

«On ne prépare pas un marin comme un footballeur»

VOILE

Otmar Keller est aux commandes du programme de condition physique d'Alinghi depuis 2005.

PIERRE NUSSLÉ VALENCE

«**Q**ue la force soit en vous.» C'est le credo d'Otmar Keller, le préparateur physique d'Alinghi. Le succès d'une équipe ne tombe pas du ciel. L'America's Cup se gagne sur l'eau mais aussi grâce à un travail spécifique à terre, qui aide les marins à se maintenir au maximum de leurs capacités physiques. A ce niveau, la voile sort du cadre de la plaisance et des bains de soleil sur des matelas douillets. Ici, on parle de vrais athlètes complets qui, chaque matin sur le coup de 7 heures, se présentent à la salle de gymnastique de la base avec un programme bien précis. Otmar Keller prend en charge l'entraînement athlétique, tandis que René de Vries s'occupe de la santé et de la forme de l'équipe en pratiquant la physiothérapie et la médecine sportive.

«Nous avons un set-up de base pour tout le monde. Ensuite, on forme des groupes pour une préparation particulière», explique Keller, qui a notamment travaillé avec la Fédération suisse de ski, Grass-

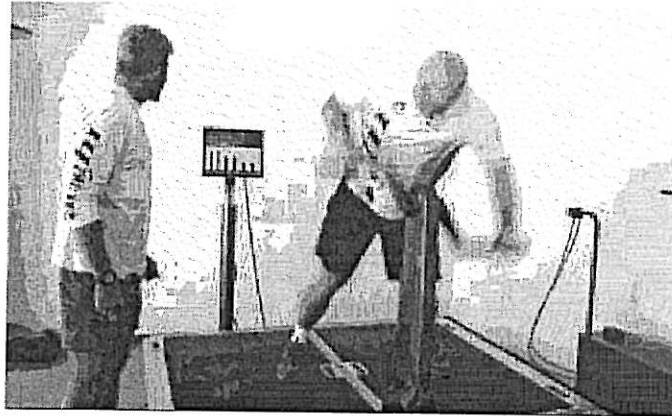
hopper-Club et de nombreux sportifs connus, parmi lesquels Martina Hingis et Bruno Kennen. Un jour, Jean-Pierre Egger lui a proposé de rencontrer Jochen Schuemann, le directeur sportif d'Alinghi. «J'ai accepté cette nouvelle expérience que je ne regrette pas. Les membres du team sont âgés de 28 à 53 ans et les caractères sont souvent très différents. Je me suis vite rendu compte qu'on ne prépare pas un marin comme un footballeur! Dans chaque secteur du bateau, les efforts exigent une préparation distincte», souligne Otmar Keller. Les grindings ont besoin de force pure, d'explosivité. D'autres peuvent se contenter d'un travail qui renforce la souplesse, la stabilité. En dehors de la salle de gym, on joue au football, au basket, au beach-volley. C'est bon pour la vitesse, la réaction, l'agilité.»

Eviter la surcharge

Les marins passent régulièrement des tests de performance. Ils sont conduits dans une unité spécialisée à Valence. «Nous effectuons ces tests avec des vélos de salle. On commence par ajouter 100 watts toutes les trois minutes jusqu'à l'épuisement. Cela permet de connaître la forme des gars et sert aussi de test de santé, confie Keller. Nous devons aussi nous occuper des cas spéciaux. Comme par exemple ce-

lui d'Enrico de Maria, qui souffre d'une hernie discale. Il n'avait pas pu naviguer pendant plusieurs semaines. Aujourd'hui, il est à nouveau opérationnel à cent pour cent. Mais on doit veiller à ne pas trop le surcharger et lui offrir des programmes de récupération.»

A moins de quatre semaines du Match de l'America's Cup, le rythme de la préparation physique va ralentir progressivement. «Les membres de la cellule arrière ont un travail plus mental que physique, poursuit Otmar Keller. Le barreur ou le tacticien doit être capable de se concentrer de façon intense pendant la course mais, en fin de compte, tout l'équipage doit être au même niveau de forme. La particularité du Defender, c'est qu'il se prépare pendant quatre ans pour un événement de cinq à neuf jours.» On est effectivement très loin du monde du ballon rond...



Otmar Keller, préparateur physique d'Alinghi. «Dans chaque secteur du bateau, les efforts exigent une préparation distincte.» (PHOTOS ROVIRA/ALINGHI)