UNE TOUCHE FÉMININE ESSENTIELLE

Plusieurs femmes sont présentes au sein du staff de Genève-Servette. Elles sont cinq à être proches de l'équipe et à occuper des fonctions aussi diverses qu'importantes, participant au haut degré de performance de cette entité. On relève particulièrement leur présence massive dans le secteur qui se préoccupe de la santé mentale des joueurs; par l'intermédiaire d'une psychologue, d'une neuro-psychologue et d'une professeure de yoga.

JEAN-ANTOINE CALCIO ET PIERRE MEYER

CATIA BENI: «L'ESPRIT AUTANT QUE LE CORPS»

(J.A.C.) Neuropsychologue de profession, Catia Beni ne connaissait rien au hockey sur glace. «J'étais néanmoins intéressée, confie-t-elle, et j'ai envoyé une offre spontanée aux médecins du club en 2007 pour leur proposer mes services. Depuis, je vis grâce à cela des moments très gratifiants en dehors de ma carrière professionnelle proprement dite. L'immense partie de mon travail concerne en effet des personnes accidentées, victimes d'un traumatisme crânien et de ses conséquences, afin de pouvoir les réinsérer dans la vie active.»

Pour les sportifs, et particulièrement les hockeyeurs, l'approche apparaît différente sur le plan des délais de récupération et des enjeux. «Depuis plusieurs années, Genève-Servette essaie de se situer à la pointe du hockey helvétique au niveau des soins apportés à ses joueurs. A cet égard, Chris McSorley joue un rôle très important. J'apprécie beaucoup son attitude, car il respecte l'intégrité physique de ses hommes. Il leur laisse un temps de récupération suffisant et attend le feu vert des médecins avant de les réintégrer dans l'équipe.»

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Des bilans cognitifs d'avant-saison – tous les quatre ans pour l'équipe fanion et tous les deux ans pour le secteur juniors – sont d'ores et déjà en place au sein du club, et dans tous les clubs suisses, pour évaluer la situation cognitive de chacun. «Mais ce sont les traumatismes subis lors des rencontres qui nous préoccupent le plus, ces commotions cérébrales dont on parle beaucoup depuis quelques années. Une accumulation de blessures à la tête peut provoquer de graves lésions, que ce soit au niveau des fonctions cognitives, émotionnelles ou comportementales. Il faut donc une totale prise en charge du blessé. J'interviens pour diagnostiquer, soigner, mais aussi accompagner le joueur dans sa convalescence et sa reprise. Une tâche délicate, car le mode de vie d'un sportif d'élite et d'un homme moyen reste fort différent.»

Gros dilemme pour Catia Beni: «Il faut se rendre compte que le temps et les facultés mentales du sportif restent des éléments déterminants pour sa récupération. Mais ces guerriers que sont les joueurs ont tendance à être impatients. Et je dois à tout prix éviter le syndrome du "second impact", qui peut générer de graves séquelles à long terme. Les hockeyeurs diffèrent dans leur approche de ce problème, car leur objectif est le retour le plus rapide sur la glace, alors qu'ils sont encore souffrants. C'est là qu'intervient mon rôle de psychologue pour provoquer une véritable prise de conscience. Tous n'affichent pas les mêmes réactions…»

Et Catia Beni de conclure: «Pour que la santé d'un joueur soit préservée, il faut soigner l'esprit autant que le corps !»

CONSTANCE GOULAKOS: «INSTAURER LA CONFIANCE»

(J.A.C.) Constance Goulakos vit sa troisième saison dans le staff médical du GSHC en tant que psychologue du sport. «Par ailleurs, je travaille en tant que psychologue à l'École Internationale, et je consulte également en cabinet en tant que psychologue clinique et psychologue du sport. A ma connaissance, Geneve-Servette est le seul club de Suisse à avoir intégré une psychologue. Un concept qui vient d'Amérique du Nord, où il est désormais très répandu.»

