

CONFERENCE de Benjamin LEBRUN ,

préparateur physique au Stade de REIMS, AG AEF 51 09 03 2019, R. KOPA à Bétheny

Son parcours sportif

- 2008-11 : licence entraîneur sportif , mention Foot (Staps Reims)
- 2011-12 : master 1, entraînem., prépa. Physique, manag. Sport (Staps Dijon)
- 2012-13 : master 2, entraînem., manag. et Ingéniérie du sport (Staps Dijon)
- 2015-18 : F.F.F., B.M.F. , entraîneur sportif/entraîneur
- depuis juillet 2013 au Stade de REIMS, préparateur physique du groupe Elite, du Centre de Formation, de la section féminine

Sommaire : *présentation et développement des qualités physiques « au service du football ».*

L'activité football se modélise autour de 4 thèmes ;

- Qualités physiques innées et à développer (**coordination/agilité, Force, Vitesse, Aérobie**) mais aussi Prévention des blessures (proprioception, mobilité, étirements, préparation invisible, ...)
- Aspects tactiques/Stratégiques ; Animation/Principes de jeu offensifs/défensifs, mais aussi Spécificités des postes de jeu (individuelles et collectives) ...
- Habiletés techniques : mouvements et gestes techniques spécifiques à l'activité (contrôle, passe, tir, tête, tacle, ...)
- Aspects psychologiques individuels (traits de personnalité, humeurs, environnement ...) ou collectifs (interactions, cohésion d'équipe ...)

1a-La coordination/Agilité : c'est un élément essentiel, prépondérant dans l'expression des qualités physiques du joueur :

- La psychomotricité se travaille des U6 aux U12-13,
- Le travail d'appuis, des U9 aux U19,
- L'orientation spatiale, des U12aux U16,
- L'équilibre, des U10 aux U18

1b-La coordination motrice : c'est la réaction à un stimuli

Le processus : **Perception** (prise d'information, analyse de l'environnement) → **Prise de décision** (choix, conception de l'action) → **Action** (Exécution efficace et rapide de cette action).

3 vidéos présentant ces thèmes (*qualité de la pose des appuis, Vidéo 1*), (*se déplacer/s'orienter dans l'espace, Vidéo 2*), (*aspects proprioceptifs, Vidéo 3*) sont diffusées.

2-La Vitesse : 5 thèmes à travailler ;

- Le rythme, des U10 aux U14, courses et appuis/approche analytique, Vidéo 4,
- Le temps de réaction, des U8 aux U17, vitesse de réaction/réagir vite, Vidéo 5,
- Vitesse gestuelle, des U8 aux U20, vitesse d'exécution/agir vite, Vidéo 6,

- Vitesse courte/vivacité, des U14 aux U20, de l'agilité à la vitesse, Vidéo 7,
- Educatifs Vitesse.

3-La Force

Le **renforcement général/Gainage** (éduquer pour progresser) et l'**Explosivité** (des éducatifs au développement) sont les 2 thèmes à développer

1-Le renforcement général/Gainage : la sensibilisation au renforcement musculaire se fera de manière globale et à travers un travail d'éducation posturale, sous forme de « découverte ». L'objectif est de faire découvrir au joueur les « prémices » du renforcement musculaire généralisé afin de l'orienter, dans l'avenir, vers un travail de développement spécifique.

Le GAINAGE : c'est un renforcement musculaire global, mobilisant un ensemble de muscles autour de différentes articulations du corps et qui, à partir de leurs modes d'actions (contractions/mobilisations), visent à renforcer la tonicité et l'équilibre général du corps. Axé sur la sangle abdominale et le complexe abdominaux/lombaires, l'objectif prioritaire du gainage est de rechercher l'alignement segmentaire en fonction des positions adoptées.

Le gainage est omniprésent dans les actions du footballeur et leur efficacité : course, déplacements, duels, Dans les catégories jeunes, il faut privilégier les postures « basiques », qui permettent une approche efficace et préparatoire à la formation du joueur dans ce domaine.

2- L'Explosivité : elle constitue **la combinaison entre « Force » et « Vitesse »**. Elle fait intervenir un ensemble de *paramètres physiologiques, neuromusculaires et biomécaniques* pour chacun des gestes spécifiques à l'activité. Ces types d'actions sont très courtes (5'' maxi.) et d'une intensité ultra-maximale. Ce sont des actions, actuellement, qui sont déterminantes dans l'activité football.

Le type de contraction musculaire **pliométrique** est principalement utilisé car il donne la possibilité au joueur de réaliser des actions « explosives » de l'activité à travers une exécution technique et posturale de qualité pour obtenir une action productive (efficace et performante). Une certaine maîtrise des mouvements associés est nécessaire.

Pliométrie : enchaînement d'une contraction excentrique puis concentrique, optimisée par la qualité de rebