

Sports

Suite à la quarantaine imposée à 45 personnes du club (joueurs et staff), le FC Sion a obtenu le report de ses deux prochains matches, contre Servette (dimanche) et Lucerne (1^{er} novembre).



Mauvais pressentiment

«Il faut toujours écouter la petite voix qu'il y a en nous»

Hors logique, l'intuition est souvent le dernier filet de sécurité dans le sport extrême. Ce sixième sens peut sauver des vies, à condition d'avoir le courage de renoncer.

Pierre-Alain Schlosser

Cela peut arriver dans votre quotidien. Soudain, sans vraiment comprendre pourquoi, vous décidez de bifurquer à gauche. Pourtant, vous prenez toujours par la droite. Une perception, une voix, un pressentiment vous invite à changer vos habitudes, de façon irrationnelle. Cela peut arriver dans vos loisirs. Vous avez skié toute une journée et vous ne «sentez» pas la toute dernière descente. Dans ce cas, écoutez votre intuition et renoncez!

Dans le sport extrême, ce sixième sens sauve parfois des vies. Il y a cinq ans, le funambule Freddy Nock a tenté et réussi un record du monde un peu fou. Entre deux montagnes des Grisons culminant à plus de 3500 m d'altitude, il a parcouru, sur un câble tendu, les 347 mètres séparant le Biancograt et le Piz Prievlus. Le tout, au-dessus d'un vide de 1000 mètres. Il a renoncé à le réaliser à l'aveugle, car il avait justement un «mauvais pressentiment».

«Je sais ce que c'est d'avoir un mauvais pressentiment», raconte le skieur Dominique Perret. Nommé freerider du XX^e siècle, le Neuchâtelois de 57 ans a été pro durant vingt-huit saisons et a tourné 32 films sur les pentes les plus raides du monde. «Faire demi-tour et renoncer m'est arrivé des centaines, voire des milliers de fois, sur des films ou encore même maintenant quand je me rends en montagne.»

À l'écoute de son corps

Ce sentiment d'insécurité que notre corps perçoit s'explique en partie, comme le confirme Dominique Perret. «On peut ne pas la «sentir» pour plein de raisons. Car on n'est pas en forme. Parce qu'on a mal dormi. Qu'on n'a pas les jambes. Parce qu'on n'a pas le mental. Ou parce qu'on est trop stressé. Parfois, les raisons sont extérieures. Il y a du redoux, de la neige fraîche. Il faut savoir ce qui coïncide. Si on n'arrive pas à le déterminer, c'est qu'il y a quelque part ailleurs dans notre panel d'analyse un feu rouge qui s'est déclenché. Dans tous les cas, il ne faut pas y aller.»

Psychologue du sport FSP, Laurence Chappuis a mis des mots sur cet état ambigu. «Au contraire du raisonnement conscient et réfléchi, l'intuition est directement issue de l'expérience que l'on est en train de vivre. Avec l'intuition, on se retrouve à l'arrivée d'un pro-



Dominique Perret dans ses œuvres, en 2009 dans les Alpes valaisannes. LORIS VON SIEBENTHAL

«J'ai vite compris qu'il n'y a pas de compromis. J'ai perdu trop d'amis et de connaissances»

Dominique Perret, freerider du XX^e siècle

cessus sans avoir eu conscience de celui-ci et sans y avoir réfléchi. En effet, l'intuition vient des perceptions et sensations du corps ou d'éléments extérieurs que le sportif ressent comme n'étant pas favorables à son expérience, sans forcément pouvoir l'expliquer, puisque le raisonnement n'a pas été conscientisé. L'expérience du sportif, l'habitude de faire des centaines de fois les mêmes gestes ou parcours lui permettent de ressentir tout élément différent et donc potentiellement dangereux ou perturbateur. Mais tout cela se passe sans opérer un raisonnement: le sportif ressent ces choses par une impression, une chaleur, une boule au ventre, quelque chose qui lui dit de ne pas y aller.

Et s'il y est réceptif et est capable d'être à l'écoute de son expérience corporelle et intérieure, il peut éviter de se retrouver en situation délicate, voire dangereuse.»

