



FAUT IL APPRENDRE AUX FOOTBALLEURS À COURIR ?

Tout le monde sait courir. Mais courir comme il faut n'est pas donné à tout le monde. Dans un sport qui cherche à optimiser chaque compartiment du jeu, c'est un détail qui peut compter.

A l'origine, la course relève d'une motricité usuelle et ne nécessite pas un apprentissage particulier. Comme un réflexe, l'enfant précipite son pas et sa foulée à partir du moment où il cherche à gagner du temps et chacun adopte ainsi son propre et original style de coureur sans être forcément corrigé au fil du temps.

Pendant longtemps, le footballeur a utilisé sa motricité usuelle en greffant son football dessus, mais avec l'affinement de la préparation physique et l'arrivée notamment de spécialistes de l'athlétisme dans les équipes consacrées à la préparation physique des as du ballon rond, il s'est, au cours de la période récente, davantage ou plus ou moins penché sur sa manière de se déplacer dans l'espace. Il n'empêche... Certains footballeurs de très haut niveau continuent de ne pas être toujours très performants dans cette série de sprints qui rythme la vie d'un match.

Au football, les pieds font tout ou presque: courir, passer et, si possible, marquer. Dans ces éternels allers-retours, arrière-avant ou gauche-droite, le footballeur accélère ou freine au gré des situations imprévisibles et il n'est pas aisé d'être toujours dans le bon tempo sur une aire de jeu aussi vaste.

«Changer la manière de courir, mais pour quel gain?» TEMOIGNAGES.

Julien Le Pape, qui s'occupe de la préparation physique au sein du centre de formation du FC Nantes, ne différencie pas, par exemple, les exercices en fonction du poste occupé. «Je n'insiste pas sur la manière de courir spécifiquement, mais seulement sur la coordination, l'agilité, la capacité à changer de direction. Mon travail est plus axé sur le rythme parce que je considère qu'à partir de 16 ans, qui est l'âge auquel je récupère les joueurs, la technique de course est difficilement corrigeable. A cet âge-là, de surcroît, les niveaux physique sont très variables et très évolutifs et nos priorités sont donc ailleurs.»



US BIOT

Julien Maison, préparateur physique chargé de la relève de l'AS Monaco, admet qu'en France, cette problématique athlétique n'est pas prise en compte comme elle devrait l'être.

«Les clubs, qui incorporent les joueurs vers l'âge de 17 ans avec des lacunes athlétiques souvent importantes, sont assez en retard dans ce domaine, c'est vrai, remarque-t-il. A l'entraînement, on demande aux joueurs de courir, mais souvent sans se poser la question de la technique de course. On leur fait travailler leur vitesse, en oubliant de se demander si ce type de travail leur servira en match dans la mesure où les joueurs en fonction de leur poste ont des courses radicalement différentes. Un milieu de terrain se concentre davantage sur des déplacements latéraux de trois-quatre mètres en effectuant rarement des courses au-delà de 20m alors que les joueurs de couloir sont, eux, dans des registres totalement différents avec plus de vitesse linéaire. Cette spécificité-là n'est pas réellement traitée.»

«Dans le sport professionnel, tout est dans le détail», reconnaît Yannick Menu, directeur adjoint du centre de formation du Stade Rennais avant de s'interroger:

«Mais changer la manière de courir, pour quel gain à l'arrivée? Evidemment, nous cherchons à tout optimiser, y compris l'appui ou la foulée, mais le football, ce n'est pas non plus de l'athlétisme.»

Il n'est jamais trop tard

Conscient qu'un travail individuel ou par secteur de jeu est quasiment impossible à réaliser dans nos infrastructures, rien n'empêche l'éducateur ou entraîneur de détecter les enfants ayant des problèmes de motricité à la course, avec comme témoins des appuis « anormaux » au sol lors de la course.

Bien évidemment plus la détection de ces problèmes est tôt, meilleur sera la correction.

Tout d'abord un bilan postural (médecin et kiné) doit être proposé car l'enfant en croissance est un système en remaniement permanent aux tensions provoquées par la croissance. L'appui au sol n'est ni plus ni moins que l'expression de sa posture globale. Enfin un travail technique individuel sur quelques séances sur terrain peut être proposé afin d'améliorer sa technique de course.



Pourquoi ce travail ?

Ce travail est capital quant à la prévention des blessures de l'adolescent et de l'adulte. La correction de cette course améliorera également les performances du joueurs dans ses déplacements et sa technique et donc de son efficacité.

Je vous renvoie donc pour les plus intéressés à certains ouvrages et articles :

<http://www.eadconcept.com/articles-fred-brigaud.html#foot>

Vous trouverez sur le lien ci dessus l'analyse de la course de Cristiano Ronaldo et un article intéressant sur les coups francs.

<http://www.eadconcept.com/articles-fred-brigaud.html#CAP>

Vous trouverez sur ce lien ci dessus tous les articles nécessaires pour approfondir vos connaissances sur la course à pieds, et peut être vous inspirer pour quelques séances spécifiques avec vos jeunes joueurs.

Je reste à votre entière disposition pour des éventuelles questions (techniques ou générales). N'hésitez pas à me contacter par mail jpbox@hotmail.fr

Bonne lecture.

Jean Philippe REMON
Kiné du sport CK2S
Responsable santé US BIOT

