



«Lausanne est meilleur dans le jeu mais Gottéron a un gros avantage»

Tout est dans la tête, qu'ils disaient... Grand observateur des play-off et coach mental de nombreux hockeyeurs, Romain Ducret décrypte les mécanismes psychologiques de la série entre Fribourg et Lausanne (2-1, quatrième acte ce jeudi à 20 h).



31.03.2022, 06:31

31.03.2022, 11:26



Christian Despont

Suivez-moi

Peut-on dire que plus un match est long, plus la déception du perdant, respectivement la confiance du vainqueur, en ressort grandie?

ROMAIN DUCRET: Pas sûr. Pas sûr du tout... La suite dépend beaucoup du message de l'entraîneur. En perdant à la 105e minute mardi, Lausanne a pris un gros coup sur la tête, c'est certain. Mais le coach peut aussi s'appuyer sur ces éléments factuels pour renverser l'impression.

Lesquels?

Il peut relever que Lausanne était mené 2-0 sur deux pénalités assez bêtes et qu'il est revenu en marquant deux buts magnifiques. Il peut insister sur les points positifs: la force de caractère, les phases de domination évidentes, le prochain match à Lausanne, devant un public toujours plus confiant. A 0 h 26 mercredi, sans aucun doute, j'aurais préféré être dans la tête des Fribourgeois. Mais quelques arguments bien sentis ont peut-être suffi à inverser la tendance dans l'heure ou la journée qui ont suivi. C'est tout à fait possible.

Les moments forts en vidéo



vidéo: rts

Dans des séries aussi longues et serrées, quelles sont les vertus morales qui, historiquement, s'imposent dans la durée?

La capacité à «changer» la notion de fatigue. Voir à reporter la charge de la fatigue sur l'adversaire. On dit toujours que les jambes sont lourdes. En réalité, c'est la tête qui gouverne. Une émotion est parfois plus pesante que tout le reste. J'en reviens à la force des éléments factuels: avec l'aide du préparateur physique, un entraîneur peut rappeler à ses gars qu'ils ont encore de l'énergie en magasin, qu'ils ont été préparés à accumuler de tels efforts.

La fatigue serait-elle une vue de l'esprit?

Non, bien entendu. Mais le système cognitif conditionne énormément l'attitude. Or la fatigue a une très mauvaise influence sur le comportement d'un ho-

ckeyeur, en particulier dans une période aussi chargée et émotionnelle que les play-off. On peut être fatigué et mou, mais on peut aussi être fatigué et ne pas le sentir, ou ne pas y penser, porté par une dynamique positive.

D'ailleurs, les entraîneurs font beaucoup d'intox à ce sujet dans la presse.

C'est ce que j'entends par «changer» la notion de fatigue: on peut agir sur son vestiaire mais également auprès de l'extérieur.

Le power-play est un élément clé d'une série éliminatoire. Lausanne est-il fragilisé psychologiquement de se savoir inopérant dans ce domaine?

Son power-play est très mauvais, on est bien obligés de le dire. Mais je suis convaincu que tout pourrait changer en un seul but. Inconsciemment, Lausanne est entré dans une logique de quasi blocage. On le voit assez nettement: les passes sont plus lentes, les choix moins spontanés et justes, certains tirs finissent à deux mètres de la cage. Malgré tout, on ne peut pas douter que ces phases sont travaillées à l'entraînement. Probablement qu'elles y fonctionnent beaucoup mieux, même si le contexte est évidemment incomparable. Selon moi, un déclic pourrait suffire à débloquer le power-play du LHC.

Michael Ngoy: «Je suis Vaudois, mais mon cœur est pour Fribourg»

Mais Lausanne ne souffre-t-il pas dans son inconscient collectif de se savoir en danger dans un secteur qui, à l'origine, est censé lui procurer un avantage décisif?

J'en suis convaincu, oui. Mais encore une fois, il n'y a rien d'autre à faire que de porter son attention sur des éléments factuels et d'exercer les schémas. La situation finira par se débloquer. Et peut-être même plus radicalement qu'on ne le pense.

Les matchs de cette série sont longs et durs. Est-il étonnant d'y voir émerger certains profils de type Philippe Furrer, 36 ans et bientôt à la retraite, un défenseur grand et gros, selon son entraîneur, qui traverse la moitié de la patinoire après 105 minutes de jeu pour marquer le but de la victoire?

Juste le monde le sait, les play-off mettent en valeur le courage et les tempéras-

ments. Mais je privilégierais ici l'argument de l'expérience. Combien de séries Philippe Furrer a-t-il disputé dans sa carrière? Des dizaines? Trente, quarante? Dans tous les domaines d'activité, l'expérience est un puissant modulateur du stress négatif. A la base déjà, sur une échelle de 1 à 10 (puisque le stress zéro n'existe pas), tous les hockeyeurs n'évoluent pas au même niveau. Mais l'expérience, si on sait l'utiliser, accorde un gros avantage concurrentiel. Je dirais que Furrer en est l'exemple.



Philippe Furrer, à gauche, et Christopher DiDomenico apportent beaucoup d'expérience et de caractère à Gottéron.

image: keystone

Gottéron ou Lausanne: quel est votre pronostic pour la série?

Je pense que Fribourg finira par passer. A cinq contre cinq, je trouve Lausanne meilleur, plus créatif et plus rapide. C'est une belle équipe qui, outre sa marge de progression, grandira encore avec les transferts annoncés cet été. Je lui pressens un grand avenir. Mais aujourd'hui, l'effectif de Gottéron me paraît plus équilibré et, s'il est vieillissant, il reste suffisamment compétitif pour revendiquer l'avantage de l'expérience. J'ai aussi l'impression que Fribourg a un meilleur gardien. Voilà pour l'analyse factuelle. Mais voyons plutôt les émotions...