

**DRIVE
DISCOVER
DREAM**



N°4:
Richard Mil
Tourbillon F
2,02 million

ROADSTERS
Audi TT vs
Mazda MX-5

JAEGER-LECOULTRE
La folle saga
de la Reverso

SALON DE GENÈVE
100 ans
d'affiches

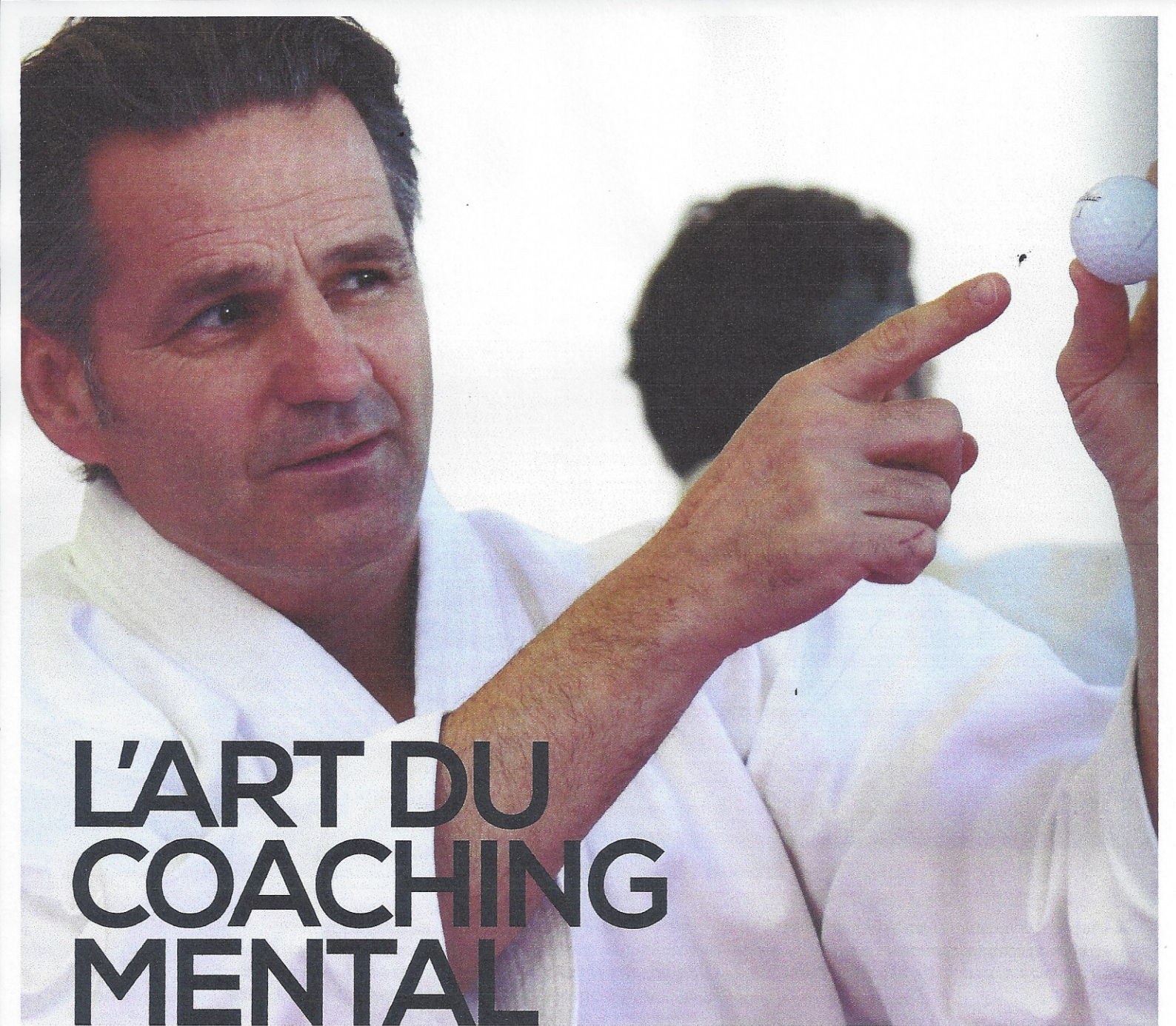


DÉCOUVERTE
FERRARI 488 GTB

LES 10 MONTRES LES PLUS CHERES

Le vrai classement
haute horlogerie



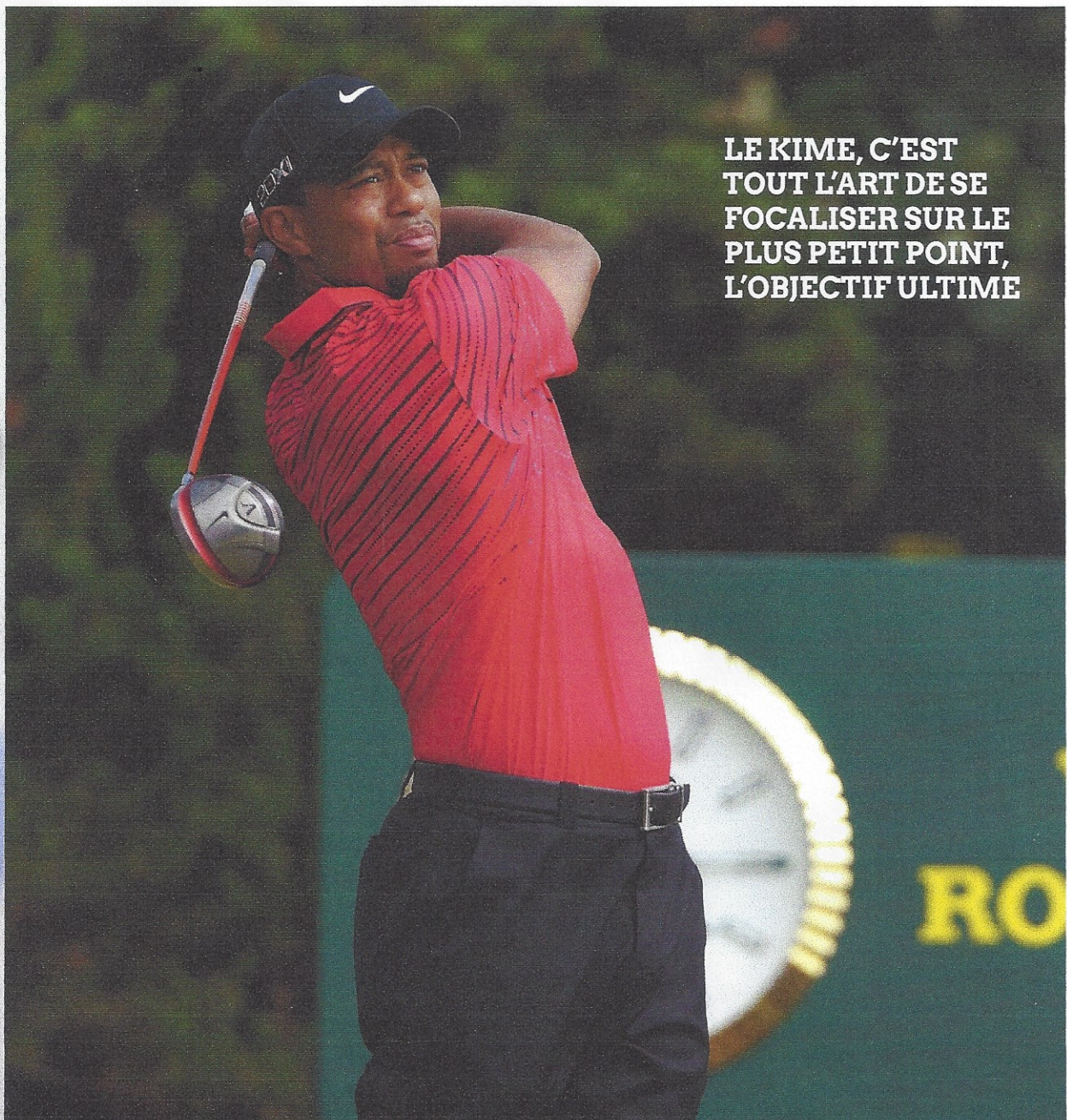


L'ART DU COACHING MENTAL

Pour Olivier Knupfer, l'un des meilleurs coaches sportifs de Suisse, il existe davantage de points communs que de différences entre le champion du monde de F1 et le roi du golf. Zoom sur la préparation – des plus complexes – des athlètes d'élite.

Par Jean-François Fournier, Photos François Mamin et D.R.

