

# La grande fratrie du sport

*Nombreux sont les frères et sœurs qui exercent la même discipline sportive, souvent à haut niveau.*

**Un curieux phénomène, qui parfois resserre vraiment les liens familiaux.**

**Texte:** Véronique Kipfer **Photos:** Nicolas Righetti/Lundi13

Il y a bien sûr Ellen et Lea Sprunger pour la course. Mais aussi Mélanie et Loïc Meillard pour le ski alpin ou encore Steeve, Gardner et Axel Louissaint pour le basket. Et à l'international, Laure et Florent Manaudou pour la natation, pour ne citer qu'eux. Car il suffit d'y réfléchir pour pouvoir soudain énumérer une quantité de frères et sœurs qui exercent le même sport. Si on s'en souvient si bien, c'est peut-être justement parce que ces fratries participent à des compétitions de haut niveau.

«Au fil des générations, il y a beaucoup de fratries qui ont fait partie du monde du sport et qui y ont brillé, confirme Mélanie Hindi, psychologue spécialisée en psychologie du sport FSP. Et c'est encore le cas maintenant. Il y a donc effectivement un phénomène qui se passe au niveau familial.» Mais comment expliquer que des frères et sœurs se



**Mélanie Hindi,**  
psychologue  
du sport

lancent dans la même discipline sportive et s'y consacrent ensuite totalement? «On peut sans doute grandement l'attribuer au phénomène de socialisation qui se passe au sein de la famille. J'aime bien demander aux gens ce qui les a poussés à commencer un sport et

on m'explique souvent que le papa ou la maman le pratiquait déjà et a «transmis le virus». L'enfant a ainsi l'impression d'avoir toujours eu une raquette ou un ballon dans les mains ou des skis aux pieds. On voit aussi clairement l'avantage pratique, en tant que parents, que ses enfants fassent tous le même type de sport, dans le même club.»

**Une culture familiale commune**

Mais la spécialiste constate que ce n'est pas une généralité: il arrive parfois que les parents ne soient pas du tout sportifs et que ce soit le frère ou la sœur qui entraîne le →



«Nos relations ne sont pas les mêmes sur un bateau qu'à la maison»

**Arthur, Félix, Rosine, Léonie et Violette Baudet,**  
passionnés de voile



Les frères et sœurs Baudet vivent leur passion pour la voile chacun à leur manière.

De gauche à droite: Félix, Rosine, Violette, Léonie et Arthur.

**Dans la famille Baudet, on demande...** tous les frères et sœurs, c'est-à-dire Arthur, 22 ans, Félix, 20 ans, Rosine, 18 ans, Léonie, 15 ans, et Violette, 9 ans et demi. Unis par une passion commune pour la voile, ils l'exercent chacun à leur manière, mais tous avec le même enthousiasme. «Cet intérêt nous vient principalement de notre père, qui a toujours aimé la voile et m'a inscrit à un premier camp d'entraînement à 6 ans, se remémore Arthur. Je n'étais pas très emballé, mais à force de passer du temps là-bas, je me suis fait des amis et j'ai fini par beaucoup m'investir. Félix a suivi le mouvement, puis Rosine, ainsi que Léonie et Violette. Après avoir fait partie du club nautique de Morges, nous sommes maintenant tous membres de la Société nautique de Genève. Après avoir navigué plusieurs années

en Laser, les deux frères barrent désormais ensemble, en double, et enchaînent les championnats européens et mondiaux tout en menant leurs études en HEC: «Nos relations ne sont pas les mêmes sur un bateau qu'à la maison, remarque Félix. Étant donné que la navigation demande beaucoup d'attention, on ne se parle pas beaucoup. Et quand on le fait, c'est de manière beaucoup plus directe.»

