

ACCOMPAGNEZ L'ECHAUFFEMENT

Et si oui, comment ? Cantonné au banc de touche à l'entame de la rencontre, le remplaçant change de statut et devient un acteur à part entière du match dès que l'entraîneur fait appel à lui. De ce fait, l'échauffement constitue une étape importante dans le processus de préparation d'un joueur dont l'entrée au jeu permet, parfois, de faire basculer le match. Mais comment accompagner efficacement son échauffement à un niveau amateur, en l'absence d'un préparateur physique ? Voici quelques éléments de réponse.



Les premières minutes qui suivent l'entrée en jeu du remplaçant représentent une phase transitoire délicate, tant sur le plan physique que psychologique. Le joueur se doit d'être immédiatement dans les meilleures dispositions athlétiques et mentales afin de répondre aux exigences de la compétition, à son rythme. Or, on s'aperçoit bien souvent que le joueur en question passe plus de temps à regarder le match qu'à s'échauffer... Résultat : il n'est pas bien préparé à l'effort, avec tous les risques de blessures que cela comporte. La présence d'une personne pour conduire son échauffement permet ainsi de veiller à ce que ce dernier ne le bâcle pas. La mission est double : prévenir les blessures et préparer progressivement l'organisme à l'effort. Triple, même... Car le statut de remplaçant n'engendre généralement pas un grand enthousiasme chez le principal intéressé ! Dans ce contexte, je suis convaincu que la présence d'un encadrant (adjoint, préparateur

"Augmenter le niveau de concentration et de détermination du joueur"

physique...) pour diriger l'échauffement du remplaçant s'avère d'autant plus indispensable. Deux types d'émotions sont à gérer : la déception de ne pas être titulaire, et la frustration de voir les minutes s'égrener au tableau d'affichage. Il faut aider le joueur à franchir ce cap ! Comment ? En imposant un échauffement dynamique et à intensité progressive dans lequel le joueur va devoir s'impliquer. Là, l'encadrant doit activer le levier mental pour impacter positivement l'attitude du remplaçant : en l'encourageant, en le stimulant, et en lui rappelant le rôle qu'il aura à jouer lors de son entrée en jeu. Cela peut augmenter son niveau de concentration et de détermination. Oui mais voilà, à un niveau amateur, l'entraîneur ne dispose pas toujours d'un adjoint pour prendre en charge l'échauffement de ses remplaçants. Pas de panique ! Je vous soumetts ici 3 pistes visant à optimiser la prise en charge de l'échauffement dans un tel contexte :

- 1 Intégrer les remplaçants au "même" échauffement que celui des titulaires avant le match. Cette étape constitue pour eux un pré échauffement qui va aussi contribuer, d'un point de vue psychologique, à les rendre acteurs du match à venir en dépit de leur statut de remplaçant.
- 2 Faire part clairement au remplaçant ce qu'on attend de lui avant de l'envoyer s'échauffer : Définir les objectifs du futur entrant permettra à ce dernier de s'impliquer davantage et à se projeter mentalement dans le match à venir dès la mise en train.
- 3 Mettre en place dès le début de saison un protocole d'échauffement (voir protocole FIFA11+, par ailleurs) pour tous les remplaçants, à chaque match. Le but étant que le joueur qui s'apprête à rentrer dispose de repères suffisants pour s'échauffer avec progressivité et efficacité.



"Préparer physiquement le joueur à"

■ Par Emmanuel VALLANCE, préparateur physique au Gazélec Football Club Ajaccio (Ligue 2).

DES REMPLACANTS !

CAS PRATIQUE avec le Gazélec Ajaccio

Focus sur l'échauffement des remplaçants au Gazélec D'Ajaccio. Une mise en action qui ne s'arrête pas aux dernières minutes qui précèdent l'entrée en jeu mais qui commence dès l'échauffement d'avant-match !

ÉTAPE 1 : l'échauffement d'avant-match

Les remplaçants suivent le même échauffement d'avant-match que les titulaires lors des 10 premières minutes. Cette partie commune de l'échauffement se déroule comme ceci :

- 4' d'échauffement technique avec ballon en autonomie sous forme de binômes (1 ballon pour 2). Les binômes sont formés en fonction des postes et des relations entre les joueurs dans le jeu.
- 4' de gammes athlétiques avec ou sans ballon.
- 2' d'étirements activo-dynamiques.

ÉTAPE 2 : la première période

À la 20e minute, j'envoie 3 à 4 joueurs s'échauffer le long de la ligne de touche en autonomie une dizaine de minute (gammes athlétiques). Même chose à la 30e minute avec les autres remplaçants. Cette étape permet de garder les joueurs sous pression et d'anticiper un éventuel changement avant la mi-temps.

ÉTAPE 3 : à la mi-temps

La mi-temps est sifflée. Les titulaires regagnent le vestiaire et je reste sur le terrain avec tous les remplaçants pour un échauffement technico-athlétique :

- 5' à 6' de passe et suit évolutif (avec différentes variables techniques).
- 4' d'échauffement spécifique lié au poste : les attaquants enchaînent par des situations de frappes devant le but. Les latéraux et les excentrés effectuent des courses et des centres. Les défenseurs sont davantage sur de la technique individuelle (relance, jeu long, remises de la tête...).

ÉTAPE 4 : la deuxième période

Selon les choix de l'entraîneur j'accompagne et dirige l'échauffement des remplaçants le long de la ligne de touche. Dans cette ultime partie préparatoire à l'entrée en jeu, l'accent est mis sur la vivacité en fin d'échauffement pour préparer le joueur aux efforts intenses à venir.

FIFA 11+

La FIFA a mis en place un protocole d'échauffement complet en football (FIFA 11+) destiné à la prévention des blessures. Les études scientifiques ont démontré que ce plan d'échauffement permettrait de diminuer de 30 à 50% les blessures. Le protocole est à retrouver sur le site de la FIFA (www.fifa.com) à l'adresse suivante : www.sports-physiotherapy.org.nz/documents/Injury%20prevention/fifa%2011.pdf.