Même s'il disparaît parfois derrière les volutes languoureuses d'un double corona, Olivier Knupfer est toujours aussi affûté et plus que jamais lié au destin des meilleurs sportifs. Karatéka hors pair, ce Valaisan de 50 ans collectionne pas moins de 11 titres de champion suisse et 28 médailles internationales pour un meilleur ranking en carrière de N°5 mondial. Ce qui ne l'a pas empêché de s'orienter très tôt vers le coaching et ses secrets. S'il a travaillé avec des skieurs, des tennismen, des cavaliers, des hockeyeurs ou des footballeurs comme le champion du monde Gennaro Gattuso, c'est dans le domaine du golf qu'il a réussi son plus gros coup, il y a quelques années déjà, en ramenant au deuxième rang mondial le golfeur sud-africain Ernie Els, alors en délicatesse avec sa technique et son mental. Ses autres poulains sur les greens? Paolo Quirici, Jean-François Remesy, Steve Rey, Ian Poulter, Juan Ciola, Dimitri Bieri ou plus récemment Darren Clarke, vainqueur du British Open.



**LE KIME, C'EST
TOUT L'ART DE SE
FOCALISER SUR LE
PLUS PETIT POINT,
L'OBJECTIF ULTIME**

■ Karatéka d'envergure mondiale, Olivier Knupter est devenu un coach de golf respecté, recherché et courtisé. Ou quand la sagesse des arts martiaux dompte la petite balle blanche.

■ Tiger Woods incarne avec superbe l'œil du tigre ou cet instant magique où le tireur devient sa cible.

Son premier secret trouve toutefois ses racines dans ce karaté qu'il respire depuis l'enfance. Il s'agit du «kime». L'esprit de décision. Une brève mais intense concentration d'énergie qui doit se traduire par l'efficacité ultime. Et pas seulement dans les arts martiaux. «Regardez un Tiger Woods ou un Lewis Hamilton, explique ce formateur diplômé en management du sport. Quand ils sont focalisés sur leurs objectifs, on peut presque visualiser avec eux les gestes et les trajectoires qu'ils sont sur le point d'accomplir. Idem pour un Didier Cuche ou un Bode Miller qui s'apprêtent à dévaler la Streif de Kitzbühel. Il faut dire que la visualisation des trajectoires pour un descendeur de ski est la même que pour un pilote de formule 1 ou pour un golfeur. On a fait des études qui montrent que chez de tels champions, la visualisation d'une descente ou d'un tour lancé recoupe la réalité de la compétition quasiment à la seconde près. Avec ou sans course, ces athlètes maîtrisent le timing à la perfection.»

LÀ ENCORE C'EST L'IMAGERIE ISSUE DES ARTS MARTIAUX qui permet d'explicitier au mieux le travail à accomplir pour amener le champion à son point d'excellence. «J'ai côtoyé des préparateurs physiques de F1, fréquenté le coach de Michael Jordan, tous sont d'accord: le rythme, le timing ont une influence prépondérante sur le résultat. Dans l'action d'un swing, tout se joue en moins d'une seconde. Le rythme, le timing déterminent en grande partie le vol de la balle. D'où l'importance du relâchement et de la relaxation. Les archers japonais avaient coutume de dire qu'ils n'étaient ni l'arc ni la flèche, mais qu'ils étaient déjà la cible. C'est tout l'art de se focaliser sur le plus petit point, sur le kime, l'objectif ultime, la ligne parfaite, le drapeau! Plus de place pour la pensée, la technique: l'œil voit, la main fait! On est dans l'instant et non dans la situation...»

Même si la technique joue son rôle, cette visualisation dynamique est capitale sur les circuits de golf comme sur ceux qui accueillent les courses ▶▶



🚩 Lewis Hamilton ou le kimé, le regard qui tue, le passage de la puissance à l'acte.

🔗 automobiles. «Au niveau mondial en golf, c'est même ça qui fait la différence entre les moins bons et les meilleurs.» Dans les faits, le coach apprendra d'abord à ses protégés à maîtriser leur respiration. «Dans une visualisation dynamique, tout bouge. D'où l'importance du calme respiratoire, qui conditionne l'acidité du sang et donc la lucidité...» Toujours rester en contrôle du rythme et du tempo entre le back swing et la frappe, toujours focaliser sur le but, voilà la clé du succès pour Olivier Knupfer:

«Dans une étude scientifique, un chercheur interrogeait un golfeur écossais qui sortait de prison et qui venait, dès sa première partie, de jouer exactement son handicap, ce qui semble a priori impossible. L'homme lui raconte alors que pour s'échapper de ses quatre murs, il jouait dans sa tête. Au point d'imaginer l'odeur de l'herbe, la caresse du vent. Il avait répété des centaines de fois la juste séquence du mouvement dans le temps. Sans le savoir, il pratiquait la visualisation dynamique comme les plus grands champions.»

