

Semer et récolter

Avant de repartir pour de nouvelles aventures, nous vous proposons un voyage au « pays des athlètes », pour faire la lumière sur ce travail ingrat, qui demeure pourtant indissociable de la performance comme du bien-être : la préparation physique. On sème de la souffrance et de la sueur pour récolter ce plaisir indéfinissable de la victoire, c'est le paradoxe du footballeur, qui loin du ballon marque ainsi ses premiers buts. C'est avec humilité que Nicolas Dyon a accepté d'être notre guide tout au long de nos dossiers.

L'INTERVIEW

Nicolas Dyon : "Le plus important est d'apporter la preuve aux joueurs"

Homme de l'ombre du staff rouge et noir, le jeune préparateur rouge et noir est en lumière chez les préparateurs français. Auteur à succès, il reste attentif à tout ce qui touche à la préparation chez les footeux. En quelques lignes, il essaie d'éclaircir un domaine encore mal maîtrisé dans l'ensemble...



La préparation est-elle le facteur le plus important d'une saison ?

Dans mon cas, oui. Le premier élément réside dans son contexte. Nous sommes encore loin du stress de la compétition. Les joueurs sont dans un autre registre. Ils savent que c'est à ce moment qu'ils préparent leur moteur. J'aime bien cette image. La principale utilité d'une préparation réussie, c'est de permettre de durer. Elle va aussi emmener le joueur jusqu'à l'hiver sans problème. La manière dont l'équipe passe cette période est en quelque sorte notre baromètre. Scientifiquement, 8 semaines suffisent à atteindre la forme optimale, sachant que l'enjeu est d'être prêt d'entrée et de tenir 38 journées...

Comment l'auriez-vous abordé à la tête d'une équipe amateur ?

Il faut différencier la préparation d'une équipe pro et celle d'une équipe amateur qui s'entraîne trois fois par semaine. Pour moi, le physique s'effectue sans ballon. Il est certain qu'il est plus délicat de faire accepter à un joueur qui sort du boulot de mettre les baskets et d'enchaîner, mais je n'aime pas mélanger. Il faut différencier. Pour les amateurs, c'est davantage une oxygénation sur le thème endurance/capacité.

En combien de phases se déroule-t-elle ?

Elle s'effectue en trois phases que l'on peut appliquer à toutes les catégories. Chez les amateurs, nous la scinderons en 4 semaines.

- Phase 1 : 1 semaine (3/4 séances)

On l'appelle la PPG (préparation spécifique généralisée). C'est la reprise progressive. On évite les tendinites et l'on réapprend à mettre les baskets. J'aime bien cette phrase de Robert Duverne, de l'OL, qui dit, « Tu t'entraînes à t'entraîner ». Je ne rentre pas dans les détails, mais c'est aussi une période où l'on perd du poids.

- Phase 2 : 2 semaines (6/8 séances)

On attaque la préparation physique spécifique avec des efforts que l'on effectue en match. Par contre, tout s'effectue sur le terrain de foot alors que pour les footings, il est toujours agréable de

trouver des terrains en forêt, plus ombragés. Nous commençons également à bosser l'explosivité. C'est ce qu'on appelle l'endurance/puissance. À noter qu'au cours de cette phase s'entremêlent préparation et matches amicaux. Il est très important de gérer la fatigue et les charges de travail.

- Phase 3 : 1 semaine (3/4 séances)

C'est l'affûtage. Les entraînements sont courts (moins d'une heure), mais intenses. On fabrique du jus.

De quelle manière adapter les vacances des uns et des autres, chez les amateurs surtout ?

C'est simple. Nous considérons la préparation comme un élément essentiel, donc chaque joueur effectue les trois phases et ce quelle que soit la date de son retour. Ne croyez pas, par exemple, que Baky Koné soit exempt de tours de terrain malgré une belle coupe du monde (rire)...

La légende des tours de terrain est-elle toujours en vigueur ?

En ce qui me concerne, oui. De toute façon, il est difficile de faire autrement.

Comment réussir une bonne préparation sans dégoûter les joueurs ?

C'est vrai que c'est parfois difficile, surtout avec ce type de préparation, bien axé sur les courses sans ballon. Vous savez, le plus important est d'apporter la preuve aux joueurs. C'est contraignant, mais c'est aussi le seul moyen d'aller au bout de soi-même sur un terrain ensuite. De ce fait, il est nécessaire de beaucoup parler et de leur expliquer l'utilité d'effectuer toutes les phases de préparation.

Pourquoi la préparation avec ballon n'est-elle pas aussi efficace ?

Il y a plusieurs raisons à ça. La première est que l'on ne maîtrise pas les intensités avec le ballon. Il y a plusieurs façons de courir balle au pied et donc un risque de changer de filières énergétiques, donc de phase de préparation.

