



Margaux Favre: «En papillon, il faut descendre en position avec les deux jambes en même temps, serrées, afin de ne laisser aucun espace libre.» Les mains doivent être immobiles et les déplacements latéraux rapides. PHOTOS THOMAS DELLEY

## Le papillon, très, trop efficace?

/// Le style papillon s'est démocratisé en Amérique du Nord, avant de coloniser le monde.

/// Margaux Favre décrypte cette position où le gardien, au sol, tente d'occuper le plus de surface.

/// David Aebischer et Florence Schelling, deux spécialistes, ont vécu l'évolution du papillon.

JONAS RUFFIEUX

**HOCKEY SUR GLACE.** «C'était lors d'un camp de gardiens, je devais avoir 15 ans. Le Canadien François Allaire, considéré comme le gars qui a démocratisé le style papillon, nous a présenté son système. Il l'a fait de manière si réfléchie et convaincante qu'en rentrant du camp, j'étais persuadé que sa vision était la bonne, et j'ai adopté le papillon.» Le Fribourgeois David Aebischer (214 matches de NHL) a compté parmi la première génération de gardiens à vivre cette révolution dans le hockey sur glace.

D'une position debout constante, les portiers ont commencé à poser les genoux au sol, afin de couvrir l'entier de la surface de but avec leurs jambières. L'équipement a suivi l'évolution et le style papillon est devenu la norme.

Florence Schelling a également vécu ce changement très tôt: «Un énorme progrès pour notre poste, lâche l'ancienne gardienne de l'équipe de Suisse, actuelle directrice sportive du CP Berne. Mais je trouve que le papillon est parfois trop utilisé. Certains gardiens sont sans arrêt sur les genoux, alors que ce n'est pas toujours nécessaire.»

### Les mains, la clé

Margaux Favre en sait quelque chose, elle qui insiste sur l'importance de rester debout le plus longtemps possible. La

Gruérienne de 15 ans détaille: «Le papillon ne doit être utilisé que pour les tirs à mi-hauteur ou à ras de terre. Il faut descendre en position avec les deux jambes en même temps, serrées, afin de ne laisser au-



«Les appuis latéraux sont primordiaux. On se déplace d'un poteau à l'autre, en plus de passer constamment de position agenouillée à debout.»

MARGAUX FAVRE, GARDIENNE

cun espace libre.» Les mains, elles, restent immobiles, orientées vers le tireur. «Les mains en avant, c'est la clé du mouvement», confirme David Aebi-

scher, entraîneur de Margaux Favre et des gardiens de Fribourg-Gottéron.

En papillon, 100% de la surface du corps du gardien est utilisée pour masquer le but. Debout, une partie se retrouve

«perdue». Et puis, l'objectif ne consiste plus à uniquement repousser les tirs, mais à les bloquer ou les dévier dans des zones moins dangereuses. «On fait tout pour éviter les rebonds, note la Pâquiésanne. La canne devient alors très importante, aussi pour couper les lignes de passe.»

La future étudiante a toujours connu le papillon, dès ses débuts à neuf ans. «Le plus dur dans l'apprentissage, c'était de coordonner les mains et les jambes.» Avec ses 180 cm, elle dispose d'un atout inestimable. L'espace au-dessus de ses épaules en position papillon reste ainsi faible. «Au-delà d'être grande, il faut sa-

voir se faire grand, garder les fesses le plus haut possible, et activer les jambes de manière à pouvoir se déplacer très vite», lâche Florence Schelling. Le déplacement, un autre point clé du papillon. Plus efficace, et limité au demicercle situé devant les cages. «J'aiguise mes patins chaque semaine, explique Margaux Favre. Les appuis latéraux sont primordiaux. On se déplace d'un poteau à l'autre, en plus de passer constamment de position agenouillée à debout.»

### Réduire l'équipement?

A Fribourg, on a en tête les images de Reto Berra, auteur de parades spectaculaires en grand écart. «La souplesse n'est pas mon fort, rigole Margaux Favre. Mais je suis consciente qu'il s'agit d'un point à travailler, car très utile.»

Si la jeune Gruérienne a pu profiter ponctuellement des conseils du gardien des Dragons, elle s'inspire aussi des vidéos de Carey Price, dernier rempart des Canadiens de Montréal, considéré comme le maître en la matière. Pour lui ressembler, elle s'entraîne plus de 10 heures par semaine, et repousse des tirs par centaines. «Je dirais que plus de la moitié nécessite de se mettre en papillon.»

Aujourd'hui, le papillon représente la position la plus efficace. Trop efficace même pour certains dirigeants du hockey sur glace, qui seraient favorables à réduire la taille de l'équipement des gardiens. Afin d'offrir plus de but et de spectacle au public. «Je trouve ça dommage, peste Margaux Favre. On nous pénaliserait, alors que ce serait plutôt aux attaquants de trouver des solutions pour marquer davantage!» ■



### L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Dans le style papillon, le problème se concentre au niveau de la hanche et des genoux. On constate aussi une surcharge des muscles de l'adducteur. Le renforcement de la zone du bassin est hyper important. Il s'agit d'avoir une ceinture abdominale la plus stable possible. On agit également en amont avec les gardiens. A titre préventif, on effectue par exemple des radiographies de la hanche pour déceler un éventuel conflit fémoro-acétabulaire (contact anormal à l'intérieur de l'articulation de la hanche).» QD

**EN QUÊTE DU GESTE À SUCCÈS (4/8)**

## «Un grand futur l'attend»

«Margaux a un grand futur qui l'attend», se réjouit Florence Schelling, qui l'a dirigée en équipe nationale U18. Car oui, la Gruérienne de 15 ans évolue déjà avec des filles plus âgées. Et même... avec l'équipe nationale A, puisqu'elle a effectué la semaine dernière un camp de préparation avec les meilleures du pays, à Engelberg. «Margaux sait utiliser sa taille à son avantage et son placement est très bon, complète son entraîneur David Aebischer. Elle doit toutefois encore travailler son explosivité.»

Pour poursuivre sa progression, elle se voit bien s'exiler en Amérique du Nord «le plus rapidement possible», afin de bénéficier de structures plus adaptées. «Et si je veux vivre du hockey, ce sera là-bas.» Pour l'instant, son avenir proche s'écrit à Bulle, où elle commencera le gymnase cet automne. «Ce ne sera pas facile, car je manquerai deux mois et demi de cours sur l'année.» Margaux Favre défendra les couleurs de Sense, avec les garçons en juniors top U17, où elle devrait trouver plus de temps de jeu qu'à Fribourg. JR