RETOUR SUR LES TERRAINS

Les compétitions de football d'élite reprennent progressivement en Europe, même si elles se déroulent en majorité à huis clos et selon des règles sanitaires strictes. Comment les entraîneurs ont-ils aidé leurs joueurs à se maintenir en forme pendant la longue période d'arrêt due au COVID-19, et quels défis ont-ils à relever pour les remettre en condition de disputer des matches ? La parole aux experts.

Ce n'était pas un entraînement classique. Le 8 mai, l'équipe de Barcelone retrouvait la Ciutat Esportiva après 56 jours d'absence. Mais chaque joueur a dû travailler seul avec le ballon, et il n'y a pas eu la possibilité de bavarder et de rire comme d'habitude avec ses coéquipiers, ni de se doucher après l'entraînement, la « zona de aguas », avec son sauna, ses installations d'hydromassage et son jacuzzi restant strictement interdite. Au lieu de cette routine, chaque joueur a simplement pris un sac scellé contenant son équipement pour le lendemain, avant de remonter dans sa voiture et de rentrer chez lui. Et pourtant, il n'y a eu ni ronchonnement ni expressions d'anxiété. « *Non, c'était tout le contraire,* explique Fran Soto, le préparateur physique de l'équipe première. *Les joueurs étaient ravis de pouvoir sortir à nouveau et faire ce qu'ils aiment le plus.* »

Pour Lionel Messi et ses collègues, c'était le début de la préparation pour retrouver un niveau compétitif après une pause sans précédent due à la pandémie de COVID-19. Ailleurs, le processus avait déjà été entamé quelques semaines plus tôt, notamment en Allemagne et aux îles Féroé, dont les championnats ont été les premiers à reprendre, le 16 mai. D'autres allaient suivre à mesure que le football reprenait progressivement ses droits sur le continent. Cet article est le reflet d'entretiens avec des entraîneurs, des préparateurs physiques et des experts médicaux pour chercher à comprendre l'impact physique et psychologique de cette interruption sur les joueurs, et mesurer le travail réalisé, tant pendant la période de confinement qu'après, pour ramener les joueurs sur le terrain.

Entretenir le physique à la maison

Pour de nombreux clubs, le défi immédiat a consisté à fournir des programmes et du matériel à utiliser par les joueurs à la maison. En Europe, l'Espagne a été l'un des pays les plus touchés par le COVID-19. Un confinement strict de sept semaines y a été imposé. À Barcelone, la plupart des joueurs disposaient chez eux d'une « *salle de fitness assez bien équipée* », selon Fran Soto. À quelque 850 kilomètres au sud, Victor Lafuente, le préparateur physique du club de Grenade, qui évolue également dans La Liga, raconte que ses collègues et lui ont « *presque entièrement démantelé* » la salle de sport du centre d'entraînement pour s'assurer que les joueurs disposent de l'équipement nécessaire, notamment de vélos d'exercice et de tapis de course. « *Les objectifs les plus importants du point de vue physiologique et biologique étaient d'éviter la perte de masse musculaire et, sur le plan physiologique, un désentraînement trop important,* ajoute-t-il. *Notre programme d'entraînement était axé sur la puissance et comportait des phases de travail à haute intensité.* »

À l'entame du confinement, Barcelone se trouvait en tête de La Liga et était dans la course pour la Ligue des champions. De ce fait, selon Fran Soto, il a été décidé de « *simuler un microcycle de deux matches par semaine, avec deux pics de charge de travail, l'un en milieu de semaine, l'autre le week-end.* » Fran Soto et ses collègues Antonio Gomez et Edu Pons ont chacun pris en charge un groupe de « *sept ou huit joueurs* », qu'ils ont suivi sans toutefois leur imposer une approche trop rigoureuse.

