

Jeux olympiques de la jeunesse

Dix conseils pour devenir les champions de demain

LAUSANNE 2020 YOUTH OLYMPIC GAMES

Créé par le conseil des athlètes des JOJ, le forum «Graines de champion» a donné quelques tuyaux à 130 jeunes d'ici

Pierre-Alain Schlosser

La transmission des expériences est un élément clé des Jeux olympiques de la jeunesse. Parmi les 300 animations proposées à Lausanne, le forum «Graines de champion» a offert aux jeunes sportifs de la région quatre ateliers qui avaient pour thèmes «la double carrière», «le media training», «le sponsoring» et «la maîtrise de ses émotions». Grâce aux différents acteurs du sport invités par le conseil des athlètes de Lausanne 2020, les 130 sportifs (la moitié provenait de l'élite juniors) ont pu repartir du Casino de Montbenon avec une série de tuyaux et de conseils utiles pour leur carrière. En voici dix qui nous ont paru particulièrement judicieux.

1. Anticiper

Mener de front sport et études n'est pas simple. «Il est important d'anticiper, de faire une planification de l'année», observe Cédric Monod, ancien patineur de l'élite et enseignant au gymnase. Lors de sa formation, ne jamais hésiter à demander de l'aide aux enseignants et aux camarades. Les premiers peuvent fournir du travail en amont pour ne pas accumuler de retard. Les seconds peuvent prendre et partager des notes durant la période d'absence.

2. Participer

Lors des cours au gymnase ou en apprentissage, les sportifs doivent avoir 100% d'attention sur ce qui se dit en classe. Comme un shift en hockey sur glace. Le but est d'intégrer immédiatement la matière, ce qui, ultérieurement, nécessitera moins de révisions et moins de fatigue.

3. Des parents discrets

La passion et l'envie de s'engager à fond dans des compétitions doivent être le moteur des athlètes. Les parents, principaux sponsors, taxis et soutiens de leurs enfants doivent encourager,



Les jeunes athlètes ont pu bénéficier des conseils de différents acteurs du sport. FLORIAN CELLA

mais pas pousser. «Comme au curling, ils doivent balayer, mais laisser glisser la pierre», image habilement Cédric Monod.

4. Fidèle à ses valeurs

Devant les médias, ne surtout pas jouer un rôle. Rester soi-même, naturel·le, avec ses qualités, ses défauts. Et surtout rester fidèle à ses valeurs.

5. Bien se préparer

Préparer un mini-CV peut s'avérer utile en cas de sollicitation de la presse. Avoir sous la main une photo libre de droits est tout aussi important. Lors d'interviews filmées, il est nécessaire de soigner son apparence. Il faut bien choisir ses réseaux sociaux (Instagram, Snapchat, Facebook, etc.) et son public cible pour diffuser des posts (pas trop longs) sur son actualité.

6. Oser s'exposer

Comment trouver des sponsors? «Les marques préfèrent quelqu'un qui s'expose, observe Béatrice Montserrat, de McDonald's Suisse. La bonne relation entre sponsor et athlète est essentielle. Êtes-vous en phase avec la marque? Quels sont les retours attendus? Ce sont des questions qu'il faut se poser.»

7. Dire merci

«Soigner ses soutiens est primordial, note Pamela Fischer-Nicod, olympienne en natation artistique. Partout où nous allions avec ma partenaire de duo, nous envoyions des cartes postales à nos sponsors pour garder un

lien. Il ne faut jamais oublier de les remercier.»

8. Être respectueux

Surtout oublier l'humour et ce qui pourrait être pris comme une provocation sur les réseaux sociaux. «Une de nos athlètes avait posté ce message: «Mdr, McDo me refile 2000 francs et je mange chez Burger King», se souvient Béatrice Montserrat. Nous n'avons pas conduit ce partenariat!»

9. Gérer ses émotions

Vivre et oser ses émotions est essentiel. «J'invite tout le monde à ne plus parler d'émotions négatives ou positives, mais d'émotions confortables ou inconfortables, propose Mark Milton, directeur de la fondation Education 4 Peace. Parce que même une émotion comme la colère ou la rage va nous dire quelque chose d'essentiel.» Mettre un mot

précis sur ses émotions aide. «Plus vous serez précis sur la dénomination de vos émotions, plus vous serez connecté à vous-même. Il est important en tant que sportif de savoir que même quand ça ne va pas, on peut sentir ce qui se passe en soi et se sentir vivant.»

10. La bonne attitude

«Nous avons proposé d'introduire la cinquième compétence dans le sport, reprend Mark Milton. Après le physique, la technique, la tactique et le mental, il y a l'attitude. Quelle est mon attitude avec mes adversaires, coéquipiers, coaches, parents? Les émotions vont nous permettre de devenir plus conscient de notre attitude. Il est important d'être à l'écoute de ses émotions pour se respecter. Quelle est mon intention? Gagner à n'importe quel prix? Avec les dérives que sont le burn-out ou le dopage?»