**Rosine, pour sa part, préfère les courses en solitaire et a déjà remporté plusieurs médailles**, dont celle de bronze aux Championnats d'Europe junior de Laser radial l'an passé. Elle est partie s'installer aux Canaries il y a plus d'un an pour s'entraîner plus intensivement, tout en géant sa maturité en ligne – et en luttant sans cesse

pour prendre quelques kilos de muscles. «Ça peut faire toute la différence lors des championnats, explique-t-elle. N'ayant pas encore 18 ans, je profite de cette année pour faire encore le circuit Jeunes, tout en participant aux régates de l'élite.»

**Si les trois plus grands espèrent être sélectionnés pour les JO de 2024**, les deux plus jeunes ont leurs propres objectifs: Léonie a abandonné son Optimist pour un Nacra15, avec lequel elle se prépare aux championnats du monde en octobre. «On a eu la chance qu'il y ait pas mal de vent sur le lac ces temps. Ça nous a permis de nous entraîner, malgré le confinement.» Quant à Violette, elle se réjouit de son camp d'été de voile: «On va aller à Monteynard, près de Grenoble. Ça va être super!»

reste de la fratrie à sa suite. Les parents s'intéressent alors aussi à la discipline, s'engageant parfois même dans le comité du club pour mieux vivre cette expérience avec leurs enfants. «Il y a une fratrie très connue actuellement: les frères norvégiens Ingebrigtsen, tous très forts en course, raconte-t-elle. Je pensais que les parents étaient eux-mêmes des athlètes, mais il s'avère que non, selon une série de la télévision norvégienne qui leur est consacrée. En voyant le talent de ses enfants, le papa s'est intéressé à l'athlétisme, a commencé à construire une connaissance autour de ce sport et est finalement devenu leur entraîneur.»

Enfin, il arrive aussi qu'aucun sport ne soit exercé au préalable dans la famille: «Le simple intérêt des parents peut suffire à susciter une vocation chez les enfants. J'ai rencontré un jeune pilote qui m'expliquait que son père regardait tout le temps les courses de Formule 1 à la télé. Lui-même est devenu tellement fan qu'il s'est inscrit dans un club de karting.» Quelle que soit la source de l'intérêt sportif, Mélanie Hindi souligne toutefois un lien commun à toutes les fratries: «On remarque une sorte de culture familiale qui s'installe au fil des années, dans laquelle tous se retrouvent et qui devient parfois vraiment le ciment de la famille.»

#### Esprit d'équipe ou rivalité

Avantage non négligeable quand on se lance dans la compétition, cette culture commune semble souvent créer une émulation au sein des fratries, un esprit d'équipe et une vraie force, qui pourraient expliquer en partie leurs succès. «Mais il n'est pas impossible aussi que la rivalité entre frères et sœurs se rejoue sur le terrain, note la psychologue. Il arrive par ailleurs qu'on veuille prouver ainsi des choses à ses parents. Les histoires de famille se jouent donc parfois à l'extérieur, c'est une manière de catalyser les tensions. Il s'agit ensuite de savoir ce qu'on en fait: ➔



«On a dû apprendre à se connaître à un niveau professionnel»

Yann et Mathias Freymond, enseignants de crossfit

*Avant d'ouvrir leur propre centre d'entraînement de crossfit, Yann (à droite) a travaillé dans la sécurité et Mathias (à gauche) a bouclé un apprentissage.*

**S'ils ont le même air joyeux et volontaire,** Yann et Mathias Freymond – «mais on nous surnomme Yano et Tias, c'est plus simple» – ne se ressemblent guère question caractère. Et c'est ce qui fait leur force: «On s'est toujours bien entendus et complétés depuis qu'on est enfants», remarque Yano, 32 ans, tandis que son frère, 28 ans, détaille: «Il a le contact facile, tandis que je suis plus carré, plus administratif. Nous nous partageons donc les tâches naturellement.»

**C'est le papa, ancien champion suisse de lancer du disque,** qui a initié ses deux fils au sport dès leur plus jeune âge. Après avoir fait différentes formations sportives, Mathias et Yano se sont spécialisés tous deux dans le crossfit. «C'est une discipline à la diversité infinie, car on peut y combiner tous les sports possibles: lever de poids, course, cardio, natation, etc.», souligne Mathias. Cette passion commune leur a

déjà permis de voyager régulièrement à travers toute l'Europe pour y participer à des compétitions variées.

