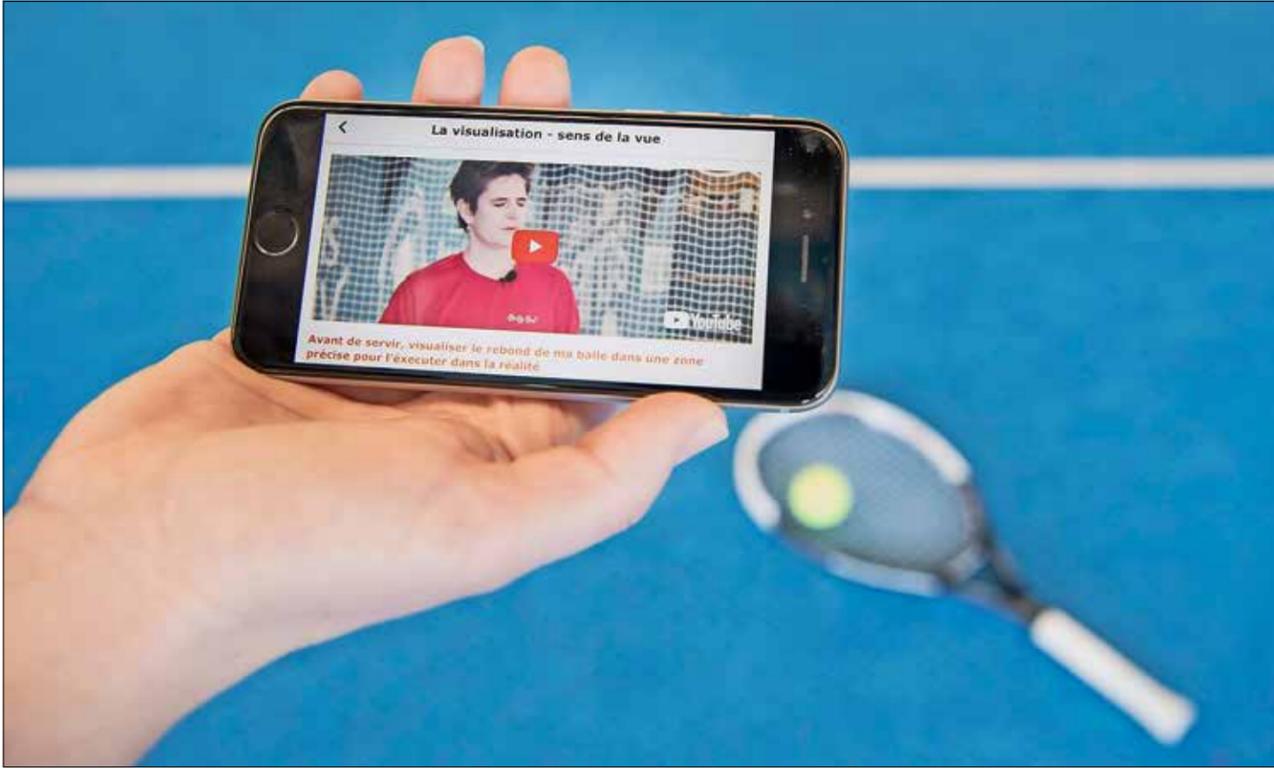


# Une méthode pour gérer ses émotions



Grâce à des vidéos explicatives, Dominique Bovey distille ses conseils pour que le sportif parvienne à contrôler ses émotions. PHOTOS ANTOINE VULLILOUD

/// La Charmeyenne Dominique Bovey et sa collègue Muriel Morandi proposent une nouvelle manière de progresser sur le plan mental.

/// Exercices à l'appui, cette application doit permettre aux sportifs de contrôler leurs émotions et d'améliorer leurs performances.

/// Aujourd'hui destinée au tennis et au golf, cette méthode pourrait se développer.

