



**Basketball** Blessé en 2016, Boris Mbala disputera la première finale des play-off de sa jeune carrière. >> 21



## Jeux olympiques

**Sion 2026.** Les inconnues sont encore nombreuses autour des dépenses prévues de 2,4 milliards de francs. Mais Romaine Jean et les partisans du projet font tout pour rassurer l'opinion. >> 26

# SPORT

19  
LA LIBERTÉ  
VENDREDI 25 MAI 2018

Une application permet au joueur de tennis ou de golf de s'autoanalyser pour mieux gérer ses émotions

## Le coach mental est dans la poche

<< PIERRE SALINAS

**Numérique** >> Le coach mental n'est plus assis en tribunes ou dans le fauteuil de son cabinet: il est dans la poche. Diplômée en management sportif, Dominique Bovey est championne fribourgeoise de golf. En parallèle, la Staviacoise enseigne le tennis, dont elle fut l'une des meilleures joueuses suisses. Muriel Morandi, elle, est spécialiste de la gestion des émotions et maïeuticienne: si elle écrit, la citoyenne d'Autigny «lit» aussi les âmes, à qui elle permet «d'accoucher». Complémentaires, Dominique Bovey et Muriel Morandi ont créé *Only One Moment*, une application disponible en deux versions – golf et tennis – que les deux amies ont présentée hier à Wallenried et qui permet à qui possède un simple smartphone de gérer son stress en tous lieux et toutes circonstances, qu'il soit sur un parcours ou un court... tout court.

### «Respirer te permet de passer à autre chose»

Slava Bykov

La méthode est unique au monde. Elle invite en quelques clics à un «voyage intérieur dans les cinq continents.» Elle renvoie aussi à cette vérité longtemps – mais de moins en moins – mésestimée, qui veut que plus que la technique ou la condition physique, c'est bien l'état émotionnel du moment qui fait la différence.

#### Trucs et astuces

Comment frapper mon prochain coup si je suis déjà tendu comme un arc? Que faire si les spectateurs me dérangent? Une balle a traversé le terrain et m'a empêché de décocher un bon coup droit: dois-je pour autant m'agacer et verser dans la médiocrité? A chaque problème, sa solution. Présents au Golf Club de Wallenried en leur qualité de parrains de l'association Vivre son rêve, à laquelle sera reversé un franc par chaque application vendue, Slava Bykov et Harold Mrazek n'ont pas attendu l'explosion des nouvelles technologies pour juger de l'importance du mental dans la performance. Leurs trucs et astuces pour ne pas perdre le fil et rester maître de ses nerfs en toutes circonstances?

«Jouer le match la veille déjà. Imaginer la tactique à adopter, visualiser l'adversaire: faire une sorte de programmation en somme», explique Slava Bykov. Et l'ancien hockeyeur star de Fribourg-Gottéron de souligner l'importance de la respiration au cœur de l'action: «Elle te permet d'évacuer la négativité et d'entrer dans ton for intérieur. Comme un gardien boit dans sa gourde après avoir encaissé, respirer te permet de passer à autre chose, le but étant de trouver une nouvelle concentration.»

#### Au basket aussi

Premier basketteur suisse à avoir exporté ses talents à l'étranger, Harold Mrazek était de la race des imperturbables: la nervosité glissait sur son crâne de bonze zen. «J'avais cette capacité à res-



Grâce à Dominique Bovey (à gauche) et Muriel Morandi, les golfeurs et les joueurs de tennis sont entre de bonnes mains. Charly Rappo

## Atteindre le sixième sens, l'état de grâce

**Only One Moment: le fruit d'un travail de deux ans et demi avec la collaboration de la HEG de Neuchâtel et d'un développeur français basé à Paris, notamment.**

«Tout a commencé lors d'une conférence qu'a donnée Muriel (Morandi)», explique Dominique Bovey, cocréatrice de la méthode. «Après quoi, reprend-elle, j'ai assisté à une séance de lecture d'âme et, là encore, elle a su m'interpeller. A tel point que j'ai demandé à Muriel si elle était capable de lire mon âme sur un parcours de golf. Elle l'a fait et a utilisé exactement les mêmes mots que mon ancien entraîneur. Comment était-ce possible? J'en étais presque choquée.»

Coachs physiques ou numériques, tous poursuivent le même objectif: rendre l'autre meilleur. Seule la manière est différente. «L'idée est de sortir de la tête pour entrer dans le

corps et être à l'écoute de ses cinq sens», rapporte Muriel Morandi. De sens, parlons-en. Ils sont au début et à la fin du voyage. «A terme, c'est le sixième sens, celui de l'intelligence intuitive ou, autrement dit, du *flow*, que cette nouvelle méthode vise à atteindre», ajoute Dominique Bovey. Quel plus beau sentiment que celui de ne pas pouvoir manquer un coup? Pour connaître cet état de grâce le plus souvent possible, qui télécharge l'application devra d'abord passer deux tests afin de découvrir à quel «continent» il est rattaché – la vue, le goût, le toucher, l'ouïe ou l'odorat – et quelle émotion négative est susceptible de le troubler le plus – nervosité, déconcentration, colère, doute, démotivation. Le profil dressé, libre à lui de «surfer» sur les différents exercices proposés, vidéos à l'appui.

Matricule 49 de la hiérarchie helvétique, Bastien Kolly, 19 ans, a déjà

expérimenté la méthode. Non pas en match – sur le circuit professionnel, il est interdit d'entrer avec un objet électronique sur le court, mais à l'entraînement. «Elle demande de la patience et de la discipline, analyse le jeune tennisman grüérien. Si on ne brûle pas les étapes, je pense qu'elle peut être profitable sur le long terme. Personnellement, elle m'aide déjà un peu.» Bastien Kolly vise un but simple et compliqué à la fois. «Que je mène ou que je sois mené, j'essaie d'avoir le même état d'esprit.» Et d'ajouter: «Un modèle serait Rafael Nadal. Peu importe le score ou les circonstances extérieures, il propose toujours la même envie, la même implication.» >> PS

> Only One Moment Golf/Tennis, une application à télécharger sur le site [pgionlyone.com](http://pgionlyone.com) au prix de 45 fr. Un franc par application vendue est reversé à l'association Vivre son rêve qui soutient des espoirs du sport romands.

ter calme et à faire abstraction des éléments extérieurs, abonde-t-il, mais j'ai vu énormément de frustration chez mes coéquipiers, qui pouvaient craquer lors des moments clés, c'est pourquoi je pense que cette méthode peut être bénéfique pour les joueurs de basket aussi. Ne serait-ce pour être performant sur la ligne des lancers francs.» Les lancers francs: un exercice dans lequel l'ancien arrière-shooteur de Villeurbanne excellait. «C'est une confiance en soi, une confiance dans les entraînements qu'on a pu avoir, une confiance dans la mécanique du geste mille fois répété, ajoute le Fribourgeois. Cela prend une seconde de se dire: je sais que je sais.»

«On ne savait pas qu'on savait le faire, alors on l'a fait»: semblable à celui qu'a pris Harold Mrazek, mais de manière inconsciente ou automatique, le chemin que proposent Dominique Bovey et Muriel Morandi a ceci de particulier qu'il est numérique. Il tient dans une icône de votre téléphone portable et exige de l'utilisateur une honnêteté à toute épreuve. Car la machine, elle, ne ment pas. Jamais. >>