

Comment le LHC peut-il briser sa spirale négative?

Double confrontation décisive contre Langnau ce week-end pour les Lions. Ils se doivent d'être performants malgré la pression et le manque de confiance.

Ruben Steiger

C'était il y a une semaine. Avant la réception de Kloten, la période se voulait cruciale et périlleuse pour le Lausanne HC. Deux revers dans le temps réglementaire plus tard, la situation est devenue plus critique. La double confrontation du week-end contre Langnau apparaît indéniablement comme le moment décisif de l'exercice.

«Le moral de l'équipe est bon», assure Geoff Ward. L'entraîneur du LHC se veut positif avant la réception des Emmentalois. Pourtant, le scénario similaire des défaites récentes laisse penser que les Lions patinent en plein doute. «Toutes les équipes passent par des phases de doute dans une saison. Le risque est de tomber dans le cercle vicieux négatif», avertit Romain Ducret, coach mental professionnel actif dans le monde du sport. Et Lausanne semble s'y trouver à l'heure actuelle tant il n'arrive pas à bâtir sur ses bonnes performances. Dès lors, comment s'en sortir et inverser la dynamique?

Se focaliser sur le moment présent

La première pierre à poser vers le chemin de la réussite consiste à réaliser un diagnostic. «Il est important de déterminer l'état d'esprit dans lequel se trouvent les joueurs», explique Guillaume Bétrisey, psychologue du sport. «Il convient de faire parler les

joueurs afin de déceler leurs émotions et de déterminer si elles sont guidées par des pensées positives ou non», ajoute Romain Ducret.

Une fois le constat posé, il n'y a pas de vérités absolues et plusieurs solutions existent. «Une équipe en doute doit se focaliser sur le moment présent et le processus, explique Serge Pelletier, entraîneur expérimenté de National League. La victoire reste fragile et lorsqu'elle survient, il est nécessaire de bâtir sur les concepts de jeu qui t'ont mené vers celle-ci.»

Une façon de penser qui trouve écho auprès de Guillaume Bétrisey. «Répéter les schémas qui fonctionnent afin qu'ils deviennent presque automatiques permet de réduire l'impact du stress négatif. À ce stade de la saison, il est presque trop tard pour travailler sur les points faibles. Il vaut mieux se concentrer sur les points forts et capitaliser là-dessus.»

Des émotions positives

Cette fragilité du succès trouve encore plus son sens avec les Vaudois. Ils possèdent des qualités et l'ont montré, notamment lorsqu'ils ont battu FR Gottéron en début d'année ou les ZSC Lions avant les Fêtes, sans pou-

«À ce stade de la saison, il est presque trop tard pour travailler sur les points faibles. Il vaut mieux se concentrer sur les points forts et capitaliser là-dessus.»

Guillaume Bétrisey,
psychologue du sport

voir lancer une spirale positive. Une incapacité à enchaîner qui pourrait résider dans la façon de percevoir le succès. «Une équipe doit s'attribuer la réussite pour regagner de la confiance. Si elle se dit que la victoire a eu lieu parce que l'adversaire a mal joué, elle n'avance pas. Elle doit se rendre compte que la cause est interne», détaille Guillaume Bétrisey.

La recherche de la pensée positive joue ainsi un rôle important dans des situations crispantes. «Dans ce genre de cas, il est nécessaire de jouer le hockey le plus simple possible avec un

maximum d'émotions positives, se souvient Mathieu Tschantré, ex-joueur de Bienne, qui a disputé deux barrages décisifs contre la relégation avec les Seelandais. Ce sont les leaders qui doivent montrer la voie. S'ils le font, ça tire le reste du groupe vers le haut.»

Une situation urgente

Selon les divers spécialistes, la préparation mentale s'anticipe et se travaille tout au long d'un championnat avec des exercices et des analyses du niveau de stress de l'équipe et de l'individu. Mais voilà, le LHC se retrouve dans une situation urgente avec une obligation de prendre des gros points vendredi et samedi contre Langnau. Un exercice simple peut toutefois apporter des résultats probants: la visualisation. «Il s'agit de reconstruire un contexte et de visualiser des actions positives. Pour le LHC, cela pourrait être la gestion réussie d'un avantage d'un but à deux minutes de la fin du temps réglementaire», détaille Romain Ducret.

Geoff Ward estime que son groupe est confiant avant de recevoir Langnau et que l'objectif sera de prendre un bon départ. Le LHC en sera-t-il capable? Il le faudra s'il entend maintenir l'espoir en cette fin de saison.

L'avant-match

LHC-Langnau, vendredi à 19h45

L'alignement Aucun joueur ne devrait faire son retour au jeu ce soir. Le cadre à disposition serait donc le même que dimanche dernier à Ambri. «On va se concentrer sur ce que l'on a dans notre contingent actuel», déclare Geoff Ward. Les décisions concernant les joueurs alignés et le gardien titulaire seront prises après l'entraînement matinal.

Les confrontations Cette partie

décisive sera le troisième affrontement de la saison entre les deux formations. Le 7 octobre, Langnau l'avait emporté à domicile (3-1) avant que le LHC ne prenne sa revanche à la Vaudoise aréna le 20 novembre (3-2). Les Emmentalois ont disputé quatre matches en 2023 avec un bilan d'une victoire et trois défaites. Samedi, les deux équipes se retrouveront à l'Ilfis. **RST**

National League

Vendredi

19.45 Ajoie - Rapperswil
19.45 Ambri - Kloten
19.45 Berne - Davos
19.45 Bienne - Ge/Servette
19.45 Lausanne - Langnau
19.45 Lugano - Zurich
19.45 Zoug - Fribourg

Classement

1. Ge/Servette	37	21	3	6	7	134-95	75
2. Bienne	38	21	4	3	10	128-99	74
3. Rapperswil	37	16	6	4	11	128-99	64
4. Zurich	36	18	3	2	13	107-82	62
5. Fribourg	36	18	1	5	12	111-91	61
6. Davos	35	12	7	8	8	107-96	58
7. Berne	38	12	8	5	13	117-118	57
8. Kloten	37	15	3	4	15	98-123	55
9. Zoug	35	13	4	5	13	110-113	52
10. Ambri	37	10	8	2	17	109-115	48
11. Langnau	36	12	3	3	18	91-116	45
12. Lugano	36	14	1	0	21	101-116	44
13. Lausanne	37	9	4	5	19	95-121	40
14. Ajoie	39	8	3	6	22	98-150	36

