

Jean-Pierre Egger ou la méthode gagnante

CONFÉRENCE

Invité par le Panathlon-Club Chablais, le Neuchâtelois a parlé de sa méthode pour réussir dans le sport comme dans la vie. L'auditoire présent mardi soir au CMC d'Aigle a été conquis.

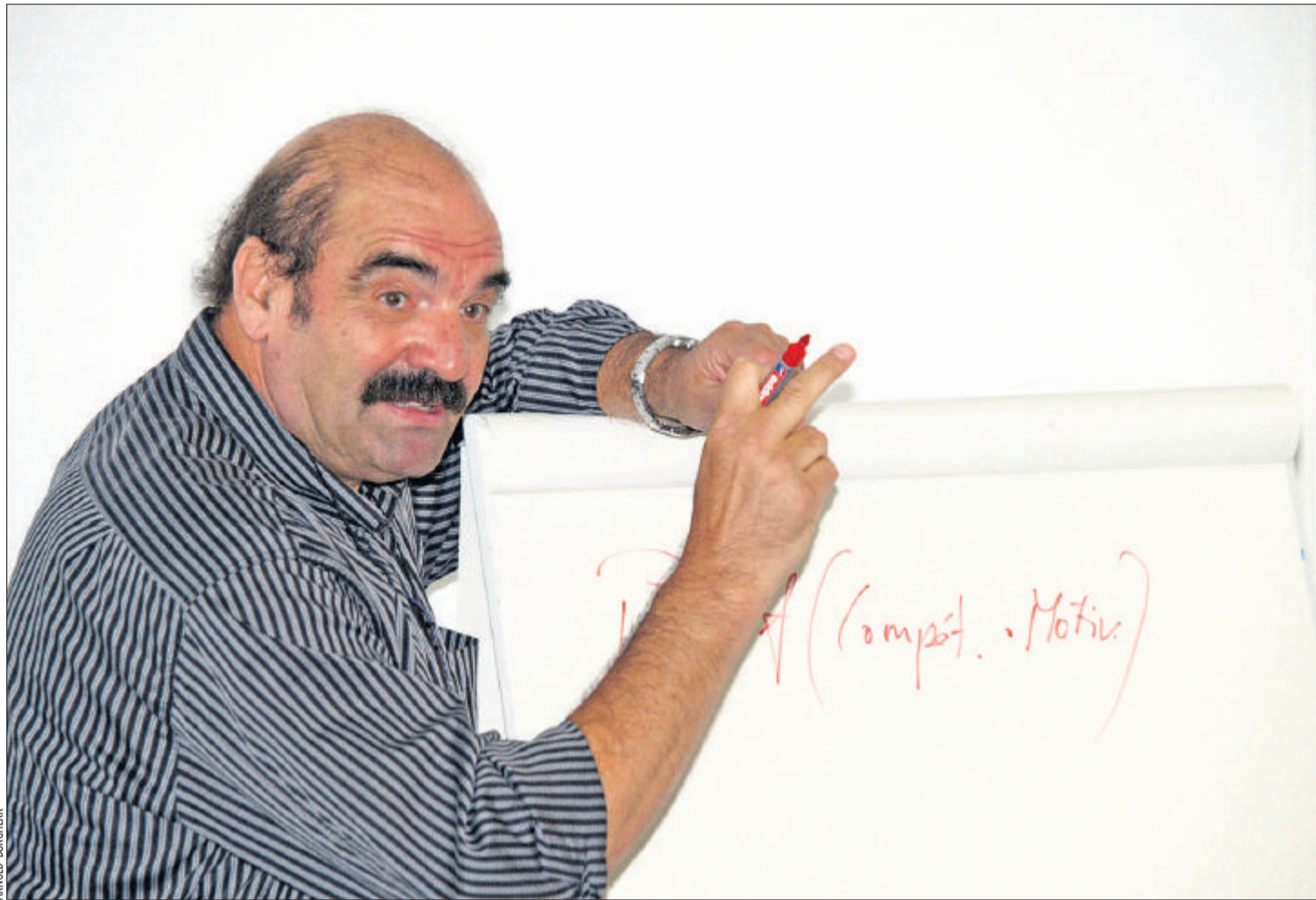
FABRICE ZWAHLEN

Au fil des ans, Jean-Pierre Egger (64 ans) est devenu une référence internationale en tant que préparateur physique. De Werner Günthör à la première aventure Alinghi, en passant par Grasshopper, l'Olympique de Marseille (son seul vrai échec parce qu'on lui avait savonné la planche) ou l'équipe nationale française de basketball (2e aux JO 2000), le Neuchâtelois a multiplié les aventures. Sa méthode est devenue une référence à tel point que l'ancien champion de Suisse du disque et du poids (il participa aux JO de Montréal en 1976) donne régulièrement des conférences dans les milieux sportifs ou économiques.

