



AFP/Bertrand Guay

**FORMULE 1**  
GP de Monaco: Lewis Hamilton se plaît dans les rues de la Principauté

pages 50-51

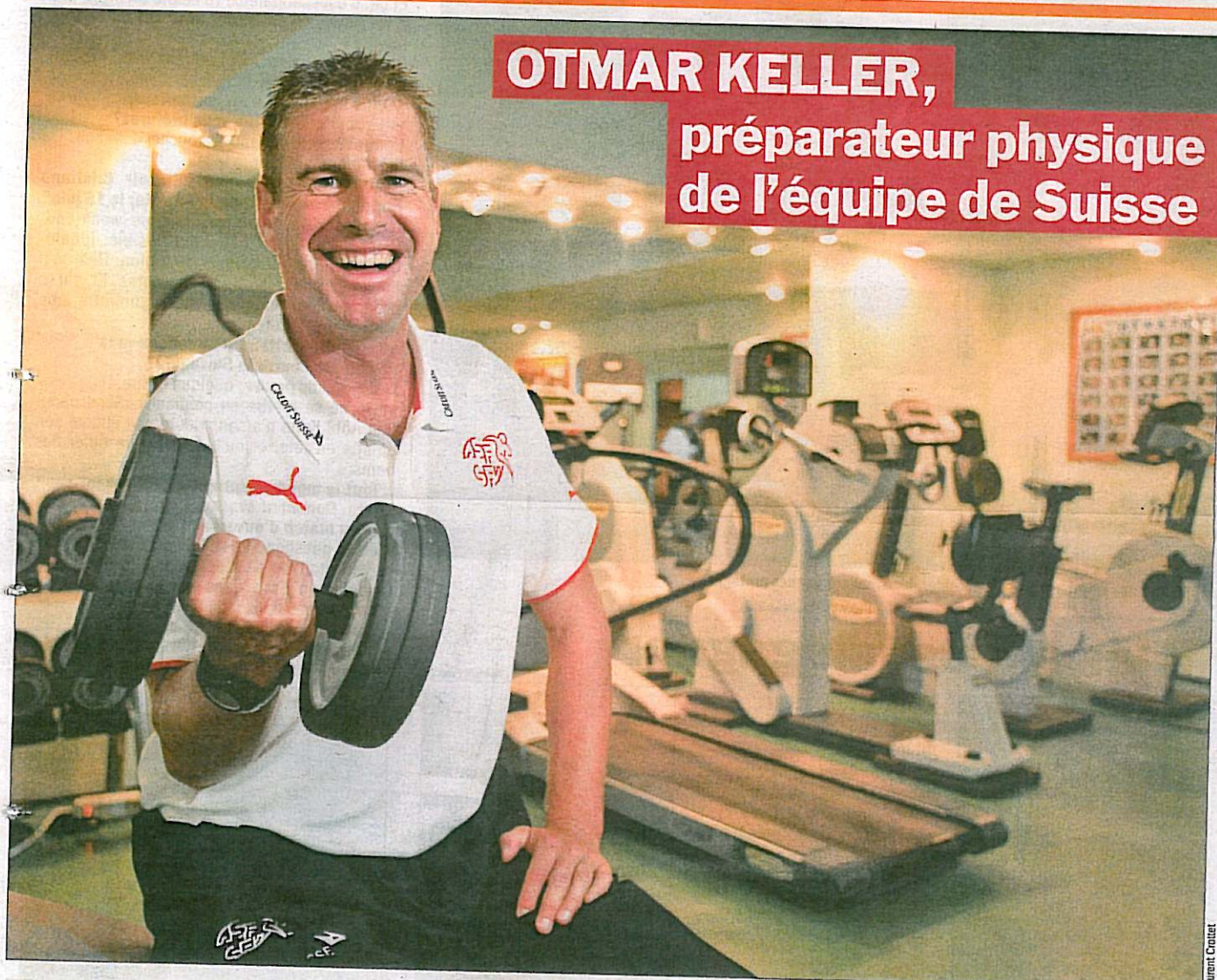


Keystone/Eddy Risch

**SAUT À SKIS**

Les athlètes féminines sont déterminées à pouvoir défendre leurs chances lors des Jeux olympiques de Vancouver

page 49



**OTMAR KELLER,**

**préparateur physique  
de l'équipe de Suisse**

Laurent Crochet

# Le coach des Nos 1

Ancien préparateur physique des navigateurs d'Alinghi, de l'ancienne meilleure joueuse de tennis du monde Martina Hingis et du skieur bernois Bruno

Kernen, champion du monde de descente en 1997, le Lucernois fait suer les footballeurs de l'équipe de Suisse depuis octobre 2007

pages 59 à 63

# FOOTBALL. Transfert d'Alinghi, dont il était le préparateur physique, ce Lucernois de «Il y a plusieurs Ferrari»

## ÉQUIPE DE SUISSE

Après avoir mené le Défi suisse à bon port, Otmar Keller entend mettre le pied au plancher sur le circuit européen. Au quotidien, l'homme s'occupe de véritables formule 1 – à visage humain... – des stades. Il a tout planifié jusqu'à la finale.

