

Pour les athlètes de haut niveau et les personnes qui n'aiment pas faire du sport La star du ski Marco Odermatt s'entraîne avec le Feldenkrais

La star du ski Marco Odermatt s'entraîne avec le Feldenkrais. Kurt Kothbauer (56 ans), ancien entraîneur de Marco Odermatt, nous explique ce qui se cache derrière cette méthode et pourquoi elle fonctionne aussi pour les personnes qui n'aiment pas faire du sport, et même jusqu'à un âge avancé.



La star du ski Marco Odermatt à l'arrivée avec son entraîneur de condition physique Kurt Kothbauer à Kitzbühel en 2022.

Katja Richard
Rédactrice Société

Il a fait de Marco Odermatt (26 ans) un concentré de force et de souplesse : Kurt Kothbauer (56 ans) était jusqu'à récemment l'entraîneur de condition physique à succès de la star du ski. Pendant sept ans, l'Autrichien a mené Odermatt au top niveau. Pour cela, Kothbauer ne jure que par la méthode Feldenkrais. « En améliorant la qualité de ses mouvements, Marco obtient de meilleures performances avec moins d'efforts. »



La méthode ne vise pas en premier lieu à faire du sport, mais à effectuer chaque action de manière plus consciente. Kothbauer cite le fondateur de la méthode : « Si tu sais ce que tu fais, tu peux faire ce que tu veux. » Cela s'applique aussi bien à un sportif de haut niveau qu'à quelqu'un qui n'aime pas faire du sport. Kothbauer : « Cette méthode ne permet pas seulement d'améliorer les exercices d'entraînement. Il s'agit d'apprendre à s'allonger, à s'asseoir, à marcher, à danser ou même à skier mieux et de manière plus variée. » Pour le ski, cela signifie que l'on se sent sûr dans toutes les conditions de neige. « Grâce à la méthode Feldenkrais, on obtient un éventail de possibilités plus large, tant sur le plan physique que sur le plan humain », explique Kothbauer. « Pouvoir s'évaluer plus consciemment dans toutes ses nuances en tant que skieur de compétition aide aussi dans une situation comme celle des Jeux Olympiques, où des millions de personnes regardent. »



Kurt Kothbauer a mis en forme la star du ski Odermatt grâce au Feldenkrais.

Plus de marge de manœuvre dans chaque situation de vie

Mais alors, pourquoi est-il important de bien savoir se coucher ? Après tout, tout le monde sait le faire, dirait-on. « Un athlète de haut niveau comme Odermatt dort 220 nuits par an dans des hôtels et chaque lit est différent », explique Kothbauer. « L'un est dur, l'autre mou. Une chambre est chauffée, l'autre est fraîche. C'est pourquoi il est important de disposer d'une certaine flexibilité pour qu'il puisse se reposer de manière optimale dans chaque situation. » Cela ne vaut pas seulement pour le sport de haut niveau, mais aussi pour toute personne à la maison. « Les personnes qui ne se couchent que dans une certaine position,



par exemple à cause de ronflements ou de douleurs, sont limitées dans leur repos nocturne », explique-t-il. Le Feldenkrais est un outil qui donne plus de marge de manœuvre dans chaque situation de vie. Que ce soit en chantant, car les espaces de respiration s'ouvrent, en étant assis devant l'ordinateur ou en marchant, parce qu'on se tient mieux debout.

Dans les années 90, le lanceur de poids et de disque Kothbauer a été entraîneur auprès de la Fédération Autrichienne de Ski (ÖSV), où il a entraîné la star du ski Hermann Maier (51 ans). En tant qu'athlète, Kothbauer souffrait lui-même de douleurs aux genoux et au dos, jusqu'à ce qu'il découvre la méthode Feldenkrais lors d'une académie d'été. « Je suis revenu différent. Sans aucune douleur ! Je me suis senti comme un jeune amoureux. » Il a suivi la formation de quatre ans et entraîne aujourd'hui des sportifs de haut niveau avec la méthode. Mais comment fonctionne le Feldenkrais ?

Pour les sportifs de haut niveau et les personnes âgées



La méthode Feldenkrais convient à tous les âges et à tous les corps.

« C'est une sorte d'entraînement de coordination pour améliorer la conscience de notre corps », explique Bettina Häberlin (52 ans). La thérapeute Feldenkrais, qui est à la tête de l'Association Suisse Feldenkrais ASF, vient de la physiothérapie et propose la méthode dans son cabinet en Thurgovie depuis 12 ans. « Il s'agit de séquences de mouvements doux et lents », explique-t-elle. On les exécute en position couchée, assise, debout ou en marchant, soit en séances individuelles, soit en groupe. Un exemple d'exercice est le



basculément lent du bassin : « On observe alors le déroulement du mouvement dans tout le corps : des pieds aux épaules et aux bras et jusqu'à la tête et aux yeux. Grâce à cette perception, on peut s'entraîner à des mouvements plus sains. »

La beauté de la méthode : même à 80 ans, on peut encore l'appliquer. Car grâce à la neuroplasticité, on apprend de nouvelles choses jusqu'à un âge avancé. Exactement comme on a appris à marcher quand on était petit ou à jouer du piano à l'âge adulte. Toutefois, cela fonctionne aussi dans l'autre sens. « Chacun de nous a ses habitudes de mouvement, dont certaines ne nous font pas du bien. Cela conduit à de mauvaises sollicitations et finalement à des douleurs », ajoute Bettina Häberlin. Pour beaucoup de personnes, c'est la raison pour laquelle elles commencent à pratiquer la méthode Feldenkrais. L'[Association Suisse Feldenkrais](#) fête cette année ses 40 ans d'existence et invite, par le biais de manifestations gratuites, à essayer la méthode pour se sentir en harmonie avec son corps.

Article paru le 10.05.2024 dans le *Blick*

<https://www.blick.ch/gesellschaft/fuer-spitzenathleten-und-sportmuffel-skistar-marco-odermatt-trainiert-mit-feldenkrais-id19725993.html>

Traduit sur mandat de l'Association Suisse Feldenkrais ASF avec l'autorisation de l'auteur