Imaginez qu'un joueur pousse trop loin sa balle et qu'il accélère pour la récupérer, il change forcément de type d'exercice et ne rentre donc plus dans la préparation que l'on a prévu ensemble.

En termes de classe d'âge, quelles sont les différences ?

Il faut impérativement respecter les rythmes de croissances. Ne jamais adapter une préparation de seniors à des jeunes. C'est logique, mais dans un même temps, on ne miniaturise pas les séances, non plus. A titre indicatif, la période faste en termes d'aérobic est la tranche 12-15 ans. C'est l'âge d'or. D'ailleurs, si l'on rate la formation à ce niveau, on le paye plus tard. Certains pros sont aujourd'hui limités parce qu'ils n'ont pas travaillé correctement durant cette période, sauf, bien entendu, si un gamin a des capacités

génétiques différentes et évidentes.

Pour les jeunes, y-a-t-il une préparation à effectuer ?

... Si demain, on me donne une équipe de benjamin par exemple, je ne ferais que des jeux avec ballons.

Pour résumer ; à partir de quel âge, peut-on insister ?

À partir de 12 ans, mais il y a aussi des choses à ne pas faire. Il y a trop d'éléments pour le résumer en quelques lignes. Il est indispensable de respecter la croissance pré-pubertaire. Je pense notamment aux exercices de musculation avec charges ou tout ce qui concerne le travail lactique, c'est-à-dire, courses longues sans récupération. L'intensité maximale ne doit pas dépasser les 45 secondes par exemple.

S'entraîner à s'entraîner

Se tailler un physique de rêve, c'est régler une horloge pour qu'elle sonne à heures régulières. Pour être dans les temps de la compét', les préparatifs sont minutieux et les techniques multiples, ce qui n'empêche pas qu'il faille régulièrement remonter la machine.

Plus un club de haut niveau qui n'y ait attaché une importance capitale. Chez les amateurs aussi elle est devenue incontournable, certains n'hésitant pas à s'attacher les services d'un spécialiste en la matière. Les joueurs la regardent de travers, pour eux elle est parfois surnoise, souvent trop longue, mais tous savent ce qu'ils lui doivent. La préparation physique est au football moderne ce que les essais sont à la F1. Sa valeur tient en une savante variation entre le volume et l'intensité de l'entraînement. En gros, le temps de l'exercice fluctue en fonction du type d'effort qu'il demande. Ceux qui ont essayé de sprinter pendant une heure, on ne les a jamais retrouvés, et ceux qui ont essayé de rattraper un adversaire en trotinant se sont fait tacler par leurs collègues et entraîneurs ! Tout est question de réglage, mais aussi de progression. Endurance, puissance, affûtage à l'approche de la compétition : une base simple, pour un nombre d'interprétations illimitées. Car en termes de préparation physique, il n'est pas de vérité suprême. « Sur les vingt clubs de Ligue 1, vous retrouvez vingt méthodes différentes ! », explique Nicolas Dyon. L'adjoind à la préparation physique de Frédéric Antonetti à l'OGC Nice, à qui - sous la torture ! - nous avons soutiré quelques informations, sait que c'est au gré de l'apprentissage, des expériences, des résultats obtenus et des joueurs dont un spécialiste dispose, que celui-ci se forge donc ses propres convictions. Deux certitudes cependant : on ne s'improvise pas préparateur

physique comme on ne peut ignorer cet aspect de l'entraînement si l'on veut être performant ou juste bien dans ses crampons. Mieux vaut souffrir un peu au départ, que se trainer continuellement toute la saison. Mais pas n'importe comment ! On ne bâtit pas une pyramide en commençant par le sommet. Des tests d'évaluation anticipant le travail d'endurance en passant par les étirements, le renforcement musculaire, la vitesse, la préparation dite « invisible » et aussi l'entretien de tous les acquis de l'été, on y va pierre après pierre. Il y a aussi les gestes à ne pas faire et les précautions à prendre. Avec les jeunes par exemple. On ne va pas demander à un gamin de faire un marathon ou de lever des charges, on attendra l'adolescence pour travailler l'endurance et encore un peu plus pour s'attaquer à la muscu ! L'important est de comprendre pourquoi cet aspect de l'entraînement est bénéfique et comment s'y prendre pour qu'il le soit. Sans perdre de vue que c'est un domaine où l'aspect psychologique a aussi son importance, d'où la nécessité de préparer le corps et le mental à passer quelques sales quarts d'heure en leur concoctant un programme de travail équilibré et progressif. Gardons en tête la phrase clé de Robert Duverne, préparateur de l'OL et des Bleus, considéré comme le numéro 1 en France actuellement : « La préparation physique d'avant-saison, c'est s'entraîner à s'entraîner. »

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

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, entraîneur, éducateurs...
Edition Amphora 2004

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

Les exercices de la semaine



À VOS MARQUES...

