

Plus haut, plus fort, plus vite !

Toujours plus vite, toujours plus haut, toujours plus fort, en un peu plus de cent ans, le joueur de football n'a cessé de repousser ses limites physiques. Une évolution qui s'est faite au gré de méthodes d'entraînement variées, parfois même contradictoires. Car ce n'est pas venu tout seul. Les techniciens ont rapidement compris que dans un sport de duels, une bonne musculature est gage de cet impact physique qui vous rend dominateur.

L'INTERVIEW

Nicolas Dyon : "En phase avec le jeu et ses exigences"

La musculature en phase avec les particularités du jeu, c'est l'évolution dont nous parle Nicolas Dyon, lequel aborde avec clarté les différents aspects de ce type d'entraînement physique.

La musculature prend-elle une part importante dans la préparation physique ?
C'est tout simplement 40% du travail de préparation ! Un pourcentage en nette augmentation, notamment en raison de l'arrivée de la pliométrie dans notre travail. Cette méthode, que les Italiens ont expérimentée en premier, est basée sur les sauts et bondissements. Le but est de profiter de son poids de corps. On ne voit pas de charge, mais c'est de la musculature. C'est un travail spécifique avec des gestes que l'on retrouve dans les matchs. On peut dire que cela révolutionne la musculature du footballeur qui est aujourd'hui en phase avec le jeu et ses exigences.

Comment doit-on l'aborder en période de reprise ?

On peut commencer par travailler le haut du corps par des circuits de musculature avec charges légères ou même sans charge du tout. Cela permet de tonifier le corps et d'accélérer l'élimination des graisses en début de préparation. Au fur et à mesure, on pourra ensuite augmenter les charges. Cette notion de progressivité est aussi valable pour le bas du corps, mais à la différence que le travail des jambes n'intervient pas de suite au moment de la reprise. Il faut en effet préparer le muscle avant d'attaquer la « muscu » à la troisième ou quatrième semaine de préparation. Il y a d'ailleurs trois méthodes différentes pour ce travail spécifique des jambes.

Quelles sont-elles ?

La première est de travailler avec des charges très lourdes, mais on prend des risques et ce n'est pas du tout mon genre. La deuxième consiste à déplacer une charge non maximale à une vitesse maximale. La troisième c'est la pliométrie/vitesse avec des exercices de type « saut de haie et sprint ». Je suis plutôt adepte de ce deux dernières approches, mais quoi qu'il en soit, les trois ont un objectif commun : développer l'explosivité en sollicitant la fibre rapide.

La musculature rime-t-elle avec la prévention ?

J'aurai tendance à dire qu'avant on se blessait en faisant de la musculature alors qu'aujourd'hui on fait de la musculature pour ne pas se blesser. Être bien musclé, c'est préserver ses articulations. Plus les muscles interviennent dans un effort, plus on protège un genou ou une cheville. Par ailleurs, il faut savoir maîtriser les



charges de travail comme les temps de récupération et là, la musculature devient un plus considérable.

Peut-on dire que la première musculature du footballeur se fait déjà en jouant ? Cela se voit à ses cuisses non ?

Exactement ! Frapper dans le ballon, sauter ou courir de manière spécifique offre un acquis certain. Un footballeur qui joue depuis petit développe un profil particulier à ce sport, c'est évident. C'est d'ailleurs pour cela qu'il faut respecter les spécificités et les angulations du joueur. Les exercices en position allongée ne sont pas spécialement recommandés, en squat (voir photo) pas besoin de descendre au-delà 90° car en réalité de match, le footballeur n'y va jamais.

En ce qui les concerne, les abdos semblent tenir un rôle important...

Je dirai même primordial. Ils sont déclencheurs d'action et assurent la transmission des forces entre le haut et le bas du corps. Sans eux, point de salut !

Si l'on ne pouvait travailler qu'un seul muscle, ce serait donc la ceinture abdominale ?

