

Mieux se connaître pour mieux s'entraîner

Institutionnalisés en Italie, devenus indispensables au football de haut niveau et de plus en plus utilisés par les amateurs, les tests physiques sont des sources exceptionnelles de mesures du potentiel des joueurs. Que l'on parle de préparation ou de programme d'entraînement annuel et personnalisé, ils représentent un plus incontestable. Mode d'emploi.

CONTEXTE

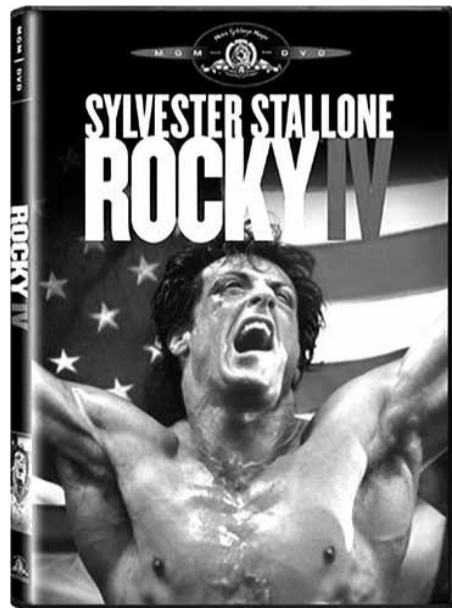
La science au service du sport

Adapter la préparation au profil d'un joueur, effectuer un suivi précis dans l'évolution de la saison, notamment des plus jeunes, Nicolas Dyon évoque l'utilité des tests physiques.

Souvenez-vous de ce grand moment de cinéma, quand « Rocky » venait son pote Apollo en donnant une correction à Ivan Drago. C'était Rocky IV, la lutte des gentils ricains épris de liberté contre les méchants russes qui voulaient certainement la leur prendre, comme d'habitude... Mais pas seulement. C'était aussi l'affrontement de deux méthodes. Souvenez-vous de Rocky courant dans la neige, ou coupant du bois en bouffant de la poudreuse, quand son adversaire jouait les apprentis robots dans une salle bourrée d'informatique pour un entraînement type « An 2000 ». On connaît la fin, la vieille méthode fit comprendre à la première qu'il fallait lâcher l'affaire. Le cœur chaud de l'étalon italien l'emporta sur le cerveau froid de la machine communiste... mais c'était du cinéma ! Puristes cinéphiles, pardonnez l'exemple, mais pour ce quatrième volet (curieuse coïncidence...) de notre dossier sur la préparation physique il tombe à pic. Car on en est plus que sûr aujourd'hui, si Stallone a voulu nous faire croire le contraire, la technologie s'est pourtant fait une place au soleil du sport mondial en lui offrant les outils pour approfondir ses connaissances dans le domaine physique. Plus une discipline qui n'y ait fait appel pour progresser. En effet, mieux s'entraîner, c'est bien évaluer les capacités de chacun. Une étape désormais essentielle dans la préparation d'une compétition.

Au service du jeu

Définition : l'évaluation permet de mesurer le potentiel physique des joueurs à un moment donné (reprise de l'entraînement, trêve de Noël, fin de saison). Cela permet aussi de suivre les progrès des joueurs en cours de saison et d'adapter le travail au quotidien. Nicolas Dyon confirme l'importance du phénomène : « En général, j'aime bien attendre 10 à 15 jours après la reprise estivale pour faire les tests, puis je renouvelle cela en décembre et en fin de saison. C'est très intéressant pour la gestion de mes séances et je pense que ça l'est encore plus en période de formation. Les nouvelles technologies permettent l'analyse approfondie du potentiel d'un joueur et favorisent donc l'individualisation du travail, ce qui permet à chacun d'améliorer ses points faibles comme d'optimiser ses qualités. Pour le haut niveau, c'est indispensable, mais chez les amateurs, cela devient aussi incontournable... » Grand spécialiste suédois de la préparation physique, J. Bangsbo avait vu juste avant tout le monde en déclarant que « le football n'est pas une science, mais la science peut améliorer le football. » À condition que la science se mette au service du jeu ! « On n'est pas là pour préparer des body-builders, précise Nicolas Dyon. Il faut que les tests



soient au service de la technique et du geste spécifique du footballeur. Par exemple, on ne va pas mesurer un cent mètres mais plutôt un dix mètres car c'est le type de courses privilégiées du footballeur... » Il est vrai que l'on voit rarement un joueur faire un sprint de cent mètres sur un terrain de foot, mis à part Inzaghi quand il fête un but...