Au dire de l'ex-athlète, les paramètres qui permettent «de mettre son énergie au service de la performance» se résument en quatre mots: le corps (la condition physique, l'endurance), le cœur (les émotions), l'esprit (l'éthique, le caractère, le fair-play) et la tête (le mental).

Avec le biorythme

«Une performance sportive c'est la multiplication de trois facteurs (compétences, motivations et moyens). Je pars du principe qu'aucun athlète n'at-



CONVAINCANT Jean-Pierre Egger a expliqué les différents paramètres qui amènent l'athlète à la performance, qu'ils soient physiques ou psychiques.

AIGLE, LE 4 SEPTEMBRE 2007

teint le top dans tous ces domaines même si un Roger Federer tend à s'en approcher», souligne Jean-Pierre Egger, dont le but est de repousser les limites de «ses» athlètes, tout en tenant compte de leur biorythme (plages de récupération, cycles de travail basé sur quatre jours ou quatre semaines, par exemple). «Un bon athlète doit égale-

ment savoir déconnecter, s'aérer l'esprit et s'adapter à n'importe quelles situations», estime-t-il. Au point que Egger conseille même aux entraîneurs d'un peu déstabiliser leurs athlètes durant les entraînements afin de les rapprocher d'une ambiance de compétition.

«A contrario, il faut éviter le surentraînement, poursuit-il.

Ses signes avant-coureurs peuvent être multiples (stagnation, diminution des performances, lassitude, troubles du sommeil, etc.).»

Règles pour les équipes

Dans sa conférence, le Neuchâtelois a également insisté sur les qualités dont doit faire preuve une équipe pour obtenir

de bons résultats (travail, respect, confiance, transparence, communication). Le sportif se doit de respecter les règles et ne pas se disperser sous peine de freiner sa progression voire carrément de la rendre impossible. De quoi tenter d'aller au bout de ses rêves, «le principal moteur de tout athlète», conclut Jean-Pierre Egger. ■

Galop d'essai concluant

COURSE À PIED

Près de 80 concurrents ont pris le départ de la première Château-d'Éx - La Bray.

Le Ski-Club Alpina Château-d'Éx a organisé dimanche dernier la première édition de «Château-d'Éx - La Bray». Destinée à tous les amateurs de course de montagne et Nordic walking, cette épreuve offre des distances adaptées à chacun.

Selon les tranches d'âge, les parcours vont ainsi de 500 m pour les tout-petits à 6,5 km (700 m de dénivelé) pour les plus entraînés. Un tracé intermédiaire de 2,6 km (425 m de dénivelé) était également proposé aux cadets. Finalement, 76 concurrents ont pris le départ. Un galop d'essai concluant pour Line Rossier, membre du comité d'organisation. «Surtout avec toute la concurrence qu'il y avait le même week-end, confie-t-elle. Entre Ovronnaz - Cabane Rambert, la course des Hameaux de Châtel-Saint-Denis ou encore le triathlon de la Riviera, il y avait le choix dans la région!»

Marlyse Breu en tête

Les plus rapides? Chez les hommes, Candide Pralong (Val Ferret) a survolé la compétition en 40'81". Il devance Romain Bruchez, lui aussi du Val Ferret, de plus de 2'44". Le Bellerin Vincent Caccamo complète le podium en 45'14". Du côté des dames, Marlyse Breu (Les Moulins) a franchi la ligne d'arrivée la première après 53'38" d'effort. Deuxième, Rebecca Aubert termine à 2'33". Yvette Durniat, première vétérane, la suit de près en 59'07". A noter que Herwan Kaeser (Bex) a remporté la course cadets (19'10"), de même que la Damouanaise Elena Luthi chez les filles (26'16").

J.-F. H.

Marc Dobias jouera très zen à Crans

GOLF

L'amateur lausannois a eu un été chargé et ce n'est pas fini. S'il a brillé sur les greens helvétiques, il confie avoir moins bien réussi à l'étranger.

Il a repris le collier des études depuis une petite quinzaine. Et ce n'est pas pour lui déplaire. Marc Dobias peut ainsi se sortir du monde du golf et avoir un rythme journalier «normal». Quoique... Le gymnaste est dès aujourd'hui à l'European Masters de Crans-Montana. En parallèle à ce tournoi, le Lausannois met la touche finale à son travail de maturité, qu'il doit rendre sous peu. Thème de ses recherches: «Pourquoi n'y a-t-il pas de golfeurs suisses dans les dix meilleurs mondiaux?» Une chose est sûre, le Vaudois semble bien décidé à modifier un jour cet état de fait.

