



Jean-Pierre Egger pose avec son Award du meilleur entraîneur suisse des 70 dernières années à son domicile de La Neuveville. PHOTO:BERNARD PYTHON

RENCONTRE LE MEILLEUR ENTRAÎNEUR SUISSE DE L'HISTOIRE SE LIVRE

Une carrière riche de rencontres

Ancien athlète spécialiste du lancer du poids, responsable de l'athlétisme et de la formation des entraîneurs Swiss Olympic pour l'Office fédéral du sport à Macolin durant vingt et un ans, Jean-Pierre Egger est une figure incontournable du sport en Suisse. Durant sa carrière, le Neuchâtelois, âgé de 78 ans, a marqué les esprits par ses méthodes innovantes, et surtout, ses qualités humaines.

Les athlètes Werner Günthör et Valérie Adams, le lutteur Matthias Sempach, l'équipe d'Alinghi, l'équipe de France de basketball, l'Olympique de Marseille ou encore le sauteur à ski Simon Ammann: Jean-Pierre Egger a entraîné les meilleur-e-s pour les mener au sommet. Maintes fois récompensé, l'ancien recordman national du lancer du poids a reçu une importante distinction en fin d'année passée: l'Award du meilleur entraîneur suisse des 70 dernières années.

N+ Vous avez remporté en décembre dernier le «Lifetime Award» de Swiss Olympic lors de la cérémonie des Sports Awards à Macolin. Une récompense particulière?

JEAN-PIERRE EGGER La valeur de cette reconnaissance est due au fait qu'elle vienne de mes pairs. Ce sont les entraîneurs et les athlètes lauréats qui ont voté pour moi. Mon engagement s'est distingué car j'ai beaucoup œuvré dans «mes sports» comme je les appelle.

Issu de l'athlétisme, j'ai été responsable de la formation des entraîneurs provenant de toutes les disciplines. J'ai développé une formation inter- et pluridisciplinaire. Je pense que c'est ce qui a été déterminant dans l'obtention cette récompense pour laquelle je concourais aux côtés d'Arno Del Curto (hockey sur glace) et de Karl Freshner (ski alpin).

A quel moment avez-vous décidé de faire du sport votre métier?

C'était un rêve pour moi de travailler dans le domaine du sport. A mon époque, le sport n'était pas du tout considéré comme un métier. Les sportifs évoluaient en amateur. Mon père m'a conseillé d'entreprendre un métier plus sûr. Je suis donc devenu instituteur à Colombier, puis responsable des sports pour les écoles neuchâteloises. A l'âge de 35 ans, j'ai été nommé à Macolin où j'ai pris la responsabilité de l'athlétisme durant dix ans ainsi que celle de la formation des entraîneurs Swiss Olympic. Après 21 ans de services, j'en ai eu marre de ce système: la

part administrative prenait toujours plus de place au détriment de la pédagogie. A l'âge de 56 ans, j'ai tout plaqué. J'ai quitté le confort et la sécurité de ma fonction pour partir à l'aventure. J'ai été servi: j'ai rejoint notamment l'Olympique de Marseille où j'ai connu ma première et seule désillusion. En dehors de cet épisode, ça n'a été que du bonheur.

Parmi tous les athlètes que vous avez accompagnés, votre rencontre avec Werner Günthör a contribué à forger votre réputation. Un tournant décisif dans votre carrière?

C'est ma rencontre la plus folle! Werner Günthör était le premier athlète suisse à faire carrière en tant que professionnel dans le monde du sport. Il a aussi été le prolongement de ma carrière. Au lancer du poids, il a réussi à devancer mon propre record de 20,25 m avec un jet à 22,75 m. C'est l'athlète qui a été le plus utile aux autres disciplines sportives, car il a ouvert le champ des possibles. J'ai testé avec lui quantité de méthodes et de techniques d'entraînement à Macolin. Il a toujours accepté de jouer le jeu. Nombre de gens étaient impressionnés par la détente de cet athlète de 130 kilos, franchissant des obstacles avec une légèreté déconcertante.

