Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 1 (1999)

Heft: 2

Artikel: Préparer son mental à la victoire

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995865

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Salon, télévision, cheval d'arçons: cherchez l'intrus!

Donghua Li: Le tai-chi au service de la performance

Préparer son mental à

Des Jeux olympiques d'Atlanta, une image est restée gravée dans bien des mémoires: celle d'un gymnaste suisse, apparemment endormi dans un coin à quelques minutes de la finale au cheval d'arçons, que l'on retrouve une performance plus tard sur la plus haute marche du podium. La consécration de Donghua Li est étroitement liée au travail mental effectué par le gymnaste avant cette compétition décisive. Sa recette: «Une concentration absolue sur un seul objectif: la victoire, en l'occurrence!»

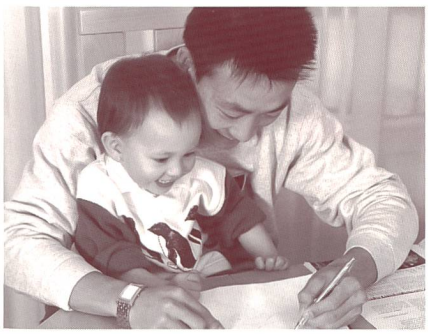
Bernhard Rentsch

En Chine, le tai-chi fait partie de la vie quotidienne et, comme tous ses compatriotes, le jeune athlète chinois a très tôt été initié à cette forme de gymnastique. Il a ensuite appris, au centre d'entraînement national de Pékin, à combiner plus subtilement travail mental et entraînement physique. «Le qi gong, nom donné à une gymnastique chinoise qui vise à faire circuler l'énergie dans les méridiens et dans tout le corps, fait partie intégrante du sport d'élite en Chine et, par conséquent de tout entraînement à ce niveau», explique Donghua Li qui, par amour pour une jeune Suissesse, a quitté l'Empire du Milieu pour venir s'établir sous nos cieux.

Le champion olympique s'est donc familiarisé très tôt avec des formes d'exercices qui n'ont que peu de points communs avec l'entraînement technique aux agrès mais qui, selon lui, jouent un rôle important dans la qualité de la performance à haut niveau: «En travaillant ma respiration, j'ai appris à laisser circuler l'énergie à l'intérieur de mon corps. Le grand avantage de cet entraînement, c'est qu'il me permet de mobiliser toute l'énergie dont j'ai besoin au moment voulu.»

Deux systèmes, deux mentalités

Donghua Li est bien placé pour comparer le système qui régit le sport d'élite en Suisse à celui de son pays d'origine: «En Chine, la promotion de la relève se fait de façon beaucoup plus systématique qu'en Suisse. Ici, elle s'effectue souvent trop tard.» En ce qui concerne l'entraînement, par contre, il n'y a guère de différences entre les deux systèmes. «Je dirais même qu'en Suisse, on s'entraîne plus durement et plus intensivement qu'en Chine», relève le champion avant d'ajouter que, malheureusement, l'aspect mental est trop souvent négligé dans notre pays. «J'ai remarqué que beaucoup d'athlètes ne se



Photos: Daniel Käsermann

Après la carrière, plus de temps pour la famille.

concentrent pas pleinement sur leurs objectifs sportifs. Ils ne sont pas prêts à en faire leur première priorité et à tout sacrifier pour les réaliser.»

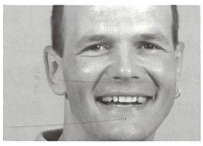
Cet esprit de sacrifice, qui semble faire défaut aux athlètes suisses, peut-il s'expliquer par la différence entre la culture orientale et la culture occidentale? «Accessoirement peut-être», estime Donghua Li. «Tout le monde peut dire: ‹J'aimerais faire ci ou ça›. Mais tout le monde n'est pas prêt à tout mettre en œuvre pour réaliser ses ambitions. Il en va ainsi de nombreux sportifs suisses.»

Une trajectoire mouvementée

En Chine, Donghua Li avait réussi à se faire une place dans le cercle fermé du sport d'élite. Il faisait partie du gratin national et était promis à une carrière internationale. Ses rêves furent brisés par de mauvaises blessures jusqu'au jour où son amour pour Esperanza, une Suissesse qu'il rencontra à Pékin, lui permit de prendre un nouveau départ.

Après son mariage, Donghua Li s'installa en Suisse où il commença à s'entraîner dans des conditions très difficiles. Il lui fallut beaucoup de temps et de persévérance pour obtenir la reconnaissance de son talent. Sa solitude et sa volonté – une volonté de fer – renforcèrent encore sa détermination. Après cinq longues années d'attente, il obtint la citoyenneté suisse et c'est à partir de là qu'il décolla véritablement: champion d'Europe, champion du monde et, ultime consécration, champion olympique. Après sa médaille à Atlanta, voici trois ans, il prit la décision de se retirer de la compétition. Aujourd'hui, il est propriétaire d'une petite société qui travaille dans les relations publiques. Il vit à Lucerne avec sa femme Esperanza et sa fille Jasmin.

la victoire



Bernhard Rentsch est rédacteur de l'édition allemande de la revue «mobile» et chef du service de presse et communication de la Fédération suisse de gymnastique. Il est maître d'éducation physique et dispose d'une formation complémentaire dans le domaine des relations publiques.
Adresse:
Rédaction de la revue «mobile», EFSM, 2532 Macolin

Visualiser tous les scénarios possibles et imaginables

L'engagement de Donghua Li a exigé de lui des renoncements en tous genres. Ainsi, pendant des années, il s'est privé de Coca et de café, de sorties et de toute autre activité extra-sportive. «J'ai canalisé toute mon énergie sur mon objectif. Pour ce faire, il fallait que je puisse me détendre complètement, chose que je ne pouvais réaliser que dans le calme le plus absolu. Ce besoin m'a souvent amené à me protéger de tout ce qui venait de l'extérieur. Les exercices de respiration que je faisais, plongé dans le noir, juste avant de présenter mon programme en compétition m'ont plus aidé que les entraînements proprement dits. Avant les rendez-vous importants, j'en suis même arrivé à réduire l'entraînement physique au strict minimum.»

Lors de cette préparation, le gymnaste s'attachait à passer en revue tous les scénarios possibles et imaginables: «Je me représentais aussi dans des situations d'échec et des états de déception. Je me préparais mentalement aux situations les plus inattendues de façon à ce que plus rien ne puisse me surprendre pendant la compétition. L'épreuve en soi était donc finalement pour moi un peu comme une deuxième chance. Je n'avais plus rien à perdre.»

La force de l'écrit

Donghua Li a toujours opté pour la qualité plutôt que pour la quantité, choix qui lui a parfois valu de passer pour un tire-au-flanc aux entraînements. Mais ce que beaucoup ignoraient, c'est qu'il procédait à une analyse détaillée de chacun de ses passages à un agrès et qu'il la consignait, assortie d'un compte-rendu émotionnel, dans un journal d'entraînement. En fait, chaque programme qu'il exécutait était répété plusieurs fois, dans les faits et dans sa tête, et il n'était pas un instant où sa concentration fléchissait pendant l'entraînement. Donghua Li avait également pour habitude – c'est là un autre de ses secrets – de joindre des petits billets à ses analyses, sur lesquels il inscrivait des pensées positives. Cette pratique, qui correspond à une tradition chinoise, permet à celui qui l'applique, en l'occurrence le sportif, de renforcer son potentiel et de canaliser ses forces mentales en vue du défi qu'il est appelé à relever. m