

**Ligue 2** Le pôle performance du FC Sochaux

# Prévenir, c'est guérir

Afin d'optimiser et d'individualiser le travail au quotidien, Sochaux a mis sur pied un pôle performance. Emmanuel Vallance a intégré le staff existant dans ce cadre. Découverte.

**Montbéliard.** Il figurait dans le projet Ledus, présenté en comité restreint aux partenaires, aux supporters puis à la presse (dans cet ordre) il y a quelques mois. On veut parler du pôle performance mis en place par le FC Sochaux. Il est incarné, en partie, par l'arrivée d'une nouvelle tête : Emmanuel Vallance. Arrivé de l'OGC Nice, après avoir côtoyé Albert Cartier à Metz, l'intéressé s'est trouvé une place au sein d'un staff élargi. « Je suis là pour apporter une compétence différente, une vue plus poussée au niveau des nouvelles technologies. Notamment avec le tracking des joueurs pour avoir des données en temps réel au cours des entraînements et des matchs. » La finalité de ce pôle performance est d'optimiser le rendement des joueurs et d'individualiser le plus possible leur travail.

### Un suivi pointu

« Chacun aura un menu, un programme à respecter en arrivant le matin. Avec, bien sûr, les séances collectives mais aussi du travail en post ou en pré-entraînement où on va chercher, par exemple, à gommer des carences athlétiques décelées. Que ce soit au niveau de l'endurance, de l'équilibre, des choses comme ça. Tout ceci afin d'optimiser le rendement du joueur. Aujourd'hui,

le footballeur est devenu un athlète, il va vite, saute haut. Il faut s'adapter à ça, avoir une forme de travail individualisé. Leurs carences sont différentes, ils ne réagissent pas tous de la même façon aux charges de travail. Le but est d'avoir l'équipe la plus performante, qui récupère le mieux, où les joueurs se blessent le moins possible. Il faut donc mettre en place un suivi pointu. »

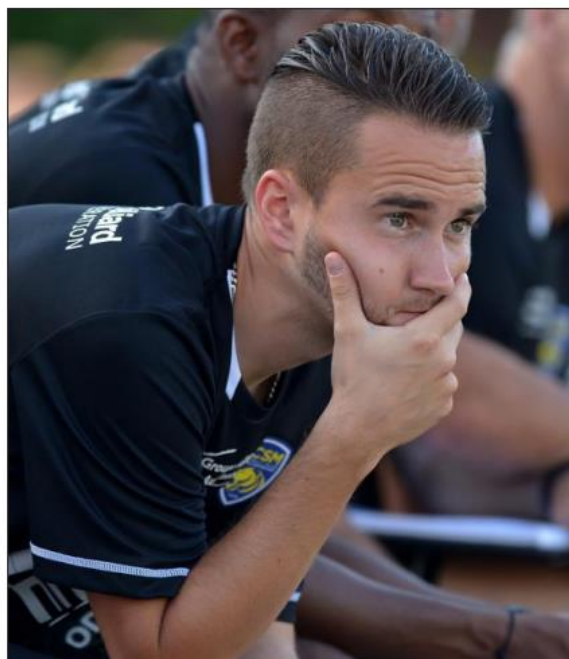
Pour cela, le staff s'appuie sur les outils technologiques du moment : GPS, analyse vidéo, suivi cardio... La saison a d'ailleurs démarré par deux jours et demi de tests. « Pour essayer d'avoir une carte d'identité, un passeport physiologique et physique, du joueur. Et toute l'année on fera des tests pour voir l'évolution », ajoute Emmanuel Vallance. Tout est analysé, scruté : appuis, postures, équilibre (test de proprioception), récupération, assimilation des charges de travail. Ce pôle performance se conjugue évidemment au pluriel. Bernard Ginès, le préparateur physique (prolongé cet été), les médecins Philippe Pasquier et Fabrice Michel et les kinés sont partie prenante de ce travail de fournis.

Albert Cartier nourrit la réflexion : « Le but est d'être le plus près possible des joueurs. Par rapport à nous, ils ont une demande. Ils sont

en attente de quelque chose. Un joueur peut perdre de l'énergie pour un problème de cheville, un déficit d'appui. Les docs sont dans cette idée, on implique tout le monde. Nos kinés ont des compétences et une expérience, pas seulement en termes de soins et de récupération. Ce sont des athlètes ».

L'échange sera permanent avec le staff pour orienter le travail. « En fonction des données qu'on collecte au quotidien, on réfléchit avec Bernard (Ginès) sur des courses et de la musculation individualisées, un menu à la carte. J'aime bien la préparation physique à disposition du coach. Qu'elle soit adaptée à ce qu'il souhaite. S'il veut des latéraux qui doublent énormément dans leur couloir, c'est à la prépa physique de s'adapter », ajoute Emmanuel Vallance. Même si le but avoué est d'en réduire le nombre, il s'agira aussi d'accompagner et de faciliter le retour des blessés. L'analyse poussée (vidéos, statistiques...) des adversaires complètera le dispositif (une personne dédiée devrait être recrutée). On attendra l'épreuve de la compétition pour mesurer les dividendes de ces orientations. « Mais Sochaux doit mettre toutes les chances de son côté », conclut Ilja Kaenzig.

**Valéry TUAILLON**



■ Arrivé de l'OGC Nice, Emmanuel Vallance est venu apporter sa vision au sein d'un pôle performance qui intègre toutes les compétences des staffs, sportif et médical. Photo Christian LEMONTEY

## Mercato

### Onguéné plaît

Le feuilleton a démarré en cours de saison, il animera l'été sochalien. Titulaire en L2 à 18 ans, Jérôme Onguéné avait déjà été l'objet de la curiosité d'Arsenal et Newcastle. Dernièrement le club turc de Trabzonspor aurait produit une offre de 2M€. Hier, le Daily Mail annonçait qu'Aston Villa et Crystal Palace allaient se battre pour faire venir le défenseur. Des superviseurs seront en Allemagne lors de l'Euro U19. L'idée de l'Angleterre, qui dispose de gros moyens, pourrait plaire aux dirigeants du FC SM. Il reste à savoir si Sochaux veut le garder, le vendre, le céder et le récupérer un an en prêt ? La décision sera lourde de sens.