**Désireux de transmettre leur propre vision de ce sport,** les deux frères ont décidé d'ouvrir il y a trois ans leur propre centre d'entraînement, Mayama Crossfit, à Yverdon. «La proximité du lac et d'espaces verts nous permet de proposer une infinité d'exercices à l'intérieur et à l'extérieur, explique Mathias. Leur quotidien a totalement changé, pour passer d'un horaire administratif à septante heures de travail par semaine. Le tout, toujours en bonne entente. «Bon, on a quand même dû réapprendre à se connaître à un niveau professionnel, admet Mathias. Et parfois, on ne se dit pas les choses comme on le devrait...» – «Mais on passe au total plus de 80% de notre vie ensemble, maintenant. Alors je crois qu'on peut vraiment dire que notre duo fonctionne bien!», sourit Yano.

est-ce qu'on arrive à transformer cela en quelque chose de positif pour soi et les autres, ce qui permet de grandir dans son sport et en tant qu'individu?» Elle donne ainsi l'exemple de Michael Jordan – et de ce qu'il raconte dans la série *The Last Dance* –, dont le frère était plus fort que lui au basket: «Il a mis toute son énergie à s'entraîner pour être meilleur que lui. Ce n'était apparemment pas vraiment un conflit ouvert, car il s'entend, au final, très bien avec lui. Mais cette volonté de gagner l'a poussé à se surpasser et à atteindre le niveau qu'on lui connaît.»

#### L'importance des parents

C'est ainsi que chaque famille et chaque fratrie a son histoire propre, qu'elle gère à sa manière. «Il est important de réaliser que tout le monde est impliqué dans ce système, et que les parents ont un rôle primordial à jouer dans la gestion des rivalités et l'harmonie de la famille, souligne Mélanie Hindi. Car ils peuvent être un moteur autant qu'un frein. Il arrive ainsi parfois que les parents réalisent au travers de leur enfant quelque chose qu'eux-mêmes n'ont pas pu accomplir dans leur propre vie. Cela peut créer des dynamiques dysfonctionnelles, placer les enfants dans une situation de conflit terrible et mettre leur santé en péril. Le parent a aussi souvent la double casquette d'entraîneur et de parent: parfois, elles se mélangent et il n'y a alors plus de différences entre la maison et le terrain d'entraînement. Du coup, le sport prend parfois une trop grande place dans le quotidien, toute la vie sociale tourne autour et la famille ne

se laisse plus la possibilité de simplement vivre parfois en tant que telle.»

Autre problème soulevé par la psychologue, la place de l'individualité dans les familles où tout le monde fait le même sport: «Cela fonctionne très bien dans certaines familles, mais dans d'autres, cela met les enfants dans un conflit de loyauté terrible. Car s'ils ne font pas ce sport ou préféreraient en faire un autre, ont-ils encore le droit de faire partie de la famille? La question ne se pose évi-

demment souvent pas en ces termes et n'est pas forcément explicite ou conscientisée, mais peut mettre un jeune dans un embarras important. Par ailleurs, les enfants n'osent souvent pas en parler, car le sport familial prend déjà tant de temps et de place qu'il n'y en aurait pas forcément assez pour une autre activité.»

#### À chaque famille son développement

À noter, toutefois, que certaines fratries arrivent très bien à gérer la différence: savez-vous, par exemple, que dans la famille Ingebrigtsen il y a sept enfants dont seuls trois sont connus? Et que les sœurs Sprunger ont encore un frère et une sœur? «Chaque famille est différente et va se développer de manière différente, en trouvant ses propres ressources – ou pas...», commente la spécialiste. Qui tient à transmettre un ultime message aux parents à l'esprit sportif: «Une croyance, encore très tenace actuellement, veut que les enfants se spécialisent très tôt dans une discipline pour devenir ensuite un champion ou

## «Les histoires de famille se jouent parfois à l'extérieur, c'est une manière de catalyser les tensions»

Mélanie Hindi,  
psychologue du sport



En attendant de reprendre la compétition, Lorène (à gauche) et Aude (à droite) prennent le temps de rebooster leur métabolisme et d'augmenter un peu leur masse musculaire.