Miguel Ruiz

« *Après en avoir discuté et pris en compte le profil des joueurs en question qui, dans l'ensemble, bénéficient d'une grande expérience et se trouvent depuis de nombreuses années au sommet, nous avons décidé de lâcher du lest et de leur permettre de se déconnecter un peu,* explique-t-il. *Normalement, ces joueurs n'ont pas de périodes d'inactivité aussi prolongées, sans compétition. Nous*

Lors de la reprise des entraînements, Fran Soto (FC Barcelone) porte masque et gants.

« Nous avons essayé de simuler un microcycle de deux matches par semaine, avec deux pics de charge de travail, l'un en milieu de semaine, l'autre le week-end. »

Fran Soto
Préparateur physique de l'équipe première du FC Barcelone

les avons même laissé décider s'ils voulaient s'entraîner le matin ou le soir en fonction de leur situation familiale. La seule chose sur laquelle nous insistions était qu'ils nous communiquent le niveau d'effort perçu après chaque séance pour que nous puissions avoir un aperçu de leur charge de travail. »

Selon Alessandro Schoenmaker, préparateur physique à Ajax, le premier objectif du programme établi pour les joueurs pendant la période initiale à domicile a été « *de maintenir les capacités physiques que l'on perd le plus rapidement, à savoir la vitesse, la puissance et la force. Il y a eu de l'entraînement à faible intensité pour les adaptations centrales, et à haute intensité pour les adaptations périphériques afin de limiter les effets du désentraînement.* » Chaque joueur a reçu un cardiofréquencemètre Polar qui, associé à une application de suivi, a permis d'encadrer plus étroitement une équipe plus jeune que celle du FC Barcelone. Alessandro Schoenmaker explique : « *Certains d'entre eux sont sortis pour courir et faire du vélo, ou d'autres activités que nous avions suggérées. D'autres ont préféré rester chez eux, car ils ne voulaient pas être en contact avec d'autres personnes, et ont travaillé avec des vélos d'appartement et le matériel d'entraînement que nous leur avions fourni. Je pouvais les suivre et voir ce qu'ils faisaient et où, et je leur ai donné des retours constants.* »

Vosse de Boode, responsable des sciences du sport et de l'analyse des données du club, ajoute : « *Nous savions quand nos joueurs allaient courir et à quelle vitesse. Ils nous transmettaient les données au moyen de leur smartphone.* » Malgré l'apport de la technique et la transmission de leurs données, les joueurs travaillaient en dehors des microcycles habituels constitués par le calendrier des matches, observe Vosse De Boode. « *Nous avions quelques hésitations : fallait-il s'en tenir à un programme d'entretien ou entraîner les joueurs en vue d'un certain objectif ? Car le fait de ne pas avoir d'objectif était vraiment difficile en matière de motivation des joueurs.* »

À Bayern, on a cherché à entretenir la motivation des joueurs en mettant en place des entraînements de groupe obligatoires par vidéoconférence. Un concept similaire d'émulation collective a été appliqué par Racing Genk, champion de Belgique en 2019, dont les joueurs ont utilisé un groupe WhatsApp pour poster des vidéos d'eux-mêmes effectuant le programme de musculation prescrit. « *Chacun pouvait voir qui faisait les exercices et qui ne les faisait pas* », note Roel Tambeur, l'un des scientifiques du sport du club. →

Quini met un masque facial sur le terrain d'entraînement de Grenade (à gauche); l'attaquant Darwin Machis suit les instructions lors de la reprise de l'entraînement.

L'aspect nutritionnel a représenté un autre défi pour des footballeurs qui ne dépensaient plus la quantité d'énergie habituelle. À Genk, par exemple, les joueurs devaient communiquer chaque semaine leur poids (plutôt que quotidiennement, comme ce serait le cas normalement) et recevaient des instructions de la diététicienne du club pour maintenir leur apport en protéines, y compris au moyen de frappés. « *Souvent, les joueurs pensent que lorsque l'on fait moins de sport, il faut manger moins. Toutefois, il est important de continuer à consommer suffisamment de protéines,* explique Roel Tambeur. *Nous leur avons fixé cinq moments dans la journée pour prendre des protéines en vue de conserver leur masse musculaire. Le club a organisé un service de livraison de repas pour les membres de l'équipe vivant seuls.* »

À Barcelone aussi, où certains joueurs disposent de leur propre cuisinier, des conseils nutritionnels ont été donnés (ainsi que l'instruction de passer suffisamment de temps en plein air chaque jour pour maintenir leur niveau de vitamine D).

