipe la saison prochaine.»

En osant évoquer ses liens à un art comme celui du yoga, le hoc-

key rompt avec certaines allégeances. Aujourd'hui professeur de yoga, l'ancienne hockeyeuse suisse Désirée Isabelle Berger, qui fut active à New York et à Ottawa, en sait quelque chose. «Dans le sport d'élite où vous avez tant de gens autour de vous qui vous indiquent comment agir, cela peut faire peur de rester tranquille, d'être avec soi-même et sa propre respiration. Il faut mettre de côté l'image, pour pouvoir se dire que l'on n'est pas fort en permanence. Le sport oublie de considérer l'athlète comme un individu. Le fait que les hockeyeurs évoquent leur pratique du yoga est une grande déclaration.»

«Il faut être un peu dans son monde»

> Reto Berra, gardien du HC Bienne, pratique le yoga toutes les semaines

Le Temps: Comment percevez-vous la pratique du yoga?

Reto Berra: Je pense depuis longtemps que le coaching mental, le yoga ou le chi gong peuvent apporter beaucoup. Prendre deux heures pour être attentif à son corps est très bénéfique. On devient conscient de sa respiration, ce qui aide à se concentrer. Il se passe parfois beaucoup de temps pendant lequel je n'ai

aucun tir et où il faut rester focalisé à 100%. Quand je ne faisais pas de yoga, j'avais toujours des pensées qui me venaient en tête. En tant que gardien, pour être performant, il faut pouvoir se couper de tout le va-et-vient, il faut être un peu dans son monde.

– Et physiquement?

– Au niveau de la ceinture abdominale, par le yoga, je travaille les petits muscles situés en profondeur. C'est bien beau de voir des abdos en six pack. Mais en salle de force, on s'attache beaucoup trop peu à cette musculature-là. Il

y aurait certes des exercices. Le yoga permet toutefois de travailler bien plus intensivement.

– Le yoga vous rend donc si fort cette année?

– Il a assurément un rôle, oui.

– Le sport peine-t-il à considérer le corps comme un tout?

– Possible. On porte l'attention uniquement sur l'aspect physique. Or, c'est important de ressentir où se renforcer et où on doit se détendre. En trouvant cette balance, on peut vraiment s'épanouir. **Propos recueillis par A. P.**

Sprint final: Bienne reprend la main

Bienne a pris un certain avantage psychologique sur Genève-Servette dans la lutte pour une place en play-off. Les Seelandais, huitièmes du classement, ont repoussé les Grenat à trois longueurs grâce à leur victoire (1-0) fêtée lors de la 44e journée de Ligue nationale A. Reto Berra a une nouvelle fois causé le désespoir des adversaires du HC Bienne. Le gardien international suisse a signé

samedi son septième blanchissage de l'exercice. Il multipliait les exploits dans les trois dernières minutes de la rencontre, Genève-Servette pouvant évoluer en supériorité numérique à la suite d'une pénalité infligée à Gaëtan Haas après 57'20". Mais le coup de poker tenté par Chris McSorley, qui sortait son portier Tobias Stephan alors qu'il restait plus de deux minutes à jouer, ne payait pas. **SI**

La douce revanche de Marco Kutscher

> Hippisme L'Allemand au parcours contrasté remporte le Grand Prix du CSI de Zurich

Il fallait un cadavre de la discipline et un cheval au meilleur de sa forme pour résoudre l'équation posée aux cavaliers du CSI de Zurich par le constructeur Rolf Lüdi. Seuls sept concurrents ont réussi dimanche à se qualifier pour le barrage, soit deux fois moins que pour la plupart des Grands Prix! La solution est venue d'un vieux routinier des podiums, Marco Kutscher. Avec l'excellent, mais difficile Cornet Obolensky, le triple champion d'Europe de 36 ans a pris le meilleur sur Patrice Delaveau et Edwina Tops-Alexander.

Revanche sur le sort

Marco Kutscher et son étalon gris ont pris une belle revanche à Zurich. Car il y a deux ans, l'aventure avait viré au drame. Alors qu'il rejoignait la piste du Hallenstadion depuis le paddock d'entraînement situé sous une tente à l'extérieur, Cornet avait glissé sur le béton gelé. Très grave-

ment blessé, il a risqué ne jamais pouvoir resauter. Une année de soins et de repos a été nécessaire pour lui permettre de reprendre son envol au plus haut niveau. «J'ai vécu des moments très durs, et je remercie encore les vétérinaires pour tout leur travail», confie Marco Kutscher avec émotion. Pas superstitieux ni revancharde, l'Allemand est revenu arracher au Hallenstadion sa troisième victoire en Coupe du monde.