## «On a toutes les deux un esprit très compétitif»

Lorène et Aude Barby, culturistes



**Lorène et Aude Barby ont commencé la musculation il y a six ans.** «À l'époque, je faisais du handball en équipe romande au niveau national, mais je devais partir en Suisse allemande si je voulais encore progresser. Je n'avais pas vraiment envie de quitter mon petit copain et ma famille, explique Lorène, 25 ans et coach sportive. Aude, elle, faisait de la compétition en équitation, mais elle a décidé d'arrêter. On s'est alors lancées dans le fitness, pour garder la forme.» – «On en a fait sérieusement durant trois ans, puis on a décidé de se lancer dans la compétition. C'était la suite logique et on avait besoin de se fixer un nouveau challenge», complète Aude, 22 ans, qui travaille pour sa part à la Fédération équestre internationale. Celles qui «se faisaient parfois un peu la guéguerre étant petites» ont ainsi trouvé une passion qui les unit étroitement. «Ce n'est pas un sport, mais un mode de vie,

explique ainsi Lorène. Il faut être très carré et discipliné, c'est un vrai investissement. Mais on a toutes les deux un esprit très compétitif et on a besoin d'être à fond dans ce qu'on fait.» – «On s'entendait déjà bien depuis notre adolescence, mais le culturisme nous a encore rapprochées. Et quand on est parties de chez nos parents, on a emménagé ensemble. C'est plus facile pour la diète, on évite ainsi les tentations.»

**En 2018, les deux sœurs sont montées sur scène pour la première fois,** Aude en catégorie Bikini Fitness et Lorène en Wellness Fitness. Aude a remporté le titre de vice-championne suisse et Lorène la 4<sup>e</sup> place. «Mais au final, on a décidé de continuer à évoluer en Bikini les deux, explique Lorène. C'est la catégorie qui correspond le mieux à deux jeunes femmes qui prennent le temps de construire leur masse musculaire.» Malgré le fait

qu'elles évoluent dorénavant dans la même catégorie, les deux sœurs ne sont pas en compétition, parce qu'elles ont quelques centimètres de différence et ne concourent pas dans la même catégorie de taille. Elles s'entraînent aussi rarement ensemble. «Lorène a plus de masse musculaire aux jambes que moi, et moi, le dos plus musclé qu'elle. Nous suivons donc un entraînement individualisé, afin d'obtenir le même équilibre musculaire.»

**Les compétitions internationales de début d'année ayant été annulées,** les deux sœurs ont décidé d'attendre celles d'avril 2021. «Notre but ultime, ce serait de passer pro. Mais cela exige énormément de travail et de temps, explique Lorène. Alors on va déjà voir comment cela se passe à l'international. Pour l'instant, on attend simplement avec impatience de remonter sur scène.»

une championne. Mais des études montrent que ceux qui sont arrivés à un niveau élite n'ont souvent justement pas travaillé leur sport de manière précoce: ils ont touché un peu à tout quand ils étaient enfants, ce qui leur a permis d'acquérir des compétences générales différenciées, qu'ils ont ensuite pu mettre à profit en arrivant à un haut niveau dans leur sport. Ils ont ainsi bénéficié également du plaisir de la découverte et des choix personnels, et du développement de leur réseau social et de leur confiance en soi. Des notions tout aussi importantes que l'esprit de compétition et la recherche d'excellence...» **MM**



*Jeff (à gauche) s'investit à fond dans le basket, contrairement à Chiara et à Micha, qui veulent plus profiter de leur jeunesse.*