Entretenir le mental à la maison

Et qu'en a-t-il été du moral des troupes ? Joost Leenders, le psychologue d'Ajax, a mis en place un « *vestiaire virtuel sur une plateforme fermée sur Instagram* » pour prévenir les éventuels sentiments d'isolement des joueurs du club néerlandais.

« Les objectifs les plus importants du point de vue physiologique et biologique étaient d'éviter la perte de masse musculaire et, sur le plan physiologique, un désentraînement trop important. »

Víctor Lafuente
Le préparateur physique du club de Grenade

« *Nous avons publié des contenus cinq fois par semaine, du lundi au vendredi. Le lundi, c'étaient des défis, avec beaucoup d'humour et d'amusement ; le mercredi, c'était un message de notre nutritionniste ; et le jeudi, nous abordions des principes tactiques.* »
En plus, comme à Barcelone, le contingent a été divisé en groupes de huit, chaque groupe étant confié à un membre du personnel chargé d'assurer le contact. Il y a aussi eu de petits groupes de discussion sur Zoom « *histoire de rester en contact et de pouvoir parler du confinement, des problèmes et des craintes de chacun, ou encore faire des trucs amusants et laisser libre cours à sa créativité* ». Il a aussi fallu proposer des conversations individuelles à certains joueurs. « *J'ai eu des contacts très nourris avec quatre ou cinq joueurs pour parler de leurs problèmes personnels* », ajoute Leeders.

Ajax a fait les gros titres aux Pays-Bas lorsque ses joueurs ont affronté les membres de l'équipe cycliste néerlandaise Jumbo-Visma dans une course virtuelle sur l'application Zwift, histoire de garder le moral. Leenders, qui travaille également avec les cyclistes, avait mis en contact l'entraîneur d'Ajax, Erik ten Haag, avec la direction du team Jumbo-Visma. « *C'était vraiment bien pour tous de pouvoir discuter de leurs difficultés et partager leurs expériences* », juge-t-il. Schoenmaker, qui a monté l'équipe d'Ajax appelée à relever le gant, ajoute : « *Au final, huit de nos joueurs se sont mesurés à cinq de leurs cyclistes, et l'un des nôtres les a même battus... mais uniquement parce qu'il n'avait pas suivi les instructions !* »

Simon Clifford, un entraîneur indépendant qui travaille pour plusieurs clubs de la Ligue anglaise et propose ses conseils individualisés aux joueurs, évoque un autre type de réaction constaté chez ces derniers. Dans ses conversations, il a constaté que certains joueurs « *cherchaient à prouver quelque*

chose ; ils s'y sont mis à 110 % et ont peut-être forcé en voulant trop bien faire ». Il s'est même demandé s'ils ne risquaient pas de se retrouver vidés à l'heure de retourner sur le terrain.

Il a aussi constaté une baisse de motivation chez d'autres joueurs. « *Certains n'ont pas l'habitude de travailler sans qu'on les observe, les encourage ou leur dise que c'est bien. Quand le confinement a été instauré, plusieurs joueurs se sont demandé si le football allait pouvoir reprendre. J'imagine que certains se sont habitués à une normalité qu'ils n'ont jamais connue.* » Pourtant, en particulier chez les jeunes joueurs qu'il conseille, il a senti une prise de conscience des occasions qui pourraient se présenter avec la reprise, les entraîneurs étant susceptibles de procéder à davantage de rotations en raison de la fatigue. « *Les jeunes sont généralement plus robustes : ils peuvent jouer et s'entraîner davantage et récupèrent plus rapidement,* explique Clifford. *L'autre élément à considérer est que ceux qui évoluaient avec les M23 jouaient déjà plus ou moins à huis clos, et cet élément n'est pas négligeable.* »

Les limites de l'entraînement à domicile

Indépendamment de la question de la motivation, Clifford a constaté que ses joueurs ne pouvaient pas faire grand-chose chez eux. « *L'une des plus grandes difficultés est de ne pas pouvoir travailler avec le ballon et d'autres joueurs* », souligne-t-il, notant qu'il ne s'agit pas seulement de pouvoir passer, recevoir le ballon et tirer, mais aussi de « *travailler les rotations, les changements de direction et les accélérations pour se démarquer* ». Il a donc suggéré une forme de « football fantôme » comprenant des déplacements avec le ballon en simulant la présence d'un adversaire et certaines techniques de visualisation.

Paul Balsom, responsable Performance à l'OH Louvain en Belgique, est sur la même longueur d'onde : « *Que se passe-t-il lorsque les joueurs ne touchent pas assez le ballon ? Qu'en est-il de la perception des distances et de la prise de décision ?* » Genk disposait d'une solution avec MyMindWorks, un système d'entraînement en ligne que le club utilisait déjà avec ses joueurs. L'une des activités consiste à recevoir le ballon et à le renvoyer tout en effectuant simultanément une tâche sur un iPad, une autre de faire un calcul mental tout en touchant du pied une série de cônes numérotés.

Ces exercices visent à améliorer les paramètres mentaux, visuels et cognitifs, et sont cautionnés par le professeur Werner Helsen, de l'Université de Louvain, par ailleurs expert en matière de condition physique pour les arbitres de l'UEFA (lire page 26). Il évoque l'approche adoptée par Genk : « *Genk propose souvent ce genre d'exercices aux joueurs pendant un quart d'heure après l'échauffement, afin d'activer le cerveau et le corps. C'est très stimulant, et c'est quelque chose que j'ai retiré de mon travail avec les joueurs et que j'applique maintenant aussi aux arbitres. La charge cognitive est très* →

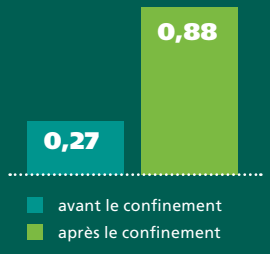
Le risque de blessure

Quels sont les dangers de recommencer le football après une longue pause et un temps de préparation réduit ?

Seul le temps dira l'impact sur les footballeurs de l'interruption due au COVID-19 et du retour à la pratique qui s'en est suivi. Le professeur Jan Ekstrand, l'expert en chef du groupe d'étude de l'UEFA sur les blessures, formule deux hypothèses à ce sujet : « *La première est que cela augmente le risque de blessure, en particulier les blessures musculaires, car le fait de se désentraîner signifie la perte d'une partie de la condition physique et qu'il est très difficile de maintenir à l'entraînement la vitesse et l'intensité d'un match, surtout s'il s'agit d'un entraînement individuel. La seconde est que cela diminue peut-être les blessures, car les joueurs se plaignent depuis de nombreuses années d'être fatigués et de n'avoir jamais le temps de récupérer.* » Il considère toutefois que la première est la plus probable.

La prévention de la perte de masse musculaire a été l'une des principales préoccupations des préparateurs physiques des clubs pendant la pause, et il semble révélateur que cinq joueurs de Borussia Dortmund aient souffert de claquages musculaires en mai. En outre, selon les données de l'Institut des sciences du sport d'Iéna, il y a eu 0,88 blessure par match lors de la première journée de reprise de la Bundesliga, alors que la moyenne était de 0,27 avant le confinement. Jan Ekstrand ajoute : « *Le scénario le plus probable est que, lorsqu'ils recommencent à jouer, comme maintenant en Allemagne, les joueurs ne sont pas prêts sur le plan physique en matière d'intensité, tout en étant très frais sur le plan mental, avec beaucoup d'envie, mais peut-être aussi des muscles pas suffisamment entraînés.* »

Blessures par match en Bundesliga



Le professeur Werner Helsen se montre lui aussi inquiet. Il prend pour exemple la situation qui s'est produite dans le football américain, lors de la présaison abrégée de 2011 après un lock-out de 136 jours. Les joueurs n'avaient bénéficié que de 17 jours d'entraînement et on enregistra douze ruptures du tendon d'Achille au cours des 29 premiers jours, contre seulement cinq par an au cours des saisons précédentes. « *À la reprise, les joueurs et les arbitres ont subi un certain nombre de blessures des membres inférieurs, en particulier du tendon d'Achille et des ischio-jambiers. Par conséquent, le conseil typique que nous donnons aux joueurs et aussi aux arbitres est de se concentrer de manière adéquate sur la musculation des membres inférieurs,* explique Helsen. *C'est ce que nous faisons lors des séances d'entraînement de groupe en ligne, en utilisant des poids ou des minibandes pour faire des exercices de renforcement musculaire à la maison.* »

Réflexions sur l'interruption de la pratique sportive

Points positifs et enseignements tirés

Fran Soto, Barcelone :
« Cette situation nous a fait sortir de notre zone de confort et de notre train-train quotidien. En général, les joueurs qui ont une famille – qui vivent avec eux – nous ont dit avoir apprécié l'expérience, parce que normalement, ils sont toujours en déplacement et n'ont pas la possibilité d'être autant à la maison. »

Alessandro Schoenmaker, Ajax :
« J'espère que les joueurs seront devenus un peu plus autodisciplinés. Pendant sept semaines, ils ont dû s'entraîner seuls, s'occuper d'eux, écouter leur corps. J'espère qu'ils sont maintenant plus indépendants, mais on ne le saura pas avant de les revoir. »

Roel Tambeur, Racing Genk :
« Je suis un scientifique du sport et un analyste de données, mais tout cela m'a montré qu'il est difficile de remplacer le fait de parler et de communiquer les uns avec les autres. L'information la plus importante que l'on obtient des joueurs, on l'obtient quand on les voit le matin et qu'on leur demande comment ils vont. »

Vosse de Boode, Ajax :
« Beaucoup de jeunes joueurs souffrent de douleurs dues à des problèmes de croissance et à la charge d'entraînement, mais l'un des médecins en charge des juniors a fait remarquer qu'après cette pause, très peu d'entre eux ont encore ces problèmes. »

importante pour les joueurs, mais aussi pour les arbitres qui, lorsqu'ils courent, doivent, par exemple, se rappeler quel joueur doit être averti ou non. » Werner Helsen, qui a étudié les avantages de l'imagerie motrice, a développé une application (perception4perfection.eu) qui montre comment les arbitres – ainsi que les chauffeurs, les pilotes d'avion et même les radiologues – peuvent entraîner la prise de décision « sous pression » en utilisant des images spécifiques de leur domaine de compétence.

À Ajax, Vosse de Boode est elle aussi consciente de l'importance de telles approches : « *Si on ne joue plus depuis longtemps, notre système devra s'adapter à nouveau, non seulement en termes de réponse motrice, mais aussi de rapidité du jeu, de prise de décision et de reconnaissance de schémas.* » Pourtant, elle reste quelque peu sceptique, citant l'exemple d'un joueur d'Ajax dont l'avatar informatique était plus lent qu'il ne l'est lui-même en réalité, ce qui l'obligeait à prendre « *des décisions complètement différentes* ». Et d'avancer qu'« *à ce stade, les jeux vidéo ne sont pas vraiment adaptés aux possibilités d'un joueur spécifique d'élite. Bien sûr, on peut regarder des vidéos et essayer de stimuler ces aspects, mais ce n'est qu'une supposition dont l'efficacité n'a pas encore été prouvée.* »

Rien de tel que la réalité du terrain

Bien sûr, rien ne vaut la réalité : l'odeur de l'herbe et la sensation sous les pieds. À Barcelone, alors que pointait l'heure du retour sur le terrain, les joueurs durent réaliser des séries d'exercices de mobilité « *trois fois par jour pour lutter contre les effets de la sédentarité,* explique Fran Soto, *ainsi que des "tests de stress", comprenant notamment des douches froides pour sortir le corps de cet état de confort découlant de la longue période passée à la maison. Ce n'était pas une présaison normale* », affirme-t-il, non seulement en raison de l'absence d'entraînement en groupe les dix premiers jours. Elle a commencé par des tests du COVID-19 et, comme dans chaque club, avec un certain degré d'incertitude quant à l'état de forme des joueurs.