«Difficile de dire non»

Ultratrailleur et guide de montagne, Jules-Henri Gabioud est le premier à écouter ces signes. Pourtant, il lui arrive de ne pas renoncer pour autant. «Des fois, il y a trop d'éléments qui se mettent en travers du chemin pour y aller, estime-t-il. Et parfois, il faut savoir sortir de sa zone de confiance. L'an dernier au Népal, j'étais au camp de base du Kangchenjunga. J'étais seul et je me disais qu'il fallait y aller, car c'est dans ces moments-là que tu te découvres. Que tu progresses. Il faut parfois franchir ce palier d'hésitation. D'autres fois, quand je suis dans le rôle de guide et que j'accompagne quelqu'un, je me mets à la place de l'autre. Dans ce cas je n'hésite pas à renoncer.»

Pourtant, dire «non» demande un certain courage. Les partenaires et sponsors, l'argent investi, l'équipe de tournage engagée exclusivement pour un projet peuvent être autant de pressions face à un renoncement. «C'est par-

fois plus difficile de dire non que d'y aller à reculons, souligne Dominique Perret. Ça demande une force de caractère. L'important est de ne pas renoncer quand il est trop tard, quand tu te retrouves dans un cul-de-sac. Il faut arriver à renoncer quand tu as d'autres options. D'où l'importance d'avoir un projet clair. Si on vend à un sponsor «la tentative de la descente» de la face nord de l'Everest en ski et en snowboard avec Jean Troillet, tu es à l'aise, car tu vends une tentative. La pression existe, mais si on doit renoncer, cela fait partie du contrat. En revanche, si on vend «la descente» de la face nord de l'Everest, c'est plus compliqué. Il faut toujours que l'objectif commun soit très clair. Et que demeure cette possibilité de renoncer.»

La sagesse et la philosophie des sports à risques doivent toujours prendre en compte cette possibilité. Privé des derniers JO, le snowboarder Iouri Podladtchikov avait oublié de faire confiance à son instinct. Victime d'un traumatisme crânien à Aspen, lors des X-Games, en 2018, il s'était également blessé (commotion cérébrale) en Chine, à la fin de cette

année-là. «C'était vraiment terrible parce que ça n'avait rien à voir avec ma condition physique ou ma préparation, avait-il déclaré. C'était juste une question d'attitude. Si j'avais eu le caractère pour dire «non, je ne le sens pas dans ces conditions, avec ce vent», rien ne serait arrivé. Mais ce qui est encore plus horrible, c'est que j'ai vécu exactement la même situation à Aspen. Au début de la semaine, j'avais eu un mauvais pressentiment par rapport à la météo. C'était trop dangereux. Même Shaun White n'avait pas ridé. Moi, je n'avais pas été assez égoïste pour dire: «Merde, je ne vais pas le faire!»

Garder l'instinct aiguisé

Reculer pour mieux sauter est sans doute le meilleur moyen de progresser et d'aller plus loin. Jules-Henri Gabioud (33 ans) le sait mieux que quiconque. «Si je n'ai pas pu aller au sommet, ce n'est pas grave, explique le fondateur d'AlpsXperience. Si le soir, je me retrouve avec un chocolat chaud et une carte pour chercher un nouvel itinéraire pour le lendemain, c'est mieux que d'avoir poussé trop loin.»

Parfois, ce sont des projets de longue haleine qui partent en fumée. Dominique Perret l'a expérimenté. «Sur le projet de l'Everest avec Jean Troillet, c'est une année de préparation, trois mois sur place avec 75 jours à 5500 m d'altitude. On a fait trois tentatives et à la troisième on a dû renoncer à cause de la météo. Vous imaginez le crève-cœur. Mais le projet que nous avions avec Jean, était de rentrer. Car on a nos familles. Et on pourra toujours y retourner. J'ai toujours suivi mon instinct. J'ai vite compris qu'il n'y a pas de compromis. J'ai perdu trop d'amis et de connaissances. Il faut toujours écouter la petite voix qu'il y a en nous. Dans les sports où l'issue peut être fatale, on ne se pose pas de question. La condition est sine qua non. En foot, c'est différent. Tu joues la finale pour la gagner. Mais si tu la perds, ta vie n'est en principe pas en danger.»