Deux types de tests

Le sport de haut niveau a développé deux types de tests physiques. La mesure indirecte s'effectue hors du terrain avec des tests de laboratoire comme l'évaluation du volume cardiaque maximum (VO2 max) sur tapis roulant, les tests de biométrie qui donnent la taille, le poids ou encore le pourcentage de masse grasseuse, et même les tests sanguins ou encore salivaires qui donnent des informations sur la fatigue et la récupération. La mesure directe s'effectue par des tests spécifiques de terrain qui évaluent quant à eux la vitesse maximale aérobie (VMA), qui est en fait la vitesse de course à l'arrêt d'un test d'endurance. On mesure aussi la vitesse pure sur 10 mètres arrêtés ou lancés, la détente, sans oublier la musculation (force explosive et force maximale) au moyen d'un appareil spécifique. Certes, on est là dans une logique de haute précision impossible à mettre en place au niveau amateur, mais celui-ci peut néanmoins piocher différents tests dans la limite de ses moyens. Car même si l'on ne prépare pas la coupe du Monde, connaître le niveau de chacun pour l'améliorer, c'est la progression que tous les entraîneurs recherchent. Individualiser le travail, faire des groupes de niveau, étalonner les

joueurs sur un test identique pour tous, comparer les données... En fait, l'évaluation conforte les impressions de départ et permet de préciser son jugement. En 2002, la faible VMA générale du groupe France décelée par le staff laissait augurer de grandes difficultés, ce qui confirmait bien que le nombre de matchs joués par chacun durant la saison était trop élevé... Mais l'évaluation favorise également certaines prises de conscience qui amènent parfois au repositionnement d'un joueur afin qu'il exploite mieux son potentiel. Si généralement un joueur est soit endurant, soit explosif, et très rarement les deux (comme peut l'être le niçois Florent

Balmont), un test peut être révélateur de qualités méconnues. Quoi qu'il en soit, que l'on parle de haut niveau ou pas, dans n'importe quel test demeure une règle immuable : la comparaison ne se fait qu'avec des tests effectués dans des conditions similaires sur des joueurs à 100% de leurs capacités. Reste ensuite à trier les données, sans tomber dans l'excès mathématique. Trop de chiffres tuent les chiffres et l'on a vu dans « Rocky IV » (définitivement l'exemple le plus kitch qui soit !) que sans un petit supplément d'âme les plus grandes forces deviennent obsolètes... Big Brother n'a qu'à bien se tenir, le football garde encore quelques secrets. Y.P.

INTERVIEW

Nicolas Dyon : "L'effort de chacun est différent"

Adapter la préparation au profil d'un joueur, effectuer un suivi précis dans l'évolution de la saison, notamment des plus jeunes, Nicolas Dyon évoque l'utilité des tests physiques.

Quelle est l'approche générale des préparateurs physiques vis-à-vis des tests d'évaluation ?

De grands préparateurs ne font des tests que sur les joueurs qu'ils ne connaissent pas, d'autres ne jurent que par ça. En ce qui me concerne, j'aime établir la carte d'identité physique du joueur à un moment précis. En plus, ça amène un esprit de compétition entre eux. J'y accorde beaucoup d'importance.

À quel moment de la préparation doit-on effectuer les premiers tests de la saison ?

Personnellement, je le fais après les footings de reprise au bout d'une quinzaine de jours et j'utilise ce test jusqu'en décembre pour faire des groupes de niveau lors des séances physiques hebdomadaires. Un joueur qui a 16 de VMA doit travailler différemment de celui qui a 19. Sur un 15/15 (15 secondes de course/15 secondes de récupération) la différence entre les deux est de 12 mètres, c'est énorme. C'est d'ailleurs l'intérêt des tests de se rendre compte de ce genre de chose.

On parle de groupes de niveau, mais les moins forts ne doivent-ils pas essayer de suivre les plus forts pour progresser ?

L'effort de chacun est différent. Le souci de s'accrocher à plus fort que soi est que l'on change de filière énergétique. On passe vite de la filière aérobie, un travail d'endurance, à la filière anaérobie lactique, un travail de résistance totalement différent. Le danger, c'est de dévier de l'objectif de départ.

La technologie permet d'aller toujours plus loin dans l'évaluation, mais comment fait-on sans moyens matériels ?