Pour que Constance Goulakos intervienne, la procédure demeure clairement unilatérale: «A l'instar des sportifs qui viennent me consulter en cabinet, c'est le joueur – de son propre chef ou sur le conseil de son entraîneur – qui me contacte lorsqu'apparaît un problème ou une baisse de performance. La démarche, explique-t-elle, relève d'une prise de conscience personnelle. Tous savent que je demeure toujours disponible.»

> “MON RÔLE EST DE PROVOQUER UNE PRISE DE CONSCIENCE”

COMMENT DÉFINIR ET RÉSOUDRE LE PROBLÈME

Si Catia Beni, neuro-psychologue, remet les joueurs sur… patins après un choc, Constance Goulakos, elle, soigne en quelque sorte leurs bleus à l'âme. «Les causes d'une baisse de régime relèvent rarement d'une question purement sportive ou d'un conflit au sein de l'équipe. Il s'agit le plus souvent de causes extérieures, du stress ou des difficultés dans l'entourage du joueur, qui influent sur la motivation personnelle. Il s'agit donc de se mettre totalement à l'écoute du patient pour définir et résoudre le problème. Un défi intéressant et gratifiant. D'autant que chacun possède souvent une personnalité bien trempée !»

Constance Goulakos utilise volontiers une image pour définir, selon elle, l'équilibre idéal d'un sportif : «On pourrait le comparer aux quatre roues d'une voiture pour qu'elle roule dans de bonnes conditions: le physique, la tactique, le mental et la pratique. Si l'un de ces éléments cloche, une difficulté va certainement surgir. La voiture n'avance pas si les quatre roues ne tournent pas…»

Après un temps de retenue au début de la mise en place de cette structure, tout le monde – soignants, dirigeants et joueurs – se dit très satisfait du résultat: «Il va sans dire que le patient qui me contacte peut compter sur une totale confidentialité. Au fil du temps, un véritable rapport de confiance doit s'établir. En vérité, il faut que chacun se sente soutenu et entendu lorsqu'il fait appel à moi.»

ONE TEAM
ONE MISSION
ONE NATION

SWISS
ICE HOCKEY

ENSEMBLE,
ON Y VA!

SUISSE – LETTONIE
VENDREDI 29.04.16, 19H45
LES VERNETS, GENÈVE

SIHF.CH · GSHC.CH

Rituel de l'encouragement du gardien avec Reto Berra et Raphael Diaz

PostFinance · ICE TEA MIGROS · SWISS · TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853 · ZURICH · SRG SSR · TELECLUB

Florence Gasser

LE MASSAGE ACCÉLÈRE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

(P.M.) Florence Gasser masse les joueurs du GSHC pour la troisième saison consécutive. Un milieu avec lequel elle s'est familiarisée, lors de la saison 2011-2012, en s'occupant bénévolement des juniors du club. Un intérêt qui doit beaucoup à son fils de 13 ans qui joue actuellement en Minis Top.

«Je suis masseuse diplômée indépendante, précise Florence Gasser. Travaillant à temps partiel pour le GSHC, je suis généralement présente aux Vernets trois fois par semaine après les entraînements, pour une durée d'environ deux heures. Mon activité consiste essentiellement à travailler les muscles des cuisses, très sollicités lors des matchs. Il s'agit d'un travail en profondeur. Ces séances ont pour objectif d'accélérer la récupération musculaire de l'athlète, au niveau des cuisses (adducteurs surtout et quadriceps), mais également au niveau du bas du dos, de la nuque et des épaules. Mon action vise avant tout à réoxygéner le muscle en stimulant la circulation sanguine, mais aussi à le détendre et l'assouplir. Le hockey est terriblement exigeant pour la musculature, car il ne s'agit pas seulement de glisser, mais aussi de freiner ou de changer de direction brusquement, tout en devant encaisser de lourdes charges.»