VITESSE SUR LA BALLE, CALME INTÉRIEUR pour réguler sa stabilité émotionnelle lorsque survient le facteur risque: voilà pourquoi on dit d'un Tiger Woods ou d'un Lewis Hamilton qu'ils sont des bêtes à sang froid. «La force de ces athlètes, c'est de repousser les limites pour se focaliser sur leur propre

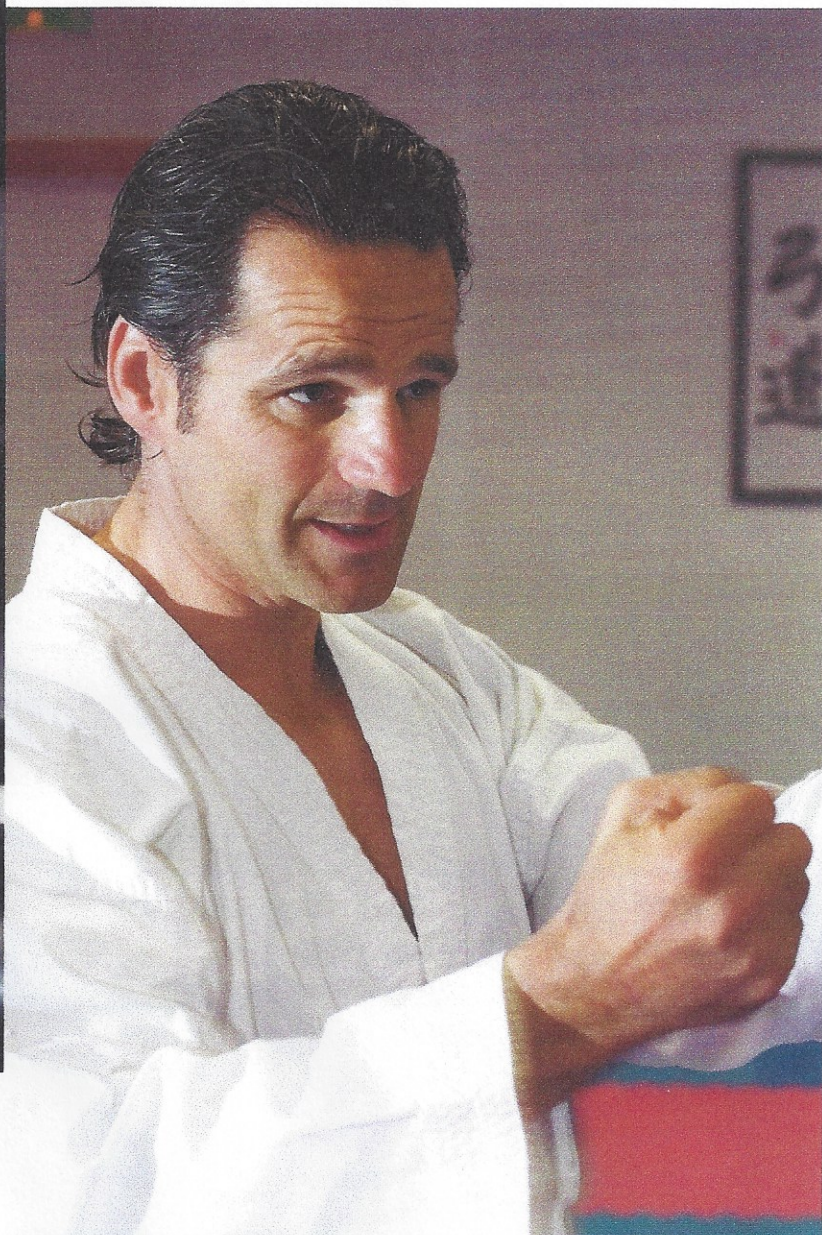
défi, de se battre afin de se dépasser, et ce avant de songer à battre l'autre. On rejoint là le philosophe Albert Jacquard dans son plaidoyer pour un abandon de la compétition contre l'autre au profit du combat contre soi...»

Un tel coaching mental se double évidemment d'une préparation physique sans concession. «Il y a vingt ans, le pilote Jacky Ickx me disait déjà que la vitesse explosive et la résistance musculaire étaient indispensables pour gagner, enchaîne Olivier. Aujourd'hui, 90% des jeunes compétiteurs sont au top physiquement. Ils savent, comme le dit Jean-Pierre Egger, le pape suisse de la préparation physique, que pour être fort dans sa tête, il faut l'être également dans son corps.»

