



Tennis Rien ne va plus vraiment pour le Vaudois Stan Wawrinka (ATP 20) en ce début d'année. » 16



Large victoire pour Elfic Fribourg

Basketball. Abigail Fogg et ses coéquipières n'ont pas fait dans la dentelle hier soir à Saint-Léonard. Les Fribourgeoises ont obtenu un net succès (91-64) face à la formation de Troistorrents. » 17

SPORT

15
LA LIBERTÉ
MERCREDI 10 MARS 2021

Quatre ans après la remontada du Camp Nou, Barcelone retrouve Paris en espérant un nouveau miracle

La force de la conscience collective

« PATRICK BIOLLEY

Football » C'était il y a quatre ans presque tout pile. Un des moments les plus forts en émotion qu'ait connu le monde du ballon rond ces dernières décennies. Après avoir perdu son match aller face aux Parisiens 4-0, le FC Barcelone renversait la vapeur en s'imposant 6-1 chez lui en huitièmes de finale de la Ligue des champions. Depuis, le terme remontada – ou *remuntada* en Catalan – est entré dans le vocabulaire sportif. Il a même fait son apparition dans un des dictionnaires de référence de la langue française: Le Larousse. Les remontées miraculeuses sont l'essence même du sport, elles ont écrit son histoire et façonné ses légendes, mais c'est surtout depuis cette soirée du 8 mars 2017 que le public s'en est emparé. Preuve en est, le mot *remontada* est sur toutes les lèvres à l'approche de la revanche de ce soir entre Parisiens et Catalans.



«La remontada c'est toujours l'addition de plusieurs éléments»

Romain Ducret

A nouveau, les Français ont remporté le match aller des huitièmes de finale sans trembler (1-4) et Barcelone voudra à tout prix que l'histoire se répète au Parc des Princes (21 h). Mais jouer sur les émotions est rarement la bonne solution, explique Romain Ducret, préparateur mental professionnel. «L'entraîneur doit travailler l'état d'esprit collectif et individuel. S'il entre dans le vestiaire et dit: «Soyez combattifs, ayez confiance», les effets seront minimes. Plutôt que l'argumentation, le coach et son staff doivent faire réfléchir les joueurs, cela provoquera de meilleures prises de conscience. Négocier des objectifs intermédiaires en termes de jeu ou de score à atteindre à certaines étapes de la rencontre.»

Pourtant, un fossé sépare souvent la théorie de la pratique. Raphaël Nuzzolo était avec Xamax en 2019 lors de la remontada des Neuchâtelois à



Neymar avait joué un mauvais tour aux Parisiens il y a quatre ans; il ne sera pas là ce soir pour aider ses nouveaux coéquipiers à se venger. Keystone-archives

Aarau (lire ci-dessous). S'il n'avait pas joué pour cause de suspension, il avait vécu les quatre jours avec l'équipe. «Je ne pense pas que l'on puisse forcer un résultat, pose-t-il. C'est impossible d'imaginer un scénario à l'avance, de prévoir un résultat ou de fixer des objectifs.»

Souder une équipe

La remontada a cela d'exceptionnel qu'elle survient quand on l'attend le moins. Qui aurait pu imaginer en 2017 qu'après

une telle démonstration chez lui, Paris prendrait le bouillon au match retour? En tout cas pas les joueurs. «Inconsciemment ou même consciemment, les Parisiens pensaient que l'affaire était classée, estime Romain Ducret. Ainsi, quand ils prennent un but à la troisième minute, c'est un choc, la confiance baisse et ils sont déstabilisés. En face, l'effet est inverse, il y a l'espoir qui naît. La remontada c'est toujours l'addition de plusieurs éléments.»

Ce soir, la donne ne sera pas la même pour au moins une raison: l'expérience collective. Même si l'enjeu n'est pas le même, les Parisiens ne feront pas la même erreur. «Ils n'auront pas la même confiance en eux. Les joueurs ont appris quelque chose et savent qu'il est dangereux de se sentir trop en sécurité», souligne Marco Schneuwly, qui avait vécu la remontada de Xamax dans le camp argovien en 2019. «Même si c'est impos-

sible de savoir comment un match va se dérouler, en ayant déjà expérimenté une telle déconvenue, tu es plus attentif.»