Adapté à la période de préparation, doté de plusieurs variantes, l'exercice peut aussi se différencier par la philosophie d'approche. Exemple en trois dimensions.



EX. 1 : ÉTERNEL FOOTING

Inévitable. Il n'est pas très aimé et pourtant, on le retrouve à chaque reprise estivale à coup de bouffées d'air chaud. Difficile d'enfiler les kilomètres, comme ces satanées baskets qui condamnent notre appétit de ballon. Mais à l'heure de réhabituer son corps à l'effort, quand le travail d'endurance lance la préparation, le footing reste plus qu'efficace. « **À l'image d'une mi-temps de match, une durée de 45 minutes aux alentours de 156 à 160 pulsations par minute est idéale** », précise Nicolas Dyon. Ainsi, la prise du pouls en fin d'exercice est recommandée pour s'assurer que l'on est dans le bon tempo. Reste à choisir son terrain de prédilection. Certains favoriseront la course sur terrain plat, à l'image de l'espace de prédilection du footballeur. D'autres n'hésiteront pas à s'aventurer en terrain accidenté pour un travail en arythmie cardiaque. Quoi qu'il en soit, le footing reste la meilleure gymnastique de notre cœur. Attention cependant avec les plus jeunes. C'est seulement à partir de l'adolescence, entre douze et quinze ans, que l'on commence à enchaîner les sentiers ou les tours de terrain pour se faire un coffre qui se révélera plus ou moins grand. À vous d'optimiser votre patrimoine génétique...

EX. 2 : HAIES À L'HONNEUR

On est passé dans la seconde phase de la préparation. Après avoir travaillé en volume plus qu'en intensité en période « **d'endurance capacité** », on rétablit l'équilibre en attaquant « **l'endurance/puissance** ». Et pour gagner en puissance, le travail sur les haies s'avère être un choix plutôt habile. Nicolas Dyon reconnaît son intérêt particulier pour ce type d'exercice : « **Les sauts de haies, j'en fais toute l'année ! C'est pour moi l'exercice quasi parfait car il offre une quantité très intéressante de**

variations. Les joueurs ne l'aiment pas trop, ça brûle un peu les cuisses, mais c'est d'une efficacité redoutable. » Entre trois et six haies, en commençant par une hauteur modeste, accentuée au fil des séances (50 à 90 cm), on peut alterner les appuis pieds joints de type « ressort » et « blocage ». On peut enchaîner réceptions et impulsions, marquer un temps d'arrêt,



attaquer les sauts de face, ou de côté, mains libres ou sur les hanches, ou encore y ajouter un sprint final (3 à 5 mètres), autant de possibilités qui permettent d'en faire un exercice des plus complets.

EX. 3 : VITESSE DE RÉACTION

À l'approche de la compétition, une fois le rude travail de puissance effectué, on entre dans cette période d'affûtage où la vitesse et surtout le temps de réaction prennent une part prépondérante dans l'entraînement. À ce moment-là de la saison, on a le coffre et la force. On recherche donc la vivacité pour préparer au mieux le corps à s'engager dans un match de 90 minutes, qui plus est en ouverture de la compétition. Le but est de solliciter le muscle au maximum, mais sur une distance, et donc un temps, très courts. Les sprints de 10 mètres départ arrêté sont adéquats. « **On peut faire deux groupes et mettre un petit enjeu, explique Nicolas Dyon. On peut aussi varier les positions de départ (de dos, couché, assis, joueurs face à face), mais il faut respecter une règle immuable : toujours donner un signal visuel pour signaler le départ.** » En effet, le football est un sport où le traitement de l'information est visuel. Une réaction au signal (signe du bras), une mise en route rapide, un déséquilibre du corps, et voilà qu'en dix mètres vous aurez travaillé trois domaines différents !

L'évolution

Piqûres de rappel

Pour ne pas voir ses efforts partir en fumée, il est nécessaire d'entretenir les acquis de la préparation. Un rabâchage permanent qui permettra de rester affûté jusqu'au bout de la saison.

« **Certains travaillent sur les manques, d'autres préfèrent entretenir leurs qualités de base, toujours est-il qu'en période de compétition, il faut continuer à bosser. Le volume sera moindre, l'intensité peut-être réduite, mais ces piqûres de rappel sont indispensables.** » Pour Nicolas Dyon, la fin de la préparation d'avant-saison ne signifie donc pas le début des vacances. Son travail de préparateur physique est aussi de répéter continuellement l'importance accordée à l'entretien du corps. Ainsi, se montrer attentif au moindre détail peut avoir son importance. L'heure d'entraînement, la durée des séances, l'hydratation, l'exposition au soleil autant de détails qui donneront le ton physique d'un entraînement. Pour la fréquence, une séance physique par semaine ne fera de mal à personne et sera amplement suffisante. Et si les joueurs n'aiment pas trop ça, s'il leur arrive de sécher, pousser un peu plus les semaines creuses n'est pas une mauvaise idée. Idem pour la reprise consécutive à la trêve hivernale. Éliminer foies gras, dindes et bûches demande un travail physique plus accru, une sorte de compactage de la préparation estivale. C'est le prix à payer pour tenir la route. Car au bout de ces rudes efforts hivernaux se cachent peut-être les cris de joie du printemps...