Le processus habituel à ce stade consiste à mesurer les données physiques de base et les éléments essentiels à la performance, y compris la mobilité et la souplesse, la puissance, la vitesse et l'agilité, le temps de réaction, la capacité aérobie ainsi que la santé et la fonction cardiovasculaires. Pourtant, comme le dit Vosse de Boode à propos des joueurs d'Ajax : « *Personne ne connaît vraiment l'impact d'un programme spécifique sur un vélo sur la condition physique d'un footballeur.* »

À Grenade, Victor Lafuente a eu la bonne surprise de trouver ses joueurs en assez bonne forme. Il a constaté qu'« *à la reprise, les joueurs sont généralement en moins* →

© Getty Images

Christian Früchtl, gardien remplaçant de Bayern, à l'entraînement.

Le confinement ultime

L'astronaute français Thomas Pesquet livre, au profit des footballeurs, quelques enseignements tirés de ses six mois dans l'espace.

« En un sens, la situation à laquelle sont confrontés les footballeurs est assez similaire à celle que j'ai connue à bord de la Station spatiale internationale, dans la mesure où il faut de la discipline pour maintenir sa condition physique pendant le confinement. Mais on est un pro, on fait face. C'est répétitif, mais on doit le faire parce que c'est notre travail. Le seul conseil que j'aie à leur donner, c'est de reprendre en douceur. Parfois, on n'est pas totalement conscient des conséquences physiologiques. On pense être en forme mais, en fait, on n'a pas été exposé à des charges vraiment extrêmes et on n'a pas travaillé à des intensités très élevées.

Dans l'espace, une simple pression de deux doigts nous catapulte à travers toute la Station spatiale internationale, mais le résultat est que l'on perd beaucoup de masse musculaire, surtout au niveau des cuisses, des jambes, des muscles du dos : tous ces muscles que l'on entraîne chaque jour sans même s'en rendre compte, simplement en se tenant debout ou assis, ou en marchant. Nous avons un vélo spécial, sans selle, parce que nous flottons, mais avec des pédales. Au cours d'une mission, nous pratiquons aussi une sorte d'haltérophilie, avec beaucoup de squats et de soulevés de terre. C'est un exercice de résistance avec une pression d'air simulant les poids, à effectuer tous les jours pendant une heure et demie. Nous avons aussi un tapis roulant, auquel nous sommes attachés par une ceinture, car sinon, nous flotterions. Au total, il nous faut deux heures et demie d'exercice par jour pour maintenir une masse musculaire relativement stable, bien qu'il y ait des zones où l'on perd malgré tout, en particulier au niveau des muscles profonds du dos qui gainent la colonne vertébrale. La colonne vertébrale n'a plus besoin d'être soutenue et donc ces muscles ont tendance à se détendre, à s'atrophier, et on perd aussi un peu de densité osseuse parce que l'on n'est plus soumis à la gravité.

J'ai passé six mois là-haut et j'ai perdu du poids, en partie à cause de la perte de muscles, mais aussi parce que la nourriture n'est pas très bonne et qu'on se sent vite rassasié, car la nourriture flotte dans le système digestif. J'ai perdu sept kilos au cours des deux premiers mois, ce qui n'a rien d'anormal, et puis, grâce aux exercices et à une meilleure alimentation pendant la suite de la mission, j'ai repris trois ou quatre kilos. En plus de la nourriture, nous prenons de la vitamine D à chaque repas parce que nous sommes tout le temps à l'intérieur et que nous souffrons du manque d'exposition au soleil.