Définition d'objectifs, kime, visualisation dynamique, respiration, relâchement, mais aussi gestion du stress. «Richard Coop, le coach mental de Sa Majesté Air Jordan, me rappelait un match clé de la grande époque des Chicago Bulls, se souvient Olivier Knupfer. Jordan pouvait jouer à moins de 50% de réussite au premier quart, mais dans le money time, ces dernières secondes qui décident du vainqueur, il réussissait des choses incroyables, parfois même inimaginables. En F1, ce qu'a accompli Hamilton cette saison, malgré la tension qui les opposait son coéquipier Rosberg et lui, est proprement faramineux. Autour d'eux, on parle argent, réussite, filles,

**KNUPFER N'A
JAMAIS OUBLIÉ
L'ENSEIGNEMENT
DE SON MAÎTRE
ÈS KARATÉ,
DOMINIQUE
VALERA**

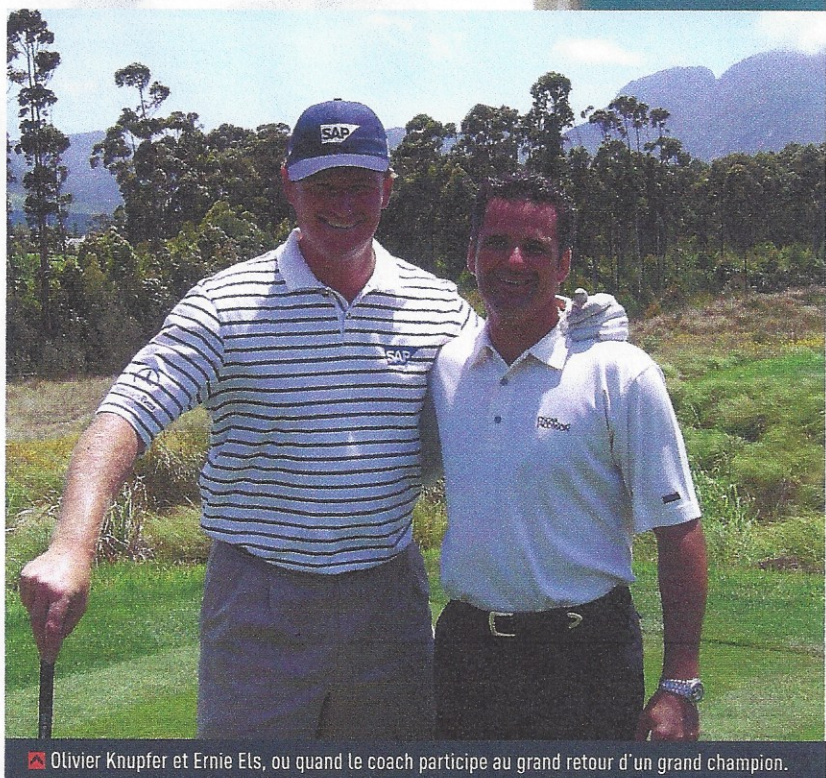
“ QUAND ILS SONT FOCALISÉS SUR LEURS OBJECTIFS, ON PEUT PRESQUE VISUALISER AVEC EUX LES GESTES ET LES TRAJECTOIRES QU’ILS SONT SUR LE POINT D’ACCOMPLIR. ”



médias. Mais eux, ils pensent uniquement: relever un nouveau défi, atteindre un nouvel état de maîtrise afin de battre l'autre, de gagner. Ils se concentrent dès lors sur la fluidité et le relâchement qui doivent s'ajouter à la technique. Sur leur motricité ou à leur vitesse. Ils soignent une trajectoire. Intègrent tous les paramètres extérieurs d'une compétition sans avoir l'air d'y toucher. Et c'est précisément pour ça qu'ils deviennent intouchables.

Lorsque Ernie Els est revenu au deuxième rang mondial, nous avons beaucoup parlé de cette notion d'oublier la technique pour se focaliser sur la cible à atteindre. Je lui disais: «Laisse de côté le détail pour revenir à l'essentiel, au smallest target, au kime! Alors, ton corps, ta technique, ton mental, feront corps avec la cible...»

Olivier Knupfer, lui, n'a jamais oublié l'enseignement de son maître ès karaté, Dominique Valera, le mythique guerrier devenu sage: «Je ne fais pas un balayage, je suis le balayage.» Et depuis, chacun de ses protégés apprend à son tour le «flow». Autrement dit: à être «dans la zone». Et le coach mental de conclure: «Je peux le dire sans recourir au vocabulaire sportif. Si tu penses à l'escalier en le descendant, tu vas à l'accident. Idem si tu réfléchis à tous les gestes que tu fais pour sortir ta voiture du parking, tu as de grandes chances de toucher les murs.» **D**



D Olivier Knupfer et Ernie Els, ou quand le coach participe au grand retour d'un grand champion.