La grande différence entre les pros et les amateurs c'est que ces derniers manquent de temps et de technologie. Mais ce n'est pas un obstacle insurmontable. Il existe des tests d'endurance ou de détente largement faisables sans un maximum de moyens. C'est un peu plus difficile pour la vitesse, mais ça reste toujours réalisable.

En tout cas, la tendance est là, de plus en plus de clubs amateurs attachent de l'importance à la préparation et donc à l'évaluation...

Effectivement, et je pense que dans une dizaine d'années tous les clubs seront au diapason. Et je le répète, c'est très utile, surtout avec les jeunes dont on peut mesurer la progression et plus facilement intervenir pour changer quelques défauts.

En gros, c'est rectifier le tir avant qu'il ne soit trop tard ?

C'est un peu ça. Avec les adultes, nos capacités d'intervention sont réduites. Mais la plus grosse difficulté avec les jeunes c'est d'estimer les progrès car la croissance joue son rôle. On ne sait pas toujours à quoi attribuer ces progrès. Mais on collecte tout de même des informations intéressantes et je suis pour l'instauration d'un carnet de suivi physique des 13 ans aux 18 ans, c'est vraiment un super outil.

Y.P.

par Nicolas Dyon

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

Les exercices de la semaine



TESTS POUR TOUS

Trois exercices réalisables par tous afin d'aborder trois domaines principaux : l'endurance, la vitesse et la détente.



EXO 2 : VITESSE MAXIMALE
Deux données sont essentielles à connaître en termes de vitesse : la vitesse départ arrêté et la vitesse lancée. Deux exercices simples : 10 mètres arrêtés et 10 mètres lancés. On mesure le temps de 0 à 10 mètres dans un premier temps, puis de 10 à 20 mètres dans un second. Être à vitesse maximale est bien évidemment indispensable. L'idéal est de travailler avec des cellules électroniques de mesure de la vitesse, sinon être deux à prendre le temps, puis établir un juste milieu, permettra de limiter la marge d'erreur.

EXO 3 : LA CRAIE DE SARGENT
Au niveau professionnel, on utilise le tapis de Bosco pour la mesure de la détente. Le joueur se place dessus, il saute et des capteurs déterminent la hauteur de son saut. On peut néanmoins mesurer la détente d'un joueur à l'aide d'une simple craie avec le test de Sargent qui est généralement assez précis. Tout d'abord, la tenir en l'air bras tendu devant un mur, marquer un trait et sauter en marquant un second trait. La différence entre les deux traits est la mesure de la détente du sujet.

EXO 1 : BIP-BIP...

Les joueurs le craignent et le surnomment « Bip-Bip » puisque c'est ce son qui marque la cadence. Ce test appelé Vameval reste le plus efficace des tests d'endurance. Sur une piste de 200 mètres, on dispose 10 plots tous les 20 mètres et à chaque signal sonore les joueurs doivent être à la hauteur d'un de ces plots. Le joueur ne choisit pas son intensité, ce sont les bips qui le font en commençant à 9 km/h et en augmentant la vitesse de 0, 5 km/h toutes les minutes (une cassette spéciale est nécessaire pour marquer le tempo). Le joueur qui ne suit plus arrête et l'on connaît ainsi sa VMA (voir définition dans la rubrique « contexte »). Chez un joueur pro cela se situe entre 16, 5 et 19. Pour être encore plus complet, on peut aussi déterminer la fréquence cardiaque à l'aide d'un cardio training ou prenant le pouls sur 15 secondes en fin de test (multiplier ensuite par 4 pour avoir le nombre de pulsations à la minute).



L'évolution

Préparer et programmer

Tester les joueurs sur des critères identiques permet de mieux les préparer à la compétition, mais pas seulement.

Il faut déjà garder à l'esprit que l'on n'improvise pas un test physique. En effet, cela demande beaucoup de temps, de préparation et d'investissement des joueurs et comme du staff. Avant de lancer les tests, il faut donc les maîtriser et savoir en expliquer les objectifs aux joueurs. La communication est très importante et leur participation doit être sans faille. Comprendre pour mieux maîtriser, c'est toujours la même chose lorsque l'on évoque la préparation physique et les tests qui permettent de l'optimiser n'échappent pas à la règle. Après, on sait que pour être très précis il faut beaucoup d'argent, la technologie ayant un prix, mais avec peu de moyens on peut déjà avoir des infos intéressantes. Mieux préparer les joueurs certes, mais aussi établir un programme d'entraînement durant la saison, c'est pouvoir comparer les évolutions de chacun. Chez les jeunes, c'est même primordial puisque c'est à l'adolescence que l'on constitue son capital physique en améliorant ses dispositions de départ. Il est donc recommandé d'effectuer au minimum deux tests durant une saison en s'appuyant sur chacun d'eux pour faire progresser les joueurs. Le joueur endurant n'en deviendra pas pour autant explosif et vice-versa, mais chacun aura les outils pour inverser au minimum la tendance.