Mais gare à ne pas surestimer les chances de Catalans. S'ils étaient dans le camp des gagnants en 2017, ils avaient aussi subi le camouflet face à la Roma la saison suivante (4-1 au match aller, 0-3 au retour) et contre Liverpool, en demi-finales en 2019 (3-0 puis 0-4). «Ronald Koeman va faire appel aux souvenirs positifs de

2017, j'en suis sûr, assure Marco Schneuwly. Les joueurs qui étaient présents vont rappeler les sentiments vécus avant, pendant et après le match de 2017. Cela soude l'équipe et tu peux arriver dans la rencontre en confiance, même en ayant perdu trois semaines avant.»

Programmer les émotions

Entre ne pas oublier les mauvais moments et se rappeler les bons, la frontière qui sépare Parisiens et Barcelonais est ténue dans la préparation du match du jour. Les préparateurs mentaux parlent même de programmation. «La persévérance et la combativité peuvent être programmées à l'équipe et aux joueurs, assure Romain Ducret. C'est possible de provoquer une prise de conscience collective, en donnant des exercices mentaux individuels mais aussi avec toute l'équipe par exemple. Cela créera un état d'esprit propice lors du match.» Assez pour retourner une nouvelle fois la rencontre? Rien n'est moins sûr, selon les différents avis recueillis. Paris, même sans Neymar, ne se laissera pas avoir. A moins que quelques nouvelles lignes ne viennent garnir les livres d'histoire du football avec le Barça comme héros d'un soir. »

Le mode d'emploi pour réussir une remontada

En 2019, Neuchâtel Xamax imitait Barcelone en comblant un retard de quatre buts pour se maintenir dans l'élite.

Raphaël Nuzzolo et Stéphane Henchoz d'un côté, Marco Schneuwly dans le camp des perdants. Cette chaude après-midi de juin 2019, quand Neuchâtel était allé gagner 4-0 à Aarau pour se maintenir en Super League, restera dans les mémoires, et ce n'est pas le Singinois qui dira le contraire. «Oh non! Je commence tout juste à oublier, vous n'allez pas revenir avec ça», rigole au téléphone l'ex-attaquant, qui a pris sa retraite des terrains l'été dernier. «Comme pour le PSG il y a quatre ans, tu te dis qu'après un tel match aller tes adversaires ne vont pas marquer,

se souvient Marco Schneuwly. Mais le premier but tombe, puis le deuxième, tu commences à trembler. Le troisième arrive et c'est fini, tu ne trouves plus le bouton pour rallumer la machine.»

Dans l'autre camp, après s'être pris un coup derrière la tête (0-4 à la maison), il n'y avait pas pléthore de solutions. «C'est comme si on t'avait tout pris, explique Stéphane Henchoz, entraîneur de Xamax à l'époque. Tu es déjà mort et enterré, il n'y a plus de peur, tu ne peux que faire mieux vu que tu as déjà tout perdu.»

Résultat, Geoffrey Tréand délivrait les siens à la 72^e minute grâce au 0-4, et les Neuchâtelois se sauvaient aux penalties. «Même si je n'ai pas joué cette rencontre (il

était suspendu, ndr), c'était le plus beau match de ma vie, déclare Raphaël Nuzzolo. Je ne me souviens peut-être que de 90% de ma carrière, mais de ces quatre jours entre l'aller et le retour, j'ai encore toutes les anecdotes et toutes les émotions en tête.» Et l'attaquant de se remémorer les circonstances de la rencontre: «Aarau jouait pour laisser filer le temps, sans réel objectif. Alors que nous étions à l'abordage. Au 0-2, ils ont dû se remettre dedans, mais c'était trop tard.»

Dans la tête des Xamasiens avant la rencontre, pas de remontada. «Juste l'envie de bien faire, résume Raphaël Nuzzolo. Dans une telle situation tu vas au plus simple: tout donner pour laisser une belle image. Impossible d'imaginer ce qui allait se passer.» » PB