Les JOJ en bref

Les médaillés de vendredi

Luge
Simple, F: 1. Merle Fraebel (All).
2. Jessica Degenhardt (All). 3. Diana Loginova (Rus).
Double M: 1. Jaeger/Steudte (All). 2. Rinks/Liepins (Let).
3. Karnaukhov/Chirva (Rus)

Au programme ce week-end

Samedi

Ski acro et snowboard (Leysin)
9.30-15.00 Slopestyle F
Ski de fond (vallée de Joux)
11.00-14.15 Cross M/F
Combiné nordique (Les Tuffes)
09.30-15.30 Individuel F (saut/4 km);
Individuel M (saut/6 km)
Short track (Lausanne, Skating Arena)
11.00-14.30 1000 m M/F
Hockey sur glace (Vaudoise aréna)

Luge (Saint-Moritz)
8.30-12.30 Simple M/ Double F

Dimanche

Skicross (Villars)
11.00 Skicross F
14.30 Skicross M
Ski acro et snowboard (Leysin)
9.30-15.00 Slopestyle F
Ski de fond (vallée de Joux)
12.00-15.30 Sprint M/F
Saut à skis (Les Tuffes)
10.30-13.00 Individuel, F
14.00-16.00 Individuel M
Hockey sur glace (Vaudoise aréna)
20.00 Suisse - États-Unis M
Bob et skeleton (Saint-Moritz)
12.00 Monobob F
14.00 skeleton F

Un dernier test de valeur pour SLO avant la reprise

Football

Les Lausannois s'en iront défier Servette, ce samedi à Vernier (15h)

Andrea Binotto est un peu soulagé. Après avoir un instant hésité à annuler ce dernier match de préparation avant la reprise, Alain Geiger et le Servette FC ont finalement tenu parole. Ce samedi, à Vernier, Stade-Lausanne-Ouchy aura donc l'occasion de se frotter à la meilleure équipe romande du pays. «Les Genevois auraient voulu que cette rencontre se déroule sur ga-

zon naturel, explique Andrea Binotto. Nous aussi d'ailleurs mais, malheureusement, nous n'avons rien trouvé de disponible. Cela dit, comme nous n'avons pu disputer qu'un seul match de préparation jusque-là, il était vraiment important d'ajouter 90 minutes supplémentaires dans les jambes de mes joueurs. Face à un adversaire de niveau supérieur, le test me donnera de bonnes indications.»

Pour se faire la meilleure idée possible avant d'entamer la deuxième partie de championnat, le coach de Vidy alignera, samedi, en grande partie l'équipe qui devrait

commencer la rencontre une semaine plus tard contre Aarau. «À une ou deux exceptions près, mes titulaires disputeront la première heure, continue Andrea Binotto. Qui seront ceux de l'automne car Rafidine Abdullah (ndlr: le milieu défensif français formé à l'OM) ne nous rejoindra finalement que lundi. Quant à Andréa Mutombo, sérieusement blessé en juillet, il ne sera prêt que dans une quinzaine de jours.»

Des absences qui ne préoccupent pas les techniciens lausannois. «Par rapport à la fin de l'année passée, je récupère déjà à 100%

Roland Ndongo et Jérémy Manière, deux éléments importants. Et puis, depuis la reprise, Yanis Lahiouel et Zeki Amdouni me confirment sur le terrain qu'ils ont bel et bien franchi un palier depuis six mois. Ce qui nous permet de trouver ce N°9 que nous cherchons toujours sans précipitation.»

À ce sujet, un attaquant sera à l'essai dès lundi. Un futur renfort qui, avec Rafidine Abdullah, compensera numériquement les départs de Blerim Iseni au FC Bavois et, probablement, celui de Ferid Matri au FC Lancy.

André Boschetti

Melbourne respire et Wawrinka se projette



Tennis

Sous un ciel bleu et clair, le Vaudois a confirmé des ambitions étendues sur la saison

Vendredi à Melbourne, le vent a soufflé si fort qu'il a nettoyé l'air et rebobiné le film d'une semaine suffocante. Direction «comme si de rien n'était»; dans un monde sans fumée ni malaise. Comme un symbole, le Canadien Brayden Schnur (103^e mondial) s'est liquéfié dans l'anonymat du court N°15. Les forces qu'il avait laissées jusque tard dans la nuit à s'excuser d'avoir qualifié Federer et Nadal d'«égoïstes» lui ont manqué face au Belge Kimmer Coppejans. Militer ou gagner, il faut choisir. Surtout quand l'air frais rend tout un petit monde amnésique.