Originaire du nord de l'Allemagne, Marco Kutscher a découvert le poney à 6 ans avec la bénédiction de ses parents, cavaliers amateurs. C'est avec la jument hanovrienne Limone, logée dans le jardin familial, que le jeune cavalier fera ses premières armes en concours. A 24 ans, alors que son palmarès est encore fort modeste, il est repéré par un des piliers de la grande équipe d'Allemagne, Ludger Beerbaum. Ce dernier le prend sous son aile dans sa grande écu-

rie westphalienne, et en fait son cavalier numéro un.

Marco Kutscher achèvera son apprentissage à l'exigeante école teutonne. «C'est un cavalier extrêmement classique, décrit le Français Patrice Delaveau. Sa position ne bouge jamais. Il monte avec toute la rigueur de l'école allemande, mais reste très léger en selle, tout comme Ludger Beerbaum.» Redoutablement efficace en piste, Marco Kutscher est aussi un cavalier souriant et sympathique, très apprécié de ses coreligionnaires.

Gloire et déboires

L'Allemand a alterné les grands moments de gloire et les passages à vide au cours de sa carrière. Double médaillé de bronze aux Jeux olympiques d'Athènes en 2004, il devient un an plus tard double champion d'Europe avec Montender. Il est alors considéré comme une des valeurs sûres de la Mann-

schaft. Mais en 2006, une blessure à l'adducteur le prive des Jeux équestres mondiaux à Aix-la-Chapelle. Il ne pourra pas non plus défendre son titre à Mannheim aux Championnats d'Europe en 2007. Aux Jeux olympiques de Hongkong, il se profile comme un des favoris quand Cornet est contrôlé positif à une substance prohibée. Le couple est éliminé, montré du doigt, ce que Marco Kutscher vivra très mal. Puis, en 2010, survient cette blessure stupide, à Zurich...

L'Allemand a remonté la pente, remportant sa troisième médaille d'or européenne l'an passé à Madrid. Pas toujours gagnant, mais extrêmement régulier, il détient la quatrième place au classement provisoire de la Coupe du monde et le treizième rang mondial. Et cet été, aux JO de Londres, qui sait quelle revanche il est capable de prendre avec son puissant étalon gris? **Julie Conti** ZÜRICH

Panorama

Football

Le Real Madrid s'envole

Le Real Madrid poursuit sa marche en avant en Liga. Vainqueurs 3-1 à domicile contre Real Saragosse, les joueurs de José Mourinho comptent désormais sept points d'avance sur Barcelone. Les Catalans ont de leur côté dû se contenter d'un match nul (0-0) à Villarreal. (SI)

Cup: Liverpool sort «ManU»

Liverpool a éliminé Manchester United en 16e de finale de la Coupe d'Angleterre. Les Reds ont fait la décision à la 88e grâce à Dirk Kuyt (2-1). (SI)

Doni: «J'ai été un imbécile»

L'ex-capitaine de la Lazio Rome, Cristiano Doni, emprisonné dans le cadre des matches truqués par des parieurs, reconnaît volontiers son implication: «J'ai été un imbécile et il n'y a aucune justification.» Le coupable dénonce toutefois «l'omertà» et la mentalité en Italie qui ont facilité cette tricherie. (SI)

Brelan d'as en Bundesliga

Le Bayern Munich, Borussia Dortmund et Schalke 04, tous trois vainqueurs ce week-end, partagent la tête de la Bundesliga avec 40 points. Brillant vainqueur à Stuttgart (0-3), le Borussia Mönchengladbach de Lucien Favre suit à une longueur du trio. (LT)

Handball

Le Danemark champion

La Serbie n'a pas pu surfer sur la vague Novak Djokovic: elle s'est inclinée (21-19) à Belgrade contre le Danemark en finale du championnat d'Europe. (SI)

Patinage artistique

Le retour de l'Ange blond
Eternel Evgeny Plushenko! Douze ans après son premier titre, le Russe a décroché sa septième couronne continentale à l'occasion des Championnats d'Europe à Sheffield, au terme d'une prestation époustouflante. Chez les dames, l'Italienne Carolina Kostner a fêté un 4e sacre. (SI)