

QUESTIONS A...

"C'est à l'éducateur de vérifier qu'un joueur blessé ne revient pas trop tôt à l'entraînement"

Emmanuel VALLANCE. Entraîneur préparateur physique au centre de formation du FC Metz,

Emmanuel Vallance évoque la problématique entourant le retour à l'entraînement puis à la compétition des joueurs blessés. Une réalité omniprésente du football amateur, où les joueurs ne bénéficient que rarement de l'expertise d'un encadrement qualifié.

1 - Comment limiter le nombre de joueurs blessés en amateur ?

Naturellement, le premier conseil à donner est de sensibiliser et d'accentuer le travail de prévention chez le jeune footballeur. Un travail qui passe en priorité par l'hygiène de vie qui englobe l'alimentation, le sommeil, l'hydratation avant, pendant et après l'effort... Des choses auxquelles les joueurs amateurs ne sont pas toujours habitués...

2 - Et dans le cadre de l'entraînement, n'y a-t-il pas des choses également à mettre en place ?

Si, les travaux de proprioception et de renforcement musculaire généralisé doivent prendre une place non négligeable dans la semaine d'entraînement, pendant les temps morts de la séance par exemple, et pas seulement durant la période de préparation estivale !

3 - Pouvez-vous nous donner un exemple d'exercice de ce type à insérer dans un temps mort d'une séance ?

Réaliser 20 montées pointe de pieds pour apporter une préfatigue, puis prendre appui sur une seule jambe, toujours sur la pointe du pied, le talon ne touchant jamais le sol. Après quelques secondes, on change de jambe. On peut également, pendant qu'on prend appui sur une jambe, utiliser l'autre pour renvoyer un ballon avec les différentes surfaces du pied.

4 - Outre le travail de prévention, il y a aussi la gestion du joueur blessé qui revient à l'entraînement... Beaucoup reprennent trop tôt ou de manière non adaptée. Quels conseils pouvez-vous apporter dans ce domaine ?

Déjà, de bien respecter le temps d'indisponibilité du joueur prescrit par le médecin. C'est aussi à l'éducateur de vérifier qu'un joueur ne revient pas trop tôt à l'entraînement. Ensuite, il convient de ne pas intégrer de suite le joueur au travail collectif. Les premières séances devront être constituées de footing



progressif entrecoupé de travail spécifique type jonglage, passe, remise... On peut, par exemple, faire pratiquer 15 minutes de footing avec 3 minutes de récupération active sous forme de jonglage. Dans tous les cas, il ne faudra jamais oublier d'être à l'écoute du joueur et de s'adapter à son ressenti à l'effort.

5 - A quel moment valider son retour dans le groupe ?

Pour s'assurer que le joueur est bien apte à reprendre l'entraînement collectif, mettez en place une séance "Testing". Voici un exemple de ce qui peut être mis en place :

après un échauffement généralisé sans ballon de 10 minutes, sollicitez la zone blessée, d'abord sans ballon (3 exercices de 5 minutes entrecoupés de 1'30" de récupération) puis avec ballon (15 minutes de travail technique). Après quelques minutes de récupération, aménagez une mise en situation au poste, à intensité maximale, pendant 15 minutes (déplacements spécifiques du footballeur entre 10 et 30 mètres, course mixte, brisée, courbe, navette...).

6 - Ne peut-on pas choisir plutôt d'intégrer le joueur dans la séance collective, mais de façon progressive, sans prendre de risque ?

Si, on peut effectivement le mettre comme joker dans un jeu, sans possibilité de contact, ce qui lui permettra de retrouver des repères individuels au sein du collectif, et ce qui lui donnera par ailleurs un signal sur la fin proche de sa phase de réathlétisation. Sur le plan de la motivation, c'est intéressant.

7 - On dit souvent que la dimension mentale est prépondérante dans le processus de rééducation...

C'est vrai. On peut l'assimiler à une forme de préparation physique invisible. Le fait d'être quotidiennement aux côtés du joueur blessé, de bien l'entourer, est aussi l'occasion pour le coach d'entretenir une relation privilégiée, favorisant les confiances, et une certaine forme de complicité qui sera bénéfique pour la suite de leur relation. ■

"La phase de réathlétisation est aussi l'occasion d'entretenir une relation privilégiée avec le joueur, favorisant une certaine forme de complicité qui sera bénéfique pour la suite"