### LUGANO

Textes: Nicolas Jacquier  
Photos: Laurent Crottel  
nicolas.jacquier@edipresse.ch

Il est peut-être le plus grand transfert de la saison, celui qui peut conduire l'équipe de Suisse au bout de son rêve. En allant chercher Otmar Keller, préparateur physique d'Alinghi, l'ASF a engagé le coach gagnant des numéros un. Le palmarès de ce Lucernois de 41 ans, ancien biathlète, a de quoi impressionner. Des footballeurs de GC (1995-2000), qualifiés pour la Ligue des champions en 1995, aux marins du Défi suisse (2005-2007), vainqueur de la Coupe de l'America à Va-

**«Je suis convaincu qu'on a les moyens d'aller très loin, et peut-être même jusqu'au bout.»**

Otmar Keller

lence, en passant par Martina Hingis et d'autres sportifs de pointe comme le pilote Neel Jani, Otmar Keller surfe sur la



Otmar Keller (en gris) mène le footing devant les internationaux de l'équipe de Suisse. En poste depuis octobre 2007, le Lucernois

vague du succès. Coach des stars, quel est son secret? «S'il y en a un, répond-il, c'est le nez, c'est sentir quand il faut faire les choses. Pour cela, il faut aimer les sportifs. Et avoir du feeling avec eux.»

Depuis octobre 2007, c'est lui qui a la charge de préparer physiquement l'équipe de Suisse. Tests médicaux et sportifs, séance de musculation, fitness, programme personnalisé, tout est bon. «Le but, explique notre interlocuteur, c'est de mettre à niveau l'équipe en

augmentant son potentiel. En ayant déjà effectué des progrès considérables, on a fait des pas importants. On en est aux ultimes réglages. Les sportifs d'élite sont des mécaniques fragiles, qui nécessitent des réglages fins. Comme les F1. Et, ici, on a plusieurs Ferrari!»

Contrairement à d'autres équipes parties s'oxygéner à la montagne ou se ressourcer au bord de la mer, l'écurie helvétique a choisi le Tessin pour se mettre en jambes. Un choix délibéré. «Comme d'autres, on pourrait aussi faire du VTT ou du handball. Mais il faut savoir que l'essentiel du travail se fait toujours sur le terrain.» Les blessés, transformant l'équipe en infirmerie? «Ils

sont le résultat d'accident, pas de surcharge d'entraînement.» D'ici au 7 juin, tout devrait

rentrer dans l'ordre. «L'objectif de tout le staff est d'avoir une équipe fraîche, explosive ce jour-là.» Le tournoi commencé, l'accent sera alors principalement porté sur la récupération. «Entre les matches, reprend Keller, l'essentiel consistera à récupérer le maximum pour perdre le moins de forces physiques. Par contre, on peut toujours mon-

ter en puissance au niveau mental.»

Avec l'équipe des physios et des masseurs, le préparateur No 1 a vu loin: «Tout est planifié jusqu'à la finale, précise-t-il, résolument optimiste. Si tout le monde évolue à son meilleur niveau, la Suisse possède une bonne chance de survivre au premier tour. Ensuite, tout deviendrait alors possible. Je suis convaincu qu'on a les moyens d'aller très loin, et peut-être même jusqu'au bout.» Au fond de lui-même, Otmar Keller s'en voudrait sans doute de laisser filer un titre qui manque encore à son incroyable palmarès... ■

Toutes les infos sur l'Euro 2008 sur:  
http://euro2008.lematin.ch

## L'e-mail du jour



Cher John Terry, très cher Monsieur Abramovitch, John, j'ai revu votre glissade et votre penalty manqué, celui-là même qui, sous le déluge moscovite, aurait dû offrir la Ligue des champions à Chelsea et à votre généreux président-donateur. Comme millions de téléspectateurs, je vous ai ensuite revu, capitaine des millions de téléspectateurs, je vous ai ensuite revu, tout cela se effondré, pleurant toutes les larmes de votre corps meurtri. Tout cela se effondré, pleurant toutes les larmes de votre existence de Jean-serait-il passé si vous aviez eu connaissance de l'existence de Jean-Benoît Schüpbach, maître artisan des crampons, au service de l'équipe nationale depuis huit ans? Oui, auriez-vous glissé si ce magicien de la semelle vous avait concocté des crampons pluie? Certainement pas. Avec M. Schüpbach, l'homme capable de vous visser des «Rolls-Royce en titane» sous le pied, Chelsea serait aujourd'hui champion d'Europe. Et vous, Monsieur Abramovitch, capable de vous offrir la planète foot plusieurs fois, comment avez-vous pu passer à côté d'un tel transfert? Voilà qui ressemble à une méchante erreur de casting dont vous n'avez pas fini de payer le prix. Tout compte fait, tant mieux pour... la Suisse!