UN MOMENT PRIVILÉGIÉ

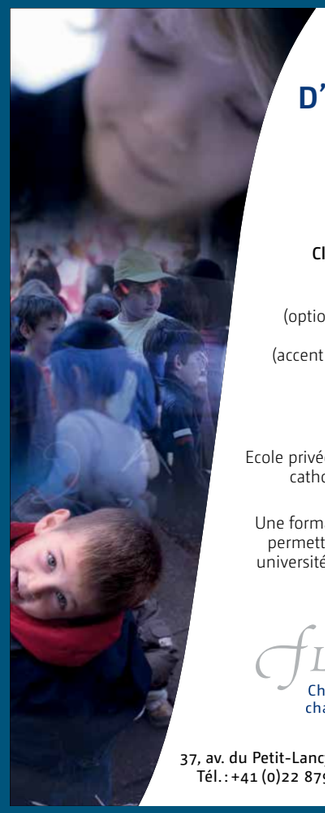
A chaque séance, les deux masseurs présents s'occupent de six à sept joueurs. Tout au long de la saison, la presque totalité des hockeyeurs s'y adonne une fois ou l'autre, mais seule une minorité d'entre eux est très assidue. «C'est un choix très personnel, note Florence Gasser. De plus, au-delà de la dimension purement physique, certains joueurs en retirent aussi un gain psychologique: c'est en effet souvent un moment privilégié où l'athlète peut lâcher prise.»

Vive et volontaire, Florence Gasser s'implique à fond dans son métier qu'elle a choisi par passion. Une activité, il est vrai, compatible avec une vie de famille intense, puisqu'elle est mère de trois enfants (un garçon, on l'a vu, et deux filles de 17 et 11 ans). Et lorsqu'il lui reste un peu temps, elle se rend aussi en entreprise pour dénouer la nuque et les épaules des employés penchés à journée faite sur leurs ordinateurs !

QUAND YOGA RIME AVEC SOSKA

(P.M.) Native de Manchester, Amy Soska s'est occupée des joueurs du Servette d'avril à juillet 2015. Son job: professeur de yoga. «Pendant le championnat, constate-elle, ils n'ont guère le temps de s'adonner à cette

Amy Soska



DU JARDIN D'ENFANTS AUX PORTES DE L'UNIVERSITÉ

Maternelle, primaire, secondaire I et II,

Classes bilingues dès le cycle

Maturité suisse
(option bilingue anglais possible),
Baccalauréat français
(accent mis sur les sections S et ES)
Baccalauréat International
(francophone et bilingue français-anglais)

Ecole privée mixte de langue française, catholique mais ouverte à toutes les confessions.

Une formation au-delà des exigences permettant d'intégrer les meilleures universités de Suisse, de France et du monde anglo-saxon.

FLORIMONT
Chaque jour les meilleures chances pour demain

37, av. du Petit-Lancy – 1213 Petit-Lancy, Genève
Tél.: +41 (0)22 879 00 00 – www.florimont.ch

ABONNEZ-VOUS !

ET GARANTISSEZ AINSI VOS PLACES POUR LES PLAYOFFS

gshc.ch

ASSOCIATION GENÈVE FUTUR HOCKEY

PAR VOTRE DON, VOUS CONTRIBUEREZ À L'AMÉLIORATION DE L'ENCADREMENT ET AU DÉVELOPPEMENT DES JEUNES HOCKEYEURS DU CANTON

LA RELÈVE DU HOCKEY GENEVOIS A BESOIN DE VOUS !

DON PAR SMS

ENVOYEZ PAR SMS AU 339
AGFH (ESPACE) ET LE MONTANT CHOISI
(ex : AGFH 10, pour un don de CHF 10.-)

DON PAR CCP

COMPTE N° 12-207913-2
En Faveur de:
Association Genève Futur Hockey
1227 Les Acacias

Association Genève Futur Hockey - Chemin de la Gravière 6 - 1227 Les Acacias/Genève

discipline; mais, sortis du tourbillon de la compétition, les hockeyeurs apprécient cette activité collective qui leur apporte relâchement et sérénité.»

> « MA PRIORITÉ ? CALMER LE JEU ! »

Amy Soska sait de quoi elle parle. Elle est elle-même une sportive très assidue. Si elle a commencé, comme enfant, avec le football, le hockey sur terre et la course à pied (sprint), puis a poursuivi avec la boxe thaï, un sport de combat très exigeant, ce sont aujourd'hui l'escalade en montagne, la randonnée, le trail running et surtout le ski de fond (skating) qui la séduisent le plus. Il faut dire que depuis qu'elle est arrivée à Genève, il y a cinq ans, elle a acquis un chalet à Saint-Gervais.