Les 5 grands principes



Comparaison sans faille

Un test n'est pas une fin en soi. C'est la comparaison qui est intéressante et appelle donc à renouveler l'expérience. Mais cela demande certaines précautions.

1 CONDITIONS IDENTIQUES
C'est toujours très difficile de comparer deux tests. Il est donc indispensable d'avoir des conditions d'analyses similaires entre deux évaluations si l'on veut en tirer des enseignements valables. L'idéal est de faire ça dans une halle couverte toujours au même endroit, mais ce n'est pas donné à tous. Il faut donc veiller à ce que le terrain soit identique (ne pas passer d'une piste à une pelouse ou même d'une pelouse à un synthétique) mais aussi l'heure, la température, le vent et même les chaussures.

2 INTENSITÉ MAXIMALE
Pour qu'un test soit pertinent, il faut un investissement sans faille de la part des joueurs. On va leur demander d'être à 100% pour une intensité maximale et pour cela il ne faut pas négliger la communication. Il y a une grosse part de sensibilisation et il faut donc prendre le temps d'expliquer les objectifs de chaque exercice.

3 JOUEURS DISPONIBLES...
Pour que les données soient pertinentes, il faut que les joueurs soient reposés et disponibles sur les plans physiques et mentaux. Observer une journée de repos la veille de l'évaluation est donc plus que recommandé.

4 ...ET CHAUDS !
Même à l'occasion d'un test, on ne va pas oublier les précautions d'usage. L'échauffement reste donc indispensable car on demande le maximum de leurs capacités aux joueurs sans pour autant prendre des risques inconsidérés.

5 DES RÉFÉRENCES POUR COMPARER
Le jour du deuxième test, celui qui permettra de constater ou non la progression de chacun, il est utile d'afficher les résultats du premier test. Les joueurs possèdent alors une valeur de référence, cela leur donne un objectif et leur permet de mieux connaître leur niveau.



POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
nicodyon@yahoo.fr

L'anecdote

Le FBI de la prépa...

Nicolas Dyon évoque une expérience en Italie et une autre en Turquie, démontrant à la fois l'apport et les risques de l'utilisation de la technologie dans les tests physiques.

"Il y a quelques années, je me suis rendu à Parme pour un stage d'études. Là-bas, les tests avaient lieu dans une salle spéciale et entre deux évaluations les préparateurs ne touchaient pas le matériel. Ils s'étaient rendus compte qu'ils comparaient avec plus de cohérence les différents tests sans bouger le matériel ! Cela vous donne une idée de l'importance qu'ils accordent au suivi de leurs joueurs. En Italie, ils mesurent tout. Ils utilisent tous un tapis nommé « optojump » qui mesure la longueur des foulées et le temps de contact au sol. Ils modifient la technique de course des joueurs en fonction de ces informations. C'est le FBI de la préparation ! Attention, il ne faut surtout pas résumer le football à cela, mais

l'évaluation est indispensable. Et si la technologie ne marque pas de buts, elle peut y contribuer. En effet, c'est elle qui a révolutionné la préparation. Par exemple, le test Copper (12 minutes de course durant lesquelles on calcule la distance parcourue) a été délaissé alors qu'il était très utilisé par le passé. En fait, s'il est intéressant par rapport à la gestion de l'effort, on favorise désormais le côté progressif du Vameval, qui représente déjà une avancée technologique puisque l'on marque un tempo. Pour le calcul de la VMA ce test est plus précis. Enfin, une anecdote confirmera qu'il faut toujours se méfier du matériel quand on a la chance de pouvoir en disposer. Un jour je suis allé

faire des tests en Turquie pour un club local et mes radars de vitesse étaient en panne. Du coup, je n'ai pu évaluer la vitesse, ce qui est assez embêtant. Il faut toujours être prévoyant...»