VALENTIN CASTELLA

**MENTAL.** Roland-Garros approche à grands pas. Les heures de tennis devant la télévision ou son ordi, le soleil et les spectateurs avec leur chapeau en paille, Nadal qui gagne... Autant d'images qui reviennent chaque année, comme celle de joueurs qui, tout à coup, perdent le contrôle d'une partie pour laisser leur adversaire revenir et prendre le dessus. Vous savez, ce genre de situation où, à la

Muriel Morandi. La première, Charmeyenne, est une enseignante sportive et une émérite joueuse de tennis et de golf. La deuxième, de Autigny, se présente comme une spécialiste de la gestion des émotions. Ensemble, elles ont présenté jeudi en conférence de presse la finalité d'un projet qui a requis plus de deux ans de travail. Il a été baptisé Only One.

De quoi s'agit-il? La Gruérienne et sa collègue ont développé une application, utilisable sur son smartphone et sur son ordinateur, qui propose à ses adeptes un voyage dans les cinq continents émotionnels du sportif (la concentration, le calme, la confiance, la patience et le plaisir). «Nous offrons la possibilité

«Grâce au cheminement qu'on propose, l'athlète parviendra à se concentrer sur le moment présent.»

**DOMINIQUE BOVEY**

suite d'un point bêtement perdu, l'un des deux protagonistes voit s'envoler en quelques secondes son ascendant psychologique.

En tennis, ces instants décisifs arrivent pratiquement à chaque match. Pour quelle raison? Une chute au niveau mental. Passer de conquérant indétrônable à petite victime qui subit est si vite arrivé et tellement fréquent que deux personnes ont eu l'idée de créer une méthode qui permet d'amortir cette bascule et qui pourrait se définir comme un coach mental numérique. Il s'agit de Dominique Bovey et de

à l'athlète de se connecter à son être intérieur, d'éveiller ses cinq sens afin qu'il parvienne à exploiter l'entier de son potentiel», explique Muriel Morandi.

**Laisser le pouvoir au corps**

Dominique Bovey illustre le propos. «Parfois, en compétition, on peut avoir la tête ailleurs, se sentir mal ou tendu. Grâce au cheminement qu'on propose, l'athlète, amateur ou professionnel, parviendra à se concentrer sur le moment présent.» En tennis par exemple, la Charmeyenne propose, via des vidéos explicatives, de

compter ses coups ou de se concentrer sur le bruit de la frappe, afin d'arrêter de réfléchir pour laisser le pouvoir au corps et non à l'esprit.

Afin de mieux contrôler ses émotions, l'utilisateur doit effectuer en premier lieu un travail d'analyse sur sa personne, en notant ses émotions. Suis-je tendu, en colère, démotivé, en confiance? Ensuite, et selon les sensations, des astuces et conseils sont proposés afin d'améliorer ses points faibles. Soit par vidéos, soit par écrit. Le but est de parvenir à effectuer ces exercices en match ou à l'entraînement avant même que la baisse de régime ne survienne.

Le Rochois Bastien Kolly, 49<sup>e</sup> joueur suisse, est adepte de cette pratique depuis quelques mois. «Cette méthode, qui demande une certaine rigueur, permet de se concentrer et de gérer ses émotions. Pour moi, cet aspect est tout aussi important que le physique et les jeunes devraient s'y mettre le plus rapidement possible, car il s'agit d'un travail de longue haleine.»

**Pour les sports collectifs?**

Les jeunes, mais aussi les sportifs membres d'un collectif. «Nous nous sommes concentrées sur le tennis et le golf, les

deux disciplines que je pratique, continue Dominique Bovey. Mais le but est aussi de l'ouvrir à d'autres sports.»