Parallèlement, le yoga l'a toujours attirée, au moins autant pour la philosophie qu'il véhicule que pour sa capacité à recentrer l'athlète sur son corps, non pas comme seul outil de performance, mais comme centre de gravité de la personne. «Il faut bien admettre, affirme Amy Soska, que les sportifs, comme les hockeyeurs, violentent leur corps transformé en machine. Le hockey est un sport très agressif et les joueurs arrivent en fin de saison épuisés. C'est pourquoi ma priorité est d'abord de calmer le jeu, pour qu'ils retrouvent leur équilibre.»

«Dans la pratique, cela signifie qu'au dynamisme j'oppose la détente, qu'à la force j'oppose la souplesse. Mon objectif est de donner à la quinzaine de joueurs du GSHC qui assistent à mes séances (*ndlr. les autres ont généralement rejoint leur pays d'origine*) la possibilité de relaxer leur corps afin qu'ils puissent évacuer complètement le stress. Pour y parvenir, j'insiste beaucoup sur la respiration, grâce à des gestes et à des postures adaptés.» Les séances de yoga ont lieu deux fois par semaine, dans l'espace Hospitalité des Vernets, et durent 70 minutes.

Hormis son engagement pour le GSHC, Amy Soska pratique le métier de coach privé, conseille des sportifs amateurs (mais très motivés !) et travaille aussi pour de grandes organisations (banques, UNICEF, etc.) où elle donne des cours de yoga et de Pilates lors de la pause de midi.

LA NUTRITION EST CAPITALE

Ella Ödman

(P.M.) Le régime alimentaire des hockeyeurs du GSHC est sous haute surveillance. Depuis trois saisons, la nutritionniste Ella Ödman a introduit un suivi nutritionnel pour optimiser la façon dont les membres de l'équipe se nourrissent. Secondée en cuisine par Yannick Geay et Isabelle Villa, Ella Ödman orchestre les petits déjeuners, les repas pris lors des déplacements à l'extérieur et les repas aux Vernets après les matchs.

«Bien se nourrir revêt pour les sportifs de haut niveau une importance capitale», souligne Ella Ödman, titulaire d'un Master en nutrition sportive et spécialiste de la micro-nutrition, qui permet d'évaluer les aliments à l'échelle de leurs molécules. «Bien se nourrir permet non seulement de récupérer plus rapidement des efforts consentis, mais également de lutter efficacement contre l'inflammation musculaire. De plus, une bonne nutrition contribue à améliorer l'endurance, l'explosivité, la concentration, la lucidité et la précision dans l'exécution.» Pour atteindre ces objectifs, tous gages de performance, la nourriture absorbée doit être à la fois digeste, diverse en produits et en saveurs, ainsi que riche en nutriments indispensables.

LA ROUTINE DES MATCHS A L'EXTÉRIEUR

Les jours de match à l'extérieur, la nutritionniste a établi une sorte de routine qui peut se décliner comme suit: quatre heures avant le match, le plus souvent dans le bus, les joueurs ont droit à un véritable repas. Ici, les variantes sont nombreuses. On peut énumérer la galette de patates douces et saumon, les muffins aux œufs et légumes ou le riz sauvage avec poulet. Le tout toujours accompagné d'eau et non pas de boissons sucrées.

Dès le match terminé – «c'est-à-dire au moment où il faut recomposer rapidement le stock d'énergie et prévenir la dégradation musculaire» –, il est proposé aux joueurs, comme boisson de récupération, des smoothies composés de protéines et de sucres rapides. Une heure après le match, place à un repas plus consistant. Comme exemples, citons des plats comme les sushi (saumon, riz, avocat, concombre, gingembre, algues), le poulet libanais avec taboulé, un concentré d'anti-oxydants, ou encore les spécialités mexicaines (guacamole, poivrons, tomates, viande hachée, purée d'haricots, etc.). Un festival de goûts et de saveurs apprécié par les joueurs. •