Entraîner son intuition peut ainsi s'avérer salvateur. Surtout quand on évolue en pleine nature. «Je pense que l'intuition se développe comme un muscle, comme une habitude, estime Dominique Perret. On vit malheureusement dans un monde binaire. On voit certaines personnes en montagne qui sont issues d'un environnement urbain et qui ont un job carré qui ne laisse pas de place à l'intuition. On se rend compte que c'est un réel handicap car pour eux, si la piste est ouverte, elle est ouverte. Ils partent avec des certitudes qui n'en sont pas. Qu'on soit à la montagne, à la mer ou dans le désert, rien n'est jamais binaire. C'est là que l'intuition peut aider. Personnellement, j'essaie de garder cet instinct très aiguisé quand je vais en montagne. Car je sais que même si on n'est pas sur une grosse expédition, un dimanche de ski dans la poudreuse peut aussi être fatal.»

Une défaite rageante pour YB

Football

Les champions de Suisse ont encaissé deux buts sur les deux seuls tirs cadrés de l'AS Rome (1-2), en ouverture de la Ligue Europa.

Si la Suisse est privée cette saison d'une participation en Ligue des champions, la partie de jeudi soir en avait presque le parfum. Les toutes fraîches restrictions ont certes offert un écrin un peu triste à cet affrontement de Ligue Europa entre Young Boys et l'AS Rome, mais sur le pré synthétique de la capitale, les champions de Suisse ont fait honneur à leur rang et ne sont pas passés loin de se payer le scalp du cinquième de la dernière saison de Serie A.

Fabian Rieder, pour son deuxième match chez les professionnels, a allumé la première mèche dès la 6^e minute. Le tir du jeune Bernois est toutefois passé largement au-dessus. Juste avant le quart d'heure, celui qui aura 19 ans en février est allé obtenir un penalty après un crochet sur Bryan Cristante à l'entrée de la surface de réparation. Une sanction suprême que Jean-Pierre Nsame a parfaitement transformée, pour faire exulter le petit millier de supporters autorisés à entrer dans le Wankdorf.

Les Romains, venus avec une équipe A' - neuf changements par rapport à la victoire 5-2 contre Benevento dimanche dernier -, n'ont pas montré grand-chose. Seul l'ancien Barcelonais Pedro a tenté sa chance lors de la première demi-heure.

Les Bernois ont encaissé l'égalisation à la 69^e minute. Le Brésilien Bruno Peres profitait d'une hésitation de David von Ballmoos pour marquer sur le premier tir cadré des Italiens. Sur le deuxième, à la 74^e, Kumbulla offrait une victoire pas franchement méritée à la Roma. **RCA Berné**

Young Boys 1 (1)
AS Rome 2 (0)

Wankdorf, 1000 spectateurs autorisés.

Arbitres: del Cerro Grande (Esp), Yuste/Alonso Fernandez (Esp).
Buts: 14^e Nsame 1-0 (penalty). 69^e Bruno Peres 1-1. 74^e Kumbulla 1-2.
YB: von Ballmoos; Bürgy, Lustenberger, Zesiger; Hefti, Rieder (69^e Aebischer), Sierro (79^e Gaudino), Maceiras; Fassnacht (65^e Elia), Nsame (79^e Siebatcheu), Ngamaleu (65^e Mambimbi).
AS Rome: Pau Lopez; Juan Jesus (69^e Pellegrini), Fazio, Karsdorp (46^e Spinazzola); Bruno Peres, Villar (59^e Veretout), Cristante, Kumbulla; Pedro (59^e Mkhitarjan), Mayoral (59^e Dzeko), Carles Perez.

Ligue Europa (1^{re} journée)

Matches de 18h55

Groupe A
Young Boys - AS Rome.....1-2 (1-0)
CSKA Sofia - Cluj.....0-2 (0-0)
Groupe B
Dundalk - Molde.....1-2 (1-0)
Rapid Vienne - Arsenal.....1-2 (0-0)
Groupe C
Bayer Leverkusen - Nice.....6-2 (2-1)
Hapoel Be'er S. - Slavia Prague 3-1 (1-0)
Groupe D
Standard Liège - Rangers.....0-2 (0-1)
Lech Poznan - Benfica.....2-4 (1-2)
Groupe E
PSV Eindhoven - Grenade.....1-2 (1-0)
PAOK Salonique - O. Nicosie.....1-1 (0-1)
Groupe F
Naples - Alkmaar.....0-1 (0-0)
Rijeka - Real Sociedad.....0-1 (0-0)