Ambassadeur de l'association Vivre son rêve (un franc par application vendue sera versé à l'association qui soutient de jeunes sportifs), Slava Bykov, champion du monde avec la Russie comme joueur et entraîneur, confirme: «En hockey par exemple, ce système pourrait aider les enfants à mieux gérer les situations de stress. Car si on maîtrise ses émotions, on commet moins d'erreurs.» Assis à ses côtés, l'ancien basketteur de Fribourg Olympic Harold Mrazek complète: «La nervosité est également présente avant un lancer franc. Appliquer cette méthode à l'entraînement pour comprendre ses points faibles pourrait être bénéfique.»

Utilisable aujourd'hui pour le tennis et le golf, cette nouveauté, créée en collaboration avec la HEG de Neuchâtel et une entreprise parisienne, pourrait se développer selon Muriel Morandi. Elle évoque le monde des entreprises et scolaire, avant d'expliquer qu'à long terme, le but est aussi d'organiser des formations «afin que les professeurs puissent transmettre ces connaissances». ■

## Bastien Kolly blessé à la cuisse

Mauvaise nouvelle pour Bastien Kolly. Professionnel depuis bientôt une année, le Rochois attendait avec impatience le printemps pour aligner les matches en tournois Futures. Sauf que le Gruérien, 49<sup>e</sup> joueur suisse, a été contraint d'observer une pause de près d'un mois en raison d'une déchirure à la cuisse gauche. Présent jeudi lors de la conférence de presse, il raconte. «J'ai ressenti une douleur lors de la première journée des interclubs de LNB Courrendlin-La Croisée. Cela fait deux semaines et demie que je suis à l'arrêt et j'ai dû renoncer à plusieurs tournois internationaux. Cette blessure est tombée au mauvais moment, car de nombreuses compétitions sont agendées durant cette période et j'aurais eu l'occasion de comptabiliser des points ATP. Ces quelques semaines représentaient un peu mon début de saison. Il a été repoussé.»

Bastien Kolly espère retrouver la compétition d'ici mi-juin pour poursuivre sa progression. Actuellement, il occupe la 1847<sup>e</sup> place mondiale. **VAC**

## Avant le coup d'envoi

**BULLE - GENOLIER-BEGNINS**

# «Ça commence à trotter dans la tête»



Simon Puertas: «C'est sûr que, si on gagne samedi, on se déplacera tous à La Tour dimanche...» ANTOINE VULLILOUD

**FCBULLE.** On a beau dire qu'on se concentre sur les matches les uns après les autres, qu'on se focalise sur ses propres performances et pas sur celles des autres. Il n'empêche. Les discours pleins de sagesse n'empêchent pas une réalité qui, forcément, doit faire bouillonner le vestiaire de Bouleyres: chaque week-end, Bulle se rapproche un peu plus de la promotion. Arrivé l'été dernier en provenance de La Tour/Le Pâquier, Simon Puertas (24 ans, technico-commercial domicilié à Bulle) fait l'état des lieux.

**Comment l'équipe gère la tension de cette fin de saison?**

Franchement, ça va. L'ambiance est très bonne, comme depuis le début de la saison. Mais c'est sûr que l'objectif commence à nous trotter dans la tête. Mais là, on se concentre sur le match de Genolier (samedi à 16 h). Avec quatre points d'avance, on n'a pas besoin de regarder ce que font les autres. Si on fait le boulot sur ces trois prochains matches, on sera champions.

**Une grande force collective se dégage de Bulle cette saison. Même quand vous semblez mal pris, vous trouvez un moyen de gagner...**

La cohésion d'équipe est très saine, depuis les inter A qui viennent s'entraîner avec nous jusqu'aux joueurs les plus expérimentés. Avoir un vestiaire aussi sain, ça se ressent sur le terrain. C'est vrai qu'on n'a pas donné du joli foot tous les week-ends, mais on gagne. On sort d'un excellent match à Payerne et avec zéro défaite et deux buts encaissés seulement au deuxième tour, on est en confiance.