En plus des sportives et sportifs d'élite, vous dispensez vos précieux conseils depuis 25 ans aux entreprises. D'où est venue cette idée?

Il s'agit d'un concours de circonstance incroyable! Dans le cadre d'un séminaire pour les entraîneurs, en 1996-1997 à Macolin, j'avais pour habitude de faire venir des intervenants en dehors du domaine sportif. Ce jour-là, j'avais invité Pierre-André Stein, responsable du développement d'entreprise chez Migros, pour venir partager son expérience du management. A la pause de midi, il me dit: «maintenant, c'est toi qui vas passer à la casserole!» Il voulait que je thématise les paramètres du succès dans le sport, afin de faire un parallèle avec le monde de l'entreprise. J'ai tout de suite embarqué dans l'aventure Heinz Müller, coach sportif et mental, qui mangeait juste à côté de moi. Même après 25 ans, ce séminaire «Performances de pointe en sport! Performances de pointe en entreprise?» remporte toujours autant de succès (voir ci-contre).

Comment avez-vous réussi à entretenir votre motivation après tant d'années?

C'est l'occasion qui fait le larron! Ce sont les gens avec qui je travaille qui me motivent. Ils sont réceptifs au travail que je propose et l'énergie circule. Il faut donner pour recevoir. J'ai beaucoup reçu, toutes ces rencontres, ces échanges m'ont alimenté et ont contribué à ma motivation. Toutes ces personnes m'ont inspiré! Si je reprends mon profil motivationnel, je peux relever trois motifs dominants: le relationnel, le statut et le sport. Au cours de ma carrière, j'ai réussi à satisfaire pleinement chacun de ces critères. Je suis vraiment heureux d'avoir vécu tant de belles expériences.

Comment avez-vous réussi à concilier votre carrière avec votre vie de famille?

C'est le plus dur lorsque l'on est passionné! Je vois mon équilibre de vie comme un tricycle dont le guidon et la roue avant symbolisent l'individu, le «Je», tandis que les deux roues arrière représentent respectivement la famille et le travail. C'est très égoïste, mais pour avoir toujours la force de pédaler et de guider les roues arrière, j'ai besoin d'être bien avec moi-même physiquement et mentalement. La famille, je la vois un peu comme mon port d'attache. Je n'y suis pas en permanence, mais j'y reviens toujours.

Exercez-vous encore une activité physique régulière?

Je continue à faire un minimum d'exercices à la maison, mais je n'en fais pas assez. Mes articulations me font souffrir. La nage me fait du bien et les préserve.

Votre carrière a été extrêmement riche et foisonnante de rencontres. Qu'en retenir-vous?

Je me suis construit un réseau extraordinaire. Tous les athlètes que j'ai suivis sont devenus des amis. Vous voyez le cadre avec les deux enfants? Ce sont ceux de Valerie Adams! J'ai toujours accepté les sollicitations des athlètes sans jamais rien demander en retour. Je n'ai jamais reçu un franc de la part des athlètes que j'ai suivi. Je les coachais à côté de mon travail. En termes de motivation, je savais qu'on parlait sur de bonnes bases, car les athlètes voulaient travailler avec moi de leur propre initiative.

De nombreuses personnes sont durement touchées par la pandémie.

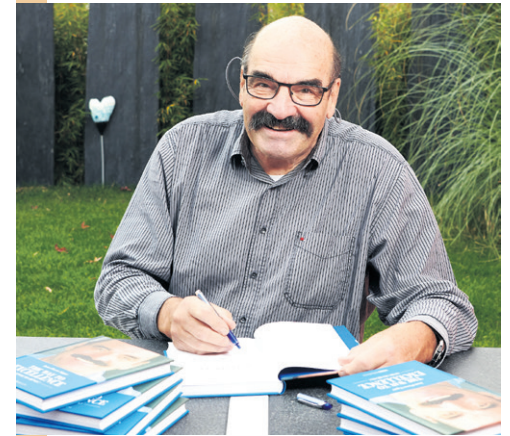
Comment vivez-vous cette période?

