

Retour de blessure : quand le faire rentrer ?

Emmanuel VALLANCE. La gestion du retour du joueur blessé est un cas épineux dans le football amateur où les entraîneurs ne peuvent pas, la plupart du temps, s'appuyer sur un staff médical. Pourtant la question s'avère cruciale : lorsque le joueur semble apte à reprendre du service, dans quelles conditions lui faire reprendre la compétition ? Voici quelques éléments de réponse avec Emmanuel Vallance, préparateur physique au Valenciennes FC (Ligue 2).

Dès lors qu'un joueur «important» est apte physiquement à reprendre la compétition après une blessure l'ayant éloigné des terrains pendant quelques semaines, cela pose-t-il un problème de le titulariser de suite ? Pas forcément.

L'essentiel est de ne pas «griller» les étapes, même si le protocole peut être un peu accéléré dans le cas d'un joueur clé... Toujours est-il que suite à une blessure musculaire par exemple, il convient de valider en amont un certain nombre de paramètres comme les accélérations, décélérations, les changements de direction, les sprints, les frappes, le jeu long, etc.

Et si tout est OK ? Peut-il débiter ou doit-on prévoir son entrée en jeu en cours de match ? Il est difficile le jour J de prévoir précisément l'entrée d'un joueur en phase de retour de blessure, car nous sommes quand même dépendants de l'histoire du match. Pour ma part, je pense qu'il est intéressant de le faire jouer d'abord une rencontre avec l'équipe réserve, avant de le faire entrer effectivement en seconde période, lorsque les adversaires sont fatigués, que l'intensité du match est un peu retombée. Encore une fois, l'idée est d'y aller progressivement.

La logique est-elle la même selon que le joueur est défenseur, milieu ou attaquant ? Ou est-ce que le risque de rechute s'avère moins grand à certains postes ?

Bien que les sollicitations soient différentes sur le plan athlétique en fonction de la zone du terrain dans laquelle vous évoluez, l'idée générale reste la même. Les étapes de réathlétisation sont identiques. Le protocole de validation, lui, tiendra compte des spécificités au poste.

Le niveau et/ou le profil de l'adversaire peut-il entrer en considération ?

Certainement, mais tellement de choses peuvent venir entraver le déroulement



«Il peut être intéressant de faire entrer le joueur en seconde période, lorsque les adversaires sont fatigués, que l'intensité du match est un peu retombée...»

Crédit photo : Doriane Michalak

de la rencontre qu'il me semble bien difficile voire impossible de prévoir les événements...

"Plus que le contexte du match, c'est le niveau d'appréhension du joueur qui doit entrer en ligne de compte"

Par exemple, doit-on éviter d'aligner ce joueur sur un match où l'on sait qu'on va courir après le ballon ? A mon sens, un joueur qui reprend la compétition doit être apte à répondre à n'importe quelle situation et forme de sollicitation.

Quid maintenant des conditions du match (état du terrain, température extérieure, taux d'humidité, horaire...) ? Sont-elles de nature à influencer le re-

tour à la compétition du joueur de retour de blessure ? L'idéal est quand même de mettre le joueur dans les meilleures dispositions. Donc, en effet, il me semble important de programmer son retour sur un terrain pas trop gras de façon à être moins sollicitant sur le plan musculaire. Une surface en adéquation par ailleurs avec celle de l'entraînement pour éviter l'alternance de surface et les problèmes qu'on lui connaît.

Enfin, est-ce que l'enjeu du match, la pression qui l'entoure, doit pousser un entraîneur à différer le retour à la compétition de son joueur ? Plus que le contexte du match, c'est le niveau d'appréhension du joueur qui doit entrer en ligne de compte. Car celui-ci va obligatoirement être en alerte par rapport au muscle concerné lors de sa blessure, de même que l'éventuel geste ou action qui a entraîné la lésion. Aussi, il convient de l'accompagner tout au long de sa réathlétisation sur le plan mental de manière à le préparer au mieux à réagir à la future situation qui lui rappellera sa blessure... ■