Les 5 grands principes



La tête et les jambes

La préparation physique optimise un corps qui nécessite à la base une bonne hygiène de vie. L'objectif, c'est de mettre ce corps sur de bons rails, mais aussi le mental qui va avec.

1 QUI VA PIANO VA SANO !

La préparation physique est la période la plus difficile pour les joueurs. Le corps est sollicité après une période d'inactivité, loin du ballon le mental est également en difficulté. Une reprise progressive est hautement recommandée. Il ne sert à rien de souffrir inutilement.



2 RIEN NE SERT DE COURIR...

Dans le même esprit, une fois le démarrage effectué, il faut observer une logique dans l'évolution de la préparation. Observer une progressivité dans le contrôle du volume et de l'intensité est essentiel. Prévenir les blessures et assurer cette « montée en puissance » tant recherchée sont les enjeux de ce dosage. Rien ne sert de courir, il faut partir à point !

3 LES GRIMPEURS ET LES SPRINTERS

L'âge, le gabarit, les fibres lentes ou rapides que la nature nous a offerts et même la force mentale, autant de critères qui font que nous ne sommes pas tous égaux devant l'effort. Comme en vélo où les grimpeurs et les sprinters ont des constitutions bien différentes, le football a ses tours de contrôle, ses équilibristes et ses feux-follets. Il est donc très important d'aborder la préparation physique en créant des groupes de niveau. Un test physique (Test Luc-Léger/Cooper/Vam et Val) initial permettra de mieux connaître le potentiel de chacun et ainsi de l'exploiter de manière plus qualitative.

4 L'ŒIL DU TIGRE !

Se préparer physiquement, c'est apprendre à souffrir comme à connaître son corps. Ainsi, le mental joue un rôle prépondérant. On repousse d'abord les limites dans sa tête avant de le faire sur le terrain. Comprendre pourquoi tel exercice est efficace, être informé des temps de travail de chaque exercice permet de gérer son effort et de monter en puissance intelligemment. La communication « entraîneur/joueur » prend ainsi toute son importance, remember « Rocky III »...

5 À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Bien se préparer pour voir ses efforts anéantis par une mauvaise alimentation, un sommeil aléatoire ou une sous-hydratation est loin d'être idéal. Il est donc bien entendu que toute activité physique doit s'accompagner d'une hygiène de vie adéquate. S'informer et se former à respecter son corps constitue une base aussi nécessaire qu'indispensable. Si au fur et à mesure que l'on descend de niveau, c'est celui des apéros/bouffes/fiestas qui augmente, un peu de modération quand même.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
nicodyon@yahoo.fr

L'anecdote

Pancho, Flo et Grégo...

Pancho qui redécouvre, Flo Balmont qui survole et Grégo qui étonne, Nicolas Dyon retient trois « phénomènes » qui ont marqué sa première saison niçoise.



« **Q**uand nous avons repris en début de saison dernière, Pancho Abaronado accusait au moins cinq kilos de trop. Il ne pensait pas pouvoir descendre à 80 kilos, mais à force de travail il y est parvenu. Nous lui avons concocté un programme perso qui a porté ses fruits, avant tout parce que c'est un homme au mental exceptionnel. Il a découvert une nouvelle méthode, il s'est accroché et dans un nouvel élan a repris goût à l'effort. Au regard de la

saison qu'il a réalisée, on peut se dire que la préparation a été une belle réussite pour lui et son cas personnel une grande satisfaction pour nous. Cette première saison niçoise m'a également permis de découvrir le phénomène Florent Balmont. Il réunit deux qualités, l'endurance et la vivacité, ce qui est très rare. Généralement, un joueur vif n'est pas des plus endurants et vice-versa. Flo, il harcèle sans cesse l'adversaire au milieu et en garde encore sous la semelle pour couvrir une distance exceptionnelle au cours d'un match. Il parcourt en moyenne 13 kilomètres en 90 minutes, une « stat » qui le place parmi les 10 meilleurs marathoniens de la L1 ! Enfin, à l'inverse de ce que l'on peut penser au regard de son physique de 2e ligne de rugby, Damien Grégorini s'avère être un très sérieux client quand il s'agit de footing. Il se place toujours dans les trois premiers dans les exercices d'endurance et démontre de très belles qualités dans ce domaine. Étonnant. »