Effectivement, c'est un travail préventif très important. Il est incontournable tant en termes de prévention que de performance. On peut sortir deux approches : verticale et horizontale. Pour la première, on parle de portion haute ou

basse. La portion haute se travaille avec les jambes fixes et le buste mobile alors que c'est le contraire pour la portion basse, la plus importante pour le footballeur. C'est elle qui est sollicitée dans toutes les passes, les tirs et les sprints, c'est le plancher abdominal. Pour la seconde, on parle des grands droits et des obliques. Ces derniers sont très importants car ils permettent de préserver les adducteurs. On y fait très attention, c'est la grosse évolution du football depuis dix ans et c'est pour cela que l'on a observé une baisse significative des cas de pubalgie.

Et les jeunes dans tout ça ?

La règle suprême, c'est de respecter le rythme de croissance et l'idéal est de commencer par un apprentissage technique de la position du bassin, du dos et des fesses. Avant de se muscler, on doit savoir gagner son corps. On a beaucoup de problèmes de genoux chez les gamins car les os grandissent plus vite que les muscles et les tendons. C'est pour cela qu'il faut laisser faire la nature avant d'intervenir.

Y.P.

Costauds, mais pas trop !

S'il fut longtemps le seul à lever des haltères en raison de la spécificité de son poste, le gardien de but a progressivement vu ses petits camarades le rejoindre dans ce travail de musculature devenu légion au fil des époques. Aujourd'hui, la « muscu » représente au moins 40% de la préparation physique d'un footballeur de haut niveau. On en voit les effets lorsque l'on compare le poids moyen des joueurs actuels avec celui de leurs aînés, lequel est inférieur de 7 à 8 kilos.

Performance et prévention

La première question est pourquoi se muscler dans un sport où la force physique n'est peut-être pas la qualité première à avoir ? Tout simplement pour renforcer un corps sollicité parfois jusqu'à ses retranchements, à la croisée des chemins entre performance et prévention. L'idéal, c'est de remplacer au maximum la masse grasseuse par la masse musculaire. Mais si l'on a longtemps cru, à tort, qu'il suffisait d'y aller comme des dingues en salle, par de véritables séances de body-building, la tendance actuelle s'appuie sur ce type d'échecs pour ne pas les reproduire. La musculature oui, mais avec les subtilités qui tiennent compte du contexte. Nicolas Dyon confirme : « **Ne perdons jamais de vue que l'on est des footballeurs, pas des athlètes, ni des haltérophiles ! Cela vaut pour l'ensemble du travail physique des joueurs. Il faut toujours garder à l'esprit que l'on travaille cet aspect pour que le joueur se sente mieux sur le terrain. Il faut que les exercices proposés se rapprochent au maximum des situations de match comme des exigences du jeu, et c'est pour cela que de plus en plus nous essayons de sortir des salles de muscu...** » C'est aussi pour ça que la musculature du footballeur se dissequer en deux parties bien distinctes : le haut et le bas du corps. Chacun ses besoins, chacun ses objectifs, chacun son approche.



Une approche spécifique

Si le torse veut gagner en masse musculaire pour dominer ses adversaires dans les duels, les jambes sont dans une autre logique, celle de l'explosivité, c'est à dire le développement d'un maximum de force en minimum de temps. Le danger d'un surplus de masse musculaire pour le bas du corps est de perdre en vélocité. En effet, ce n'est pas la taille des cuisses ou des mollets qui font courir vite ! C'est pour cela que les travaux de charges pour les jambes ont été remplacés progressivement par des exercices dont le but est de renforcer le geste spécifique. Le joueur veut sauter plus haut, tirer plus fort, aller plus vite, il faut que la musculature soit à son service, pas le contraire. Car il est clair que par le passé, le manque de maîtrise général a clairement fait de la casse. À vouloir faire « de la masse » comme on dit, on a favorisé les répétitions, certainement trop lourdes à assumer, d'autant plus que l'on ne connaissait pas forcément les bonnes positions du dos et du bassin... Le joueur peut désormais aborder la musculature de manière spécifique et donc plus efficace. Les pros y sont d'ailleurs de plus en plus sensibles et nombreux ont une démarche individuelle très volontaire dans ce domaine. Voilà quelque part une façon de se rassurer en se sentant plus fort dans les duels ou en gagnant en potentiel de vitesse. Mais à les voir enlever leur maillot à la fin des matchs, tablettes à l'air, on constate que la performance n'est pas forcément leur unique objectif. Séducteurs nos footeux ?