**Après avoir été un buteur et titulaire incontestable à La Tour/Le Pâquier, quel est votre rôle à Bulle, où la concurrence est très forte?**

## /// LES AUTRES SUDISTES

Au-delà du coup de main aux copains bullois, La Tour/Le Pâquier aurait tout à gagner de s'imposer face à La Sarraz/Eclépens, histoire de s'éloigner définitivement de la barre. Déplacement difficile pour Romont, qui se rend à Colombier, une équipe en grand danger et qui devrait jouer à la vie à la mort.

L'entraîneur attend que j'apporte de l'appui offensif et que je sois décisif en match. C'est sûr que je marque moins (7 buts), mais j'ai peut-être plus de passes décisives. Ça me convient tout à fait. Au final, il faut que l'équipe gagne.

A Bulle, il y a de la concurrence à chaque poste, avec des joueurs offensifs très polyvalents. Donc on doit se donner à fond à tous les entraînements. Le week-end, il y a forcément des frustrés. Personne n'aime commencer un match sur le banc. Gérer le groupe, les caractères et l'ego des gars, c'est le rôle du coach et il le fait plutôt bien. L'équipe est compétitive et cela se voit. Personnellement, je préfère être dans un club qui vise le titre de champion, même s'il faut se battre pour avoir sa place. On sait tous où on va, on a le même objectif.

**De quoi faut-il se méfier, aujourd'hui face à Genolier-Begnins?**

Ses principaux atouts, c'est les deux frères Jemmely, qui font deux mètres: l'un joue défensif, l'autre en attaque. Les Vaudois doivent faire des points, car ils se trouvent à deux points de la barre. Donc ils auront le couteau entre les dents. Ils vont sûrement nous attendre et nous laisser jouer, comme la plupart des équipes. Mais, si on met du rythme et qu'on joue notre jeu, ça devrait passer.

**Un scénario pourrait se présenter: vous gagnez samedi, La Tour/Le Pâquier bat La Sarraz/Eclépens dimanche, et vous êtes promus...**

Eh oui. Si on gagne, c'est sûr qu'on se déplacera tous à La Tour. **KARINE ALLEMANN**

**2<sup>e</sup> ligue inter**

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Bulle - Genolier-Begnins         | sa 16.00 |
| Colombier - Romont               | sa 16.30 |
| Echichens - Stade-Payerne        | sa 17.00 |
| Richemond - Boudry               | sa 18.00 |
| Farvagny/Ogoz - Dardania Laus.   | sa 18.00 |
| Thierrens - Vallorbe-Ballaigues  | sa 19.00 |
| La Tour/Le P. - La Sarraz-Eclép. | di 14.00 |

**Classement**

|                        |                |          |
|------------------------|----------------|----------|
| 1. Bulle               | 23 17 6 0 (44) | 55-12 57 |
| 2. La Sarraz-Eclépens  | 23 17 2 4 (44) | 70-23 53 |
| 3. Farvagny/Ogoz       | 23 11 5 7 (70) | 48-33 38 |
| 4. Romont              | 23 10 5 8 (59) | 57-39 35 |
| 5. Echichens           | 23 10 4 9 (58) | 35-51 34 |
| 6. Vallorbe-Ballaigues | 23 9 5 9 (74)  | 31-42 32 |
| 7. La Tour/Le Pâquier  | 23 9 4 10 (48) | 35-38 31 |
| 8. Thierrens           | 23 8 5 10 (51) | 33-49 29 |
| 9. Genolier-Begnins    | 23 7 7 9 (57)  | 41-42 28 |
| 10. Dardania Lausanne  | 23 7 7 9 (68)  | 33-36 28 |
| 11. Colombier          | 23 8 3 12 (39) | 39-41 27 |
| 12. Stade-Payerne      | 23 8 2 13 (62) | 37-41 26 |
| 13. Richemond          | 23 6 2 15 (71) | 24-44 20 |
| 14. Boudry             | 23 5 1 17 (32) | 25-72 16 |