Deuxième Romand en lice, avec le professionnel genevois Julien Clément, sur le green de la station valaisanne, Marc Dobias entend passer le cut. «Comme je participe à ce tournoi pour la deuxième fois, j'ai mes repères. C'est jouable. Toutefois comme on est en Suisse, tout le monde a les yeux rivés sur nous. Malgré tout, je ne veux pas me mettre de pression.» Depuis mars dernier, le sportif dispose d'un préparateur mental, Mattia Piffaretti. «Si mon jeu est bon, je manque encore de confiance en moi. Je dois aussi être attentif au travail physique. Pour cela je peux compter sur Stéphane Maeder, qui m'aide



Le Lausannois concilie au mieux sport et études.

notamment à enchaîner les tournois. Cet été, c'est là où j'ai peiné», relève Marc Dobias.

Marge de progression

Exigeant avec lui-même et toujours motivé par l'envie d'être dans les meilleurs, le golfeur dit avoir obtenu des résultats mitigés cet été. Enfin, il a tout de même décroché une 2^e place (général, 1^{er} en amateur) au championnat de Suisse pro-am de strokeplay qui s'est disputé fin juillet à Lozane (TI). Auparavant, Marc avait aussi obtenu un magnifique 5^e rang à la Biarritz Cup, qui rassemble la crème des joueurs européens. «En août, les choses se sont gâtées. Alors que j'étais 5^e après trois tours aux internationaux de Suisse, je me suis effondré, la fatigue sans doute. Résultat une 20^e place», détaille Marc

Dobias. Le jeune homme de 18 ans avoue que ces contre-performances l'ont quelque peu découragé. Mais il n'est pas du style à se laisser abattre: «Ce n'est pas possible de tout faire à la fois. Je suis encore jeune et j'ai une bonne marge de progression.»

Après Crans-Montana, Marc Dobias pourra se consacrer à ses études, avant de prendre le chemin de Houston où, en octobre, il participera au Spirit Trophy. Un tournoi par équipes, auquel sont conviées les vingt meilleures nations. Cet automne, il commencera aussi à chercher une université américaine où il pourra parfaire son swing, son put et, entre autres, sa coordination. «Ce ne sera pas facile de dénicher le bon campus. Il y a tellement de choix», note-t-il.

CÉLINE GOUHAZ

400 athlètes attendus à Aubonne

TRIATHLON

La 23^e édition de l'épreuve se déroulera samedi. Pour les engagés des dix-sept catégories le menu s'annonce corsé sur un beau mais dur parcours.

Une constatation en guise de préambule: le Triathlon d'Aubonne n'a pas pris une ride. Mieux, il se bonifie chaque année grâce à de judicieuses améliorations. «La fidélité des athlètes ajoutée à celle d'un comité rompu aux exigences d'une manifestation majeure, voilà la recette du succès», dit Pierre-Alain Blanc, président.

Les anciens, que l'on retrouve chaque année au départ, se souviennent de cette première édition 1985 avec départ sur l'esplanade du Château. C'est nu-pieds que les coureurs avaient rejoint la piscine. «La municipalité voulait ajouter un volet sportif à la fête marquant la fin des travaux du château d'Aubonne.» Cette fidélité chère à Pierre-Alain Blanc, on la retrouve aujourd'hui sur le parcours cycliste. Montherod, Gimel, Burtigny, Marchissy, Longirod, Saint-George, Saubraz, Bière, Saint-Livres, Lavigny, Bougy et Féchy... autant de villages traversés qui sont intimement, et à divers titres, associés à la manifestation.

L'édition 2007 a été peaufinée pour le confort des participants. La natation partira de



A l'assaut des temps canons de Didier Brocard et de Magali Messmer établis en 2004.

l'intérieur de la piscine et non plus du parking réservé à la transition entre les trois disciplines. Le départ de l'épreuve cycliste est aussi modifié pour des raisons de sécurité, idem pour le final de la course à pied qui évitera le centre-ville. Natation (400 m dans une eau à 24 degrés), parcours vélo catégorie triathlon (46 km), mini-tri et relais (20 km), course à pied triathlon (7 km), mini-tri et relais (4,7 km), voilà ce qui attend les concurrents.

Sécurité d'abord

Si la sécurité est le mot d'ordre des organisateurs, l'accent a aussi été porté sur le bon déroulement de l'épreuve. Les contrôles seront intensifiés et les erreurs de parcours détectées par

les puces électroniques des coureurs entraîneront l'élimination. Plus de cent bénévoles dont une dizaine de motards assureront la sécurité. Quant au budget de 50 000 francs, il est couvert à parts égales par les sponsors régionaux, les donateurs (planche de prix), les finances d'inscription et les prestations non facturées dont celles de la commune d'Aubonne.

En 2004, Didier Brocard avait réussi le temps canon de 1 h 31 min 38 s et Magali Di Marco-Messmer celui de 1 h 48 min 44 s. De quoi titiller les ardeurs avec une météo favorable! Départs échelonnés de 13 h 30 à 14 h du bord de la piscine. Inscriptions dès 10 h au Centre sportif du Chêne.

SERGE MARTINELLI