Y.P.

MUSCULATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU SPORTIF
Ouvrage composé de 175 fiches d'exercices et de 18 fiches spécifiques. Destiné aux amateurs comme aux professionnels. Ludique et pratique, il saura vous accompagner dans votre quête de la performance et de l'esthétisme...
Edition Amphora 2005

par *Nicolas Dyon*

ÉCHAUFFEMENTS MUSCULAIRES ET ÉTIREMENTS MUSCULAIRES
Après un rappel des connaissances physiologiques fondamentales, les auteurs proposent des fiches classées par groupes musculaires et objectifs. Ces 134 fiches vous offre une utilisation facile. Pour professionnels, entraîneurs, éducateurs...
Edition Amphora 2004

Football
Échauffements et étirements musculaires

POUR COMMANDER CES 2 LIVRES : WWW.PHYSICFOOTBALL.COM ou WWW.EDITIONSAMPHORA.COM

Les exercices de la semaine



RÉPÉTITIONS

De la musculation naturelle, à l'explosivité en passant par la prise de masse, trois exercices aux accents différents pour une diversité nécessaire.



EX. 1 : L'ESSENCE À LA POMPE
Faussement anachroniques à première vue, les traditionnelles pompes restent des valeurs sûres pour travailler le haut du corps et principalement les pectoraux ! On peut varier la tension en mettant les pieds sur un bancs, mais aussi la position des mains, serrées, écartées, tournées vers l'intérieur ou l'extérieur, sur les poings... Cela permettra de travailler plusieurs secteurs pectoraux. On peut éventuellement accompagner ça ensuite avec une séance d'abdos, ce qui permet d'être complet pour ce qui est de la musculation du torse.

EX. 2 : LE COUP DE BARRE
Le demi-squat est le mouvement le plus intéressant. Debout, pieds disposés à largeur d'épaules, barre posée sur le dos avec plus ou moins de charge selon l'objectif de la séance et le sujet, il s'agit de descendre en

flexion jusqu'à 60° maximum, puis de remonter. Attention à la position. Pour ce type de mouvement, le dos doit rester plat et les fesses en arrière. Répéter le mouvement une demi-douzaine de fois de manière dynamique est le plus intéressant.

EX. 3 : TOURNICOTI, TOURNICOTO
Zébulon va faire des émules ! La pliométrie/vitesse consiste en six sauts de haies avec un blocage d'une seconde entre chaque haie. On appelle cela des bondissements concentriques. Derrière, on enchaîne sur dix mètres de sprint avant de trotter pour se replacer. À raison de quatre séries de quatre passages entrecoupé d'une minute de récupération, on tient un bon rythme pour un travail explosif.

L'évolution

Nuances

Quand un moteur est rodé, reste à l'entretenir.
Pour le muscle, c'est pareil.



Les nuances entre le travail du haut du corps et le travail du bas du corps doivent malgré tout subsister. On va donc continuer à « faire de la masse » en haut et de l'explosivité en bas durant la saison. Mais si le minimum d'une séance hebdomadaire est recommandée pour le haut, les fibres ayant besoin d'un travail en continu, il faut rester plus mesuré concernant le bas, car les jambes sont très sollicitées en période de compétition. En football, chaque exercice est une musculation des jambes. Il n'est donc pas utile d'en rajouter, surtout en période hivernale où la fatigue se fait plus facilement sentir. La musculation des jambes doit rechercher la qualité avant tout. On va donc éviter les répétitions et les charges trop lourdes. Dans un exercice (les haies par exemple), le but n'est pas d'être bon sur 15 passages, mais sur un. C'est à l'image du football, où un geste change la face d'un match. Il faut savoir tout donner sur une action et tout l'entraînement musculaire y contribue grandement.

Les 5 grands principes



Total contrôle

Que l'on parle de l'approche générale, de la croissance ou de la spécificité des séances de travail, le maître mot en musculation est la sécurité. Rien ne doit échapper à votre contrôle.