Le retour sur Terre constitue aussi un défi. Il faut retrouver l'équilibre, car l'oreille interne est très touchée par l'apesanteur : notre cerveau s'adapte, si bien qu'on pourrait très bien ne pas retrouver notre sens de l'équilibre une fois revenu sur Terre, alors il y a des exercices à faire comme marcher en suivant une ligne droite. En fait, il y a tout un programme sur trois mois. Notre spatialisation se modifie elle aussi. On a été habitué à un environnement bidimensionnel pendant toute notre vie, et on se retrouve soudain dans cette station spatiale où on peut faire un salto juste en se retournant : on évolue dans un tout nouvel environnement, qui stimule beaucoup plus notre système nerveux, notre coordination et notre orientation spatiale. Nous faisons des exercices qui consistent à attraper différentes balles qui nous sont lancées dans un ordre différent. Selon le nombre et la couleur de la balle, on doit se tourner sur la droite et l'attraper de la main gauche, ou sur la gauche pour la reprendre de la main droite. Quand on revient d'une mission, on fait cela bien mieux parce que notre cerveau s'est reconnecté et on est plus conscient de notre environnement tridimensionnel, donc je pense que ces exercices pourraient vraiment s'appliquer au football. Certes, on ne peut pas envoyer tous les joueurs de football dans l'espace, mais si c'était possible, ils auraient peut-être fait de petits progrès à leur retour ! »

Jasper Ruhe

Les joueurs d'Ajax sont actifs seulement sur le terrain d'entraînement.

« Si on ne joue plus depuis longtemps, notre système devra s'adapter à nouveau, non seulement en termes de réponse motrice, mais aussi de rapidité du jeu, de prise de décision et de reconnaissance de schémas. »

Vosse de Boode
Responsable des sciences du sport et de l'analyse des données d'Ajax

bonne condition physique qu'à leur sortie du confinement, maintenant. » Ils avaient été encouragés à réfléchir au jeu pendant le confinement, à l'occasion de séances hebdomadaires d'analyse vidéo avec l'entraîneur principal Diego Martinez sur « *le mouvement, la stratégie, la tactique* », et les premières séances de reprise ont consisté en un mélange de football et de travail de remise en forme. « *En dehors des aspects liés à la condition physique, nous avons essayé d'inclure des habitudes de jeu comme la position pour réceptionner le ballon, la qualité de la passe ou du mouvement. Nous avons insisté sur la condition physique, le développement de la puissance et la prévention des blessures, mais aussi sur les habitudes de jeu que nous jugeons importantes. Notre fil rouge a été de progresser raisonnablement. Ainsi, la deuxième semaine, nous avons mis en place la séquence suivante : trois jours avec de fortes charges, un jour de récupération, une nouvelle journée chargée, puis un jour de repos.* » Il convient d'ajouter que Victor Lafuente avait limité ses joueurs à « *seulement 15 à 20 minutes maximum* » de jogging lorsque l'Espagne a commencé à assouplir ses mesures de confinement pour autoriser à nouveau le sport en plein air. L'idée était d'éviter de « *surcharger les articulations et les tendons* », raison pour laquelle les entraînements de sauts avaient été supprimés du programme.

Dans d'autres pays, à l'instar de la Belgique et des Pays-Bas, les joueurs sont retournés sur les terrains d'entraînement bien qu'il ait été mis un terme au championnat. « *Une pause de trois mois serait bien trop longue* », déclare Roel Tambeur au sujet de la reprise du travail de l'équipe de Genk avant une pause estivale de quatre semaines. « *Nous pourrions leur donner des programmes de course à pied et de musculation à faire à la maison, mais le problème est qu'il n'y aurait pas cette charge neuromusculaire spécifique au football, comme les coups de pied, les changements de direction, les courses à vitesse élevée. Si on ne le fait pas, le risque de blessure serait trop élevé.* »