La situation que nous vivons est très inconfortable. Pour ma part, je la vis mal. Je suis frustré de ne plus pouvoir rencontrer du monde. Pour le sport, c'est terrible. Il n'y a plus de compétitions. Les rencontres, l'émotion des grands rendez-vous me manquent, mais on ne panique pas. Je suis sûr que dans le fond, il y a une leçon à tirer de cette situation. J'espère que cela pourra servir. Cela peut paraître brutal dit comme ça, mais je pense aussi que cette pandémie est là pour éliminer le trop plein de monde qui vit sur la planète. Aujourd'hui, avec les progrès de la médecine, on fait vivre n'importe qui. L'être humain a un fantastique instinct de survie, qui fait des miracles et nous permettra de trouver des solutions pour sortir de cette crise.

Avez-vous encore des projets sportifs en cours?

Non, je souhaite avant tout me retaper! J'interviens encore dans des conférences ou pour certaines sollicitations ponctuelles. La semaine dernière, j'ai notamment participé à la conférence de presse à l'occasion de la création de la Fédération neuchâteloise du sport pour montrer mon soutien. ● AK

Son chemin de l'excellence



Le Neuchâtelois a sorti un ouvrage qui invite tout un chacun à vivre ses rêves. Publié en novembre 2019 aux éditions «Werd et Weber», il raconte ses différentes expériences du sport de haut niveau notamment comme coach des athlètes Werner Günthör et Valérie Adams. Pédagogue, Jean-Pierre Egger partage également de nombreux outils qui s'adressent aussi bien à monsieur et madame Tout-le-monde qu'aux entraîneurs et même aux cadres d'entreprise.

Vous évoquez dans votre livre le «flow». Comment atteindre cet état dans la vie de tous les jours?

Le flow, c'est un état de bien-être où le niveau d'exigences correspond au niveau de compétences. Plus on élève le niveau d'exigences, plus on s'approchera de l'excellence. Si on prend l'exemple du jongleur, il s'agit d'ajouter une balle supplémentaire, qui aura pour effet de le déstabiliser. Pour gérer la déstabilisation, il faut sortir de sa zone de confort. C'est prouvé, tous les systèmes qui ne sont pas stimulés se meurent. Pour gagner, il faut accepter d'être déstabilisé!

Qu'est-ce que le sport de haut niveau peut apporter aux entreprises?

Le sport a une longueur d'avance sur le monde de l'entreprise au niveau de la gestion de l'énergie et des émotions. Dans le cadre de son emploi du temps, l'athlète bénéficie de temps de récupération où il peut se faire soigner, masser. Il est par ailleurs attentif à son alimentation. Autour du sportif, gravite toute une équipe de professionnels qui l'aide, l'accompagne, le prépare, tout en assurant un suivi sur le long terme. Il s'agit de planifier son temps, en modulant la charge de travail. Depuis la fin des années 1990, on tue les gens au travail. On les envoie au casse-pipe avec de nombreux cas de burn-out et même de suicides, notamment en France. Le temps n'a pas changé, lui. Une minute reste une minute. C'est l'énergie que l'on utilise pendant un même laps de temps qui a changé. La vie n'est plus un marathon, mais une succession de sprints, sans récupération.

Je repense à mon enfance à La Coudre. Jusqu'à mes 9 ans, mes parents tenaient le restaurant du funiculaire. Même s'ils se levaient tôt et se couchaient tard, le rythme était plus tranquille. Les gens prenaient le temps de se parler. Quand le conducteur du bus rentrait chez lui, il jardinait. Le contrôleur avait le temps de faire une pause pour aller boire une bière. Ce rythme à basse intensité permettait de durer sur le long terme, sans se brûler les ailes. ●



Avec Jean-Pierre Egger à ses côtés, l'athlète néo-zélandaise Valerie Adams a conquis deux titres de championne du monde ainsi que l'or olympique aux Jeux de Londres en 2012. ARCHIVES: DAVID MARCHON