1 ASSURANCE TOUS RISQUES
Puissants mais aussi très exposés, les muscles sont à prendre avec des pincettes ! Mieux vaut prévenir que guérir alors avant de parler de performance, il faut toujours penser à la sécurité de notre corps. En musculation, il ne doit pas y avoir de prise de risque. N'oublions pas que le but est d'être performant sur le terrain, pas de lever des charges record.



2 PETIT À PETIT ON DEVIENT MOINS PETIT...
Croissance et musculation ne font absolument pas bon ménage. Ce n'est qu'au terme de la première que la seconde entre en action. Néanmoins, il n'est pas inutile, loin de là, de commencer à éduquer les plus jeunes à cet entraînement spécifique par un travail de gainage. Ainsi au moment d'entrer dans le vif du sujet (vers 16 ans), la qualité de travail n'en sera qu'optimisée. Avant, pas touche !

4 "MAOUSS COSTAUD" PAS RIGOLO !
Mieux avoir un joueur qui va vite sur le terrain, qu'un joueur qui lève 250 kilos en squat ! On se dit

souvent à tort qu'un joueur musclé va forcément vite. C'est complètement faux, bien au contraire. On voit que les joueurs qui ont trop de masse musculaire ont des difficultés dans la vivacité et la vélocité. Si vous voulez gonfler, changez de sport !

3 DAVID CONTRE GOLIATH
Le football a ça de positif qu'il peut regrouper un Traoré de deux mètres et un Koné d'un mètre soixante (photo). D'un extrême à l'autre, il y a toute une régulation à assurer. Un joueur de 65 kilos ne va pas développer la même force qu'un joueur de 90 kilos. L'individualisation du travail est donc impérative dès que l'on commence à lever des charges même s'il faut parfois se méfier des apparences...

5 CRESCENDO
« Rien ne sert de courir, il faut partir à point. » Mis à beaucoup de saucés, cet adage vaut aussi pour la musculation. En période de reprise, il faut avant tout prendre soin de réhabituer son corps à l'effort. Il sera toujours temps de monter les charges au fur et à mesure de la préparation.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
nicodyon@yahoo.fr

L'anecdote

Le Gym à l'heure du Cybex !

Quand la technologie se met au service des muscles, c'est la révolution pour Nicolas Dyon qui nous raconte comment le Gym est entré dans le XXIe Siècle en matière de musculation.



"Preuve que l'on prend la musculation très au sérieux, le club a consenti de très gros efforts cette saison en investissant dans une machine révolutionnaire pour nous. Elle porte un nom de film de science fiction, Cybex, mais quand on voit ce que l'on peut faire avec, on se demande si l'on n'est finalement pas dans Robocop ! Pour nous c'est un outil plus qu'intéressant car il intervient à deux niveaux. On peut en effet y faire de la musculation comme de la rééducation par un travail iso-cinétique. En fait, elle est reliée à un ordinateur et permet de voir s'il y a des déséquilibres jambe gauche/jambe droite et ischio-jambiers/quadriceps. Si tel est le cas, on peut le détecter très rapidement et

rectifier le tir grâce à une programmation spécifique. C'est vraiment un très bel effort de la part des dirigeants, cela va nous permettre d'affiner notre approche individuelle des joueurs et de faire toujours plus de prévention, ce qui avec la multiplication des échéances est très utile. Avoir la possibilité de détecter une anomalie avant que la blessure n'intervienne, c'est une avancée extraordinaire ! Car un joueur apparemment en forme peut éventuellement compenser un déséquilibre qui provoquera une blessure musculaire postérieure. De toute façon, dans ce domaine, il faut se méfier des apparences. Certains sujets, les Africains notamment, peuvent avoir une musculature très développée sans avoir fait de musculation, mais sans particulièrement lever de grosses charges. Il y a une part génétique importante. On s'est parfois rendu compte que des gars qu'on croyait costauds ne l'étaient pas forcément et à l'inverse, certains nous ont surpris en poussant plus fort que l'on ne pensait. Par contre je vous rassure, je n'ai pas encore vu dans le football de gringalets devenir des monstres à force de musculation. En Italie peut-être, mais là c'est un peu trop beau pour être vrai... »