

M comme... Mental

"Un dosage entre préparation collective et individuelle"

Julie DORON. Conditionner son esprit juste avant un match apparaît tout aussi nécessaire que de bien préparer son corps. Mais comment ? Julie Doron, docteur en psychologie du sport, maître de conférence STAPS à l'université Paris-Est-Créteil, chercheur à l'INSEP et Directrice du laboratoire "Sport, Expertise et Performance", nous éclaire.

Un coach peut-il aider les joueurs à mieux se préparer mentalement, juste avant le match ? Bien sûr, et je dirais même que c'est un facteur inconditionnel à la performance. Néanmoins, le football est un sport collectif, il faut donc distinguer la préparation collective de la préparation individuelle.

C'est-à-dire ? L'échauffement en groupe relève d'une routine collective où les joueurs se préparent ensemble. Cette partie demeure essentielle, comme les derniers mots dans le vestiaire avant le match, qui doivent donner l'élan. Ceci étant, chaque joueur est

différent et possède des besoins qui lui sont propres : certains vont avoir besoin de s'activer et d'autres plutôt de se relâcher. L'approche ne peut donc pas être identique.

"Respecter un temps où chacun pourra s'activer à sa manière et devenir autonome"

Vous voulez dire que l'entraîneur doit aménager des temps de préparation collective et des temps d'expression individuelle afin que chacun fasse instinctivement ce qui est bon pour lui ? C'est ça. Or, bien souvent, le seul moment de liberté laissé par le coach, c'est pendant que les joueurs se changent ! Il faut savoir doser entre préparation collective et individuelle en aménageant un temps où chacun pourra s'activer à sa manière et devenir autonome.

Responsabiliser et faire confiance ? Cela passe par là, forcément. Une bonne préparation doit aussi être du fait de l'individu. Cela peut paraître paradoxal dans un sport collectif et pourtant, laisser la place pour l'expression des besoins de chacun donnera de meilleurs résultats.



N comme... Nouveauté

Parmi les nouveautés observées en matière d'échauffement, les "élastiques de force" ont fait une apparition remarquée au plus haut niveau. Le préparateur physique Benjamin Del Moral, qui a étudié cette technique, nous en explique l'intérêt : "Utiliser les élastiques à l'échauffement permet d'activer les muscles des membres inférieurs et des hanches de manière rapide et précise".

Guy Ontanon, entraîneur d'athlétisme qui compte parmi ses athlètes Jimmy Vicaut, le meilleur sprinter français, déclare à leur sujet : "Ils sont faciles à utiliser, transportables et minimisent les risques de blessure. L'entraîneur créatif pourra imaginer bon nombre de mouvements et d'exercices pour activer et renforcer les différents groupes musculaires". Benjamin Del Moral : "Le travail à l'aide des élastiques se veut aussi préventif car il offre une protection contre les risques de blessures musculaires. Les élastiques permettent un renforcement ciblé et des possibilités multiples de mouvement fonctionnel. Ils sont extensibles jusqu'à plus de trois fois leur longueur initiale au repos : plus les élastiques s'allongent, plus la résistance augmente. Il s'agit donc d'une résistance progressive et variable, moins traumatisante pour les articulations. Un outil particulièrement recommandé en phase d'échauffement".



O comme... Observation

On l'oublie trop souvent, mais la phase d'échauffement est aussi l'occasion, pour l'entraîneur, de jeter un œil avisé dans le camp d'en face... Voilà ce qu'en disait Joël Bats, dans Vestiaires (n°19), lui qui avait fait de l'observation de l'adversaire le sujet de sa thèse au DEPF : "Observer l'échauffement de l'adversaire est toujours intéressant. D'abord, il peut donner un indice sur l'état d'esprit qui anime l'équipe. Il y a aussi le protocole en lui-même, on voit parfois des exercices qu'on n'a pas l'habitude de faire, donc ça donne des idées... Enfin, je dirais que l'intérêt réside surtout dans l'observation du gardien de but adverse. Sur certains matches, il peut ne pas être sollicité ou presque pas. Dans ce cas, ce que vous aurez vu à l'échauffement aura son importance. Son jeu de jambe, ses prises de balle, on peut voir pas mal de petites choses..."

P comme... Pré-échauffement

La semaine, la plupart des clubs professionnels proposent désormais à leurs joueurs un travail en salle avant la séance sur le terrain, dans le but notamment d'optimiser la prévention des blessures. Voici le témoignage d'Emmanuel Vallance, responsable de la performance au FC Sochaux : "Les joueurs sont convoqués toujours une heure avant la séance. Afin de mettre à profit ce laps de temps, nous proposons 5 ateliers à la carte : Proprioception - Renforcement du haut du corps - travail intermittent sur vélo (RPM) - Prévention (abdos - gainage - élastique - TRX) et un travail d'appuis. Les joueurs sont tenus de participer au minimum à 1 atelier chaque jour, pour une durée qui varie de 15 à 40 minutes, sous la houlette des deux préparateurs. En hiver et compte tenu des conditions climatiques dans la région, nous réalisons la première partie de l'échauffement (PPG - préparation générale) en salle avec le ballon (PPS-préparation pour contrer le manque de travail de base de contractions musculaires sur place. c'est idéal pour les il suffit d'un vestiaire, de d'élastiques pour la prophycorps et d'un ou deux suisse-travail de pré-échauffement ce matériel est qu'il est peu onéreux. l'éducateur à ter puis à fiches afin p u i s s e n t le travail et en auto-développant athlétiques venant les a tout à y



Q comme... Quantité

Au sens de quantité de "joueurs". Pour qu'un échauffement soit efficace, tous les joueurs doivent être en mouvement et réaliser leur part d'activation, individuelle puis collective. S'agissant de cette dernière, il convient d'éviter les formes jouées avec un rapport numérique trop important. Ce qui pourrait inciter certains à se "planquer" et donc à ne pas monter en température comme il le faudrait. En clair, mieux vaut doubler un atelier à 3 contre 3 que de faire un 6 contre 6. Sauf à utiliser des jeux qui, de par leur nature ou le caractère ludique, incite les acteurs à participer (voir J comme... Jeux).

