

Ce qu'il manque à la Suisse pour remporter plus de médailles

La Suisse collectionne les diplômes olympiques mais reste loin du nombre de médailles décrochées à Tokyo en 2021. Décryptage avec un coach mental professionnel.



par
Ruben Steiger



336

39



La tireuse Chiara Leone a décroché l'unique médaille d'or suisse dans ces Jeux olympiques de Paris.
AFP

La Suisse réussit-elle ses Jeux olympiques? Avant le début de l'édition 2024, Swiss Olympic avait décidé de ne fixer aucun objectif quant au nombre de médailles. La Suisse en compte pour l'heure sept, comme à Rio en 2016, mais bien loin de la folle moisson réalisée à Tokyo en 2021 (13).

☒ En prenant en compte les breloques par habitant, la délégation fait plutôt bonne figure. Tout comme au nombre de diplômes olympiques. ☒ Le record de Los Angeles 1984 ayant été battu mercredi. Néanmoins, cette accumulation de places d'honneur ne cache-t-elle pas quelque chose?

Le complexe du «petit suisse»

«Les résultats globaux sont bons, estime Romain Ducret, coach mental professionnel actif dans le monde du sport. La Suisse est très forte au niveau des techniques d'entraînement, de la médecine sportive ou encore de la récupération. Mais il y a aussi des éléments qui manquent à chaque grande compétition.»



Angelica Moser fait partie des athlètes suisses qui ont pris une frustrante 4e place aux Jeux olympiques de Paris.
Imago

Il y a tout d'abord la propension des Helvètes à se placer, volontairement ou non, dans une position d'outsider. «Ça ne touche pas la totalité des sportifs, mais certains se considèrent inconsciemment comme des "petits suisses"», explique le spécialiste.

Cette grande humilité est une caractéristique propre à la population suisse. «Elle enlève de la confiance à un athlète. À l'opposé, il y a la vanité qui n'est pas bonne non plus. Il faut trouver le juste milieu afin d'atteindre le «flow», cet état où on a l'impression que rien ne peut nous arriver», ajoute Romain Ducret. Un peu comme les basketteurs américains qui, bien que malmenés, ont refusé la défaite en demi-finales contre la Serbie.

À la traîne en matière de préparation mentale

Cette capacité à se sublimer dans les grandes compétitions n'est pas innée, elle est le fruit d'un important travail préparatoire. Le cycle de la performance se scinde en cinq points: la préparation physique, la technique, la tactique, l'hygiène de vie et la préparation mentale. Ce dernier facteur est souvent négligé en Suisse.

«On a un énorme retard sur d'autres pays au niveau de la psychologie du sport, confirme le coach mental professionnel. Plusieurs athlètes m'ont contacté juste avant les JO. S'y prendre aussi tard et dans l'urgence démontre que ce n'est pas un aspect prioritaire. Pourtant, selon les études, il représente au minimum 40% de la réussite sportive.»

C'est exactement ce qui est arrivé à l'équipe de Suisse de football à l'Euro lors des tirs aux buts contre l'Angleterre. Son adversaire avait maximisé ses chances avec une préparation de longue haleine incluant la psychologie du sport.

Le sport se joue sur des détails qui font souvent la différence entre une place d'honneur et une médaille.