Le responsable du personnel médical d'Ajax, le Dr Niels Wijne, partageait ses préoccupations concernant la fatigue neuromusculaire et le risque de surcharge pour les tendons et les ligaments. L'Eredivisie s'étant achevée prématurément, Alessandro Schoenmaker et ses collègues ont concocté un programme de trois semaines. « *Certains joueurs avaient encore joué un peu au football, mais on ne saurait parler d'entraînement dans un environnement normal,* dit-il. *L'annonce de la fin prématurée de la saison ayant été faite, l'idée était plutôt de soigner le côté psychologique, à savoir faire revenir les joueurs au sein du club, leur permettre de revoir les entraîneurs, de sentir l'herbe, de remettre les crampons et de s'entraîner.* »

Le 18 mai, l'équipe d'Ajax a entamé une nouvelle pause de quatre semaines hors des terrains d'entraînement, avec un programme à suivre pendant cette période. Toutefois, les joueurs étrangers qui ne pouvaient pas quitter les Pays-Bas ont recommencé à travailler au club, à leur propre demande, à partir du 25 mai. Au moment de la rédaction du présent article, Ajax venait d'apprendre que le championnat commencerait le 12 septembre. Le Dr Wijne estime qu'il faudra « *au moins six semaines d'entraînement avec opposition et de matches amicaux* » avant la reprise de la compétition. Sa collègue Vosse de Boode se demande quel sera l'impact pour les équipes nationales comme les Pays-Bas ou la Belgique lorsqu'elles entameront les tours de qualification des compétitions de l'UEFA de la saison prochaine face à des adversaires dont le championnat national aura déjà repris. Une série de matches amicaux en août devrait aider. « *Les équipes qui auront joué seront beaucoup mieux préparées, en matière non seulement de charge physique, mais aussi de vitesse du jeu* », explique-t-elle.

Pour Barcelone, bien sûr, le défi est différent : il s'agit de redémarrer une saison sur le point de s'achever, avec la double motivation de disputer le titre à la fois en Liga et en Ligue des champions. « *Nous allons devoir nous battre sur tous les tableaux pendant une période très courte et à un niveau de compétition très intense, avec deux matches par semaine disputés à chaque fois comme une finale* », dit Fran Soto. L'idéal serait de recharger les batteries pendant le creux prévu entre la fin de la saison nationale et la reprise de la Ligue des champions, en août. « *Il faudra voir la durée de cette coupure. Je ne pense pas qu'elle sera très longue : il faudra juste ralentir un peu le rythme. Mais rien n'est encore sûr à 100 %. C'est la difficulté de devoir planifier avec toutes ces incertitudes.* »

Prévenir, oui, mais pas guérir

Mesures visant à réduire le risque de blessure

1) Gérer la charge d'entraînement

- Comparer la condition physique d'un joueur avec ses données d'entraînement et de match des saisons précédentes.
- Évaluer le volume et l'intensité de l'entraînement pour identifier les problèmes potentiels tels que les pics de charge ou les signes de mauvaise adaptation. Les pics sont corrélés avec l'apparition de la blessure ; des charges trop élevées ou trop faibles sont associées à un risque accru de blessures musculosquelettiques.
- Assurer une collaboration totale entre les entraîneurs et l'encadrement pour adapter l'entraînement et répondre aux préoccupations des joueurs ; les petits bobos et les problèmes.

2) Surveiller la charge d'entraînement avec les outils appropriés

- Examiner le rapport entre charge de travail aiguë et chronique ainsi que les modifications de la charge d'entraînement d'une semaine à l'autre ; examiner également la fréquence cardiaque, les protocoles de saut et l'entraînement force-vitesse.
- Les questionnaires d'autoévaluation sont aussi un outil utile, même s'il est important de donner immédiatement un retour d'information.
- Développer également les compétences psychologiques (p. ex. des stratégies comportementales cognitivo-affectives et des exercices de méditation).

Le scientifique du sport Roel Tambeur (troisième à partir de la droite) aide les joueurs de Racing Genk à se remettre en forme.

Belgaimage