Stan Wawrinka, lui, n'a rien oublié de ses exploits australiens, et c'est bien pour cela qu'il veut aussi remonter le temps. «Cette année, je vise un retour dans le top 10, a annoncé le Vaudois avant d'aller s'appuyer sur la balle de Novak Djokovic dans un «classique» des veilles de Grand Chelem. Je sais que ça va être compliqué car il y a du monde devant et le niveau s'élève. L'année sera longue, il faudra être patient. Mais je me suis préparé pour être capable d'enchaîner sur la durée.»

De la patience, «Stanimal» en aura sûrement besoin mardi face à la molyette Damir Dzumhur (92^e mondial). Parce que le Bosnien a des jambes et un gros cœur,

chaque point joué à son rythme se transforme en combat. «C'est un bon contreur. Il est solide, mais je sais que l'issue de ce premier tour dépendra de mon niveau.» Le vainqueur de l'édition 2014 est conscient qu'il possède à nouveau les armes de ses ambitions. Mais saura-t-il à nouveau toutes les utiliser au bon moment, sur la durée et sans réfléchir? La précision appelle à la prudence jusqu'à susciter chez lui des élans conservateurs.

«Cette année, je vise un retour dans le top 10»

Stan Wawrinka

«Par rapport à ce que je vois depuis des mois, à leur niveau intrinsèque, je pense que Rafa (Nadal), Novak (Djokovic) et Roger (Federer) vont encore se partager tous les titres du Grand Chelem cette année. Les jeunes se rapprochent et je peux me planter, mais je les vois toujours au-dessus.» La prophétie a-t-elle des fonctions de camouflage? Pour rappel, Stan Wawrinka est le dernier «non Big Three» à avoir soulevé un trophée majeur (US Open 2016). Alors si même lui s'incline, c'est vraiment que le tennis est devenu un monde d'habitudes très difficile à bousculer?

«Les conditions de jeu mardi? Je ne suis pas médecin, c'est très dur de juger, ajoutait le Vaudois au sujet de la polémique de la semaine. L'air était plus lourd mais je n'ai connu aucun problème.» Vendredi à Melbourne, il flottait comme un parfum de «bon vieux temps». Pour le meilleur et pour le reste.

Mathieu Aeschmann Melbourne

En bref

LS tenu en échec par Darmstadt

Football Après avoir battu les Roumains de Gaz Metan (3-1) puis perdu face à Karlsruhe (0-1) mardi, le Lausanne-Sport a conclu son camp d'entraînement en Espagne par un nul face à Darmstadt. Menée au score dès la 21^e minute, l'équipe de Giorgio Contini a renversé la vapeur en trois minutes à la demi-heure de jeu grâce à Turkes (29^e) et Zeqiri (32^e). Un avantage qui n'a tenu que jusqu'à la 78^e et l'égalisation de l'actuel 15^e de 2^e Bundesliga. Les Vaudois rentreront samedi en Suisse. **A.B.**

Derdiyok signe en Ouzbékistan

Football À 31 ans, Eren Derdiyok s'est envolé vers une destination surprenante. L'attaquant bâlois, appelé à 60 reprises avec l'équipe de Suisse (11 buts), quitte le club turc de Göztepe Izmir, qu'il a rejoint en juillet, pour le Pakhtakor Tachkent, actuel leader du championnat d'Ouzbékistan et champion en titre. **B.CH.**

Deux Romandes en finale

Ski freestyle Mathilde Gremaud et Sarah Höflin se sont qualifiées vendredi pour la finale du slopestyle de l'épreuve Coupe du monde de Seiser Alm, en Italie. La Fribourgeoise a terminé quatrième des qualifications avec un premier run à 79,48 points. La Genevoise s'est emparée de la sixième place. **Y.V.D.**

Encore un podium pour les Suissesses

Biathlon Les biathlètes suisses sont en grande forme. Ce vendredi à Ruhpolding (Allemagne), la Mecque du biathlon, les trois sœurs Gasparin (dans l'ordre de départ: Elisa, Selina et Aita) et Lena Häcki, quatrième relayeuse, ont terminé à la troisième place du relais 4x6 kilomètres de Coupe du monde, signant ainsi leur troisième podium de la saison (en quatre courses). La victoire est revenue à la Norvège, qui a précédé la France de 10^e7, et la Suisse de 20^e7. **R.TY**

Carlos Sainz n'a pas craqué

Rallye-raid L'Espagnol Carlos Sainz (Mini) a remporté son troisième rallye Dakar, le premier à se dérouler en Arabie saoudite, après ses sacres en 2010 et 2018. Il a devancé le tenant du titre, le Qatarien Nasser al-Attiyah (Toyota), de 6'21" et le Français Stéphane Peterhansel (Mini) de 9'58". **AFP**

Tirages du 17 janvier 2020

EURO MILLIONS

SWISS WIN SUPER STAR

Les résultats EURO MILLIONS, SWISS WIN et SUPER STAR sont disponibles sur www.loro.ch