nicolas.jacquier@edipresse.ch

**«Les sportifs d'élite sont des mécaniques fragiles, qui nécessitent des réglages fins. Comme les F1.»**

Otmar Keller



41 ans a déjà tout gagné

# dans le groupe»



est satisfait des progrès physiques considérables réalisés par ses protégés.

## Il les a tous fait gagner



Laurent Crochet

**Martina Hingis**  
(tennis, numéro un mondiale)

«Je m'en suis occupée avant son départ pour la Floride, à la fin des années 90. Je l'ai aidée à conserver son rang de numéro un mondiale. Avec sa mère, elle composait une équipe très spéciale. Cela reste une magnifique expérience.»

**Bruno Kernen**  
(ski, champion du monde de descente)

«Chaque sport comporte ses spécificités. Là, c'était un travail musclé, axé sur la force et la coordination. La préparation d'une saison de ski s'étale sur plusieurs mois. En condition physique, plusieurs chemins peuvent mener au même but.»



Isabelle Favre



Andreas Esenberg

**Alinghi** (voile, vainqueur de la Coupe de l'America)

«Une extraordinaire alchimie dans une équipe où la moyenne d'âge dépassait les 40 ans. Les marins utilisent beaucoup de force maximale. Chaque équipier se prenait en charge lui-même. On a fait un grand travail, c'était génial.»

Une-deux avec...

## Philippe Senderos: «Je dors seul comme avec Arsenal»

■ **Philippe, avez-vous obtenu des billets pour l'Euro?**

Pas assez! Chaque international en reçoit deux par match gratuitement. Il doit payer les autres. Et ça, c'est scandaleux! (Il éclate de rire.)

■ **A l'hôtel, en chambre, avec qui faites-vous équipe?**

Personne. Je dors seul, comme avec Arsenal. C'est une habitude.

■ **Dans la journée d'un footballeur, quel est l'instant que vous préférez?**

L'entraînement, quand je touche le ballon. On est là pour ça. J'adore le jeu.

■ **Vous avez suivi mercredi soir Cristiano Ronaldo à la TV. Comment l'arrêter le 15 juin?**

Je le connais, je le vois chaque week-end. C'est un joueur à part, imprévisible. Idéalement, il faudrait le priver de ballon. Dès qu'il est en sa possession, cela se corse. Et, s'il te passe, mieux vaudrait vite commettre une faute pour l'arrêter...

■ **Que faut-il attendre du rendez-vous de demain contre la Slovaquie?**

On se doit de prouver quelque chose. On a aussi envie de se mettre en confiance. Sans parler que Köbi Kuhn n'a sans doute pas encore son équipe en tête, et qu'il doit encore biffer des noms.

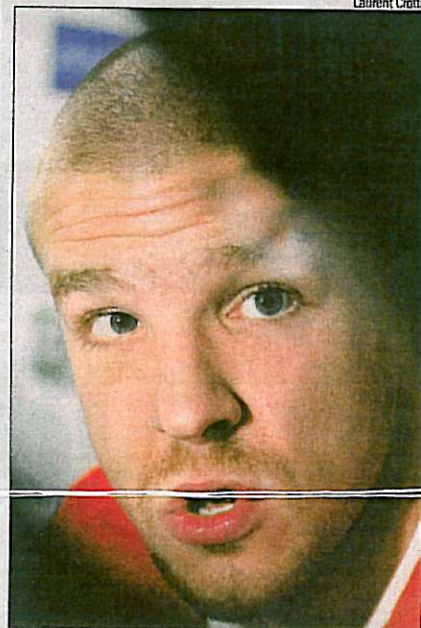
■ **Tout le monde se projette déjà sur le 7 juin. Comment évacuer l'énorme pression liée au match d'ouverture?**

C'est la question que l'on se pose aussi. On n'a pas le droit de se louper en passant à côté. Disputer un Euro dans son propre pays, ça n'arrivera pas deux fois. C'est unique.

■ **Que redoutez-vous le plus?**

La pression extérieure qui pourrait affecter l'équipe. A nous de nous appuyer sur nos qualités. ■ Propos recueillis par N. Jr

Laurent Crochet



«Idéalement, il faudrait le priver de ballon» explique Philippe Senderos en parlant du Portugais Cristiano Ronaldo.