Publicité

**MIGROS**

**Nouveau**

**DES PORTIONS PARFAITES.**  
LA FRAÎCHEUR À CHAQUE BOUCHÉE.

En vente dans les plus grands magasins Migros.  
**Jusqu'à épuisement du stock.** Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

**CUMULUS POINTS 20X**

**4.40** **Sheba® Perfect Portions**  
Terrine au Poulet, 3 x 75 g,  
offre valable du 21.7 au 3.8.2020

## «Ça a créé un lien fort entre nous»

Jeff, Micha et Chiara Dufour, passionnés de basket

**Jeff Dufour, 23 ans, a commencé le basket à 6 ans, car c'était l'un des seuls sports** qu'il pouvait commencer aussi jeune. Gagné par le virus et peut-être aussi influencé par sa mère, qui a aussi fait du basket, il a continué. Et à force de voir Jeff faire des paniers, Micha, 20 ans, et Chiara, 19 ans, se sont lancés à leur tour. «On a tous commencé à s'entraîner en parallèle à Nyon», explique la jeune fille. Du fait de leurs âges différents, tous trois ont généralement joué chacun avec leur équipe et leurs amis. Mais ils s'entraînaient et jouaient aussi des matchs ensemble le week-end. Il y a deux ans, Jeff et Micha ont même joué durant une année ensemble en LNB. «On s'entend bien, sur le terrain, souligne Jeff. Mais quand on était face à face à l'entraînement, c'était assez compétitif!» – «On se partage le même poste, explique Micha. Et étant plus petit, je voulais lui prouver que j'étais arrivé à son niveau...»

**Si le style de jeu de Jeff et de Chiara se ressemble**, Micha se sent différent. «Jeff et Chiara sont des joueurs qui analysent toute situation au millimètre. Moi, j'ai plus tendance à foncer dans le tas. En jouant avec mon frère en LNB, j'ai quand même appris à analyser les petits détails, à me calmer. Je pense que de ce côté-là, il m'a beaucoup apporté.» Chiara, elle, estime que ses frères lui ont sans doute transmis de l'audace et du punch par rapport aux autres filles. «Et le fait de se retrouver depuis tout petits tous les week-ends, à aller regarder des matchs, je pense que ça a créé un lien fort entre nous», dit-elle.

**Depuis l'année passée, Jeff joue avec la première équipe** en LNA. «Ça me plaît, on s'entend bien et j'aimerais continuer aussi longtemps que possible. J'ai quatre entraînements par semaine, plus les matchs le week-end, et je fais ma

deuxième année de bachelor à Lausanne. C'est clair que ça fait beaucoup, mais j'arrive à m'organiser.» Micha n'a, lui, pas eu envie de monter en LNA avec son équipe. Les sorties entre amis lui manquaient trop. «À force de jongler entre cours, sorties, entraînements et travail, c'était devenu un peu lassant. C'est pour ça que j'ai décidé de calmer le jeu, et j'ai retrouvé mes amis en 1<sup>re</sup> ligue.»

**Pour sa part, Chiara s'entraîne depuis deux-trois saisons** avec la première équipe du Nyon Basket Féminin. «Mais il faut s'investir à fond pour avoir sa place et des minutes de jeu. Du coup, l'année prochaine, j'ai décidé de jouer avec l'équipe de 1<sup>re</sup> ligue». La jeune fille n'envisage pas d'arrêter le basket. «Mais je veux que ça reste un plaisir, et que ça ne me prenne pas trop la tête.» **MM**

Publicité

**MIGROS**

**Tout le plaisir de la salade avec une fine note de chanvre.**

*Avec de précieux acides gras oméga 3.*

CUMULUS  
**20X**  
POINTS

**Nouveau**

**2.50**

Sauce à salade au chanvre You

250 ml,  
valable jusqu'au 27.7.2020



Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de l'offre.  
Offre valable du 21.7 au 27.7.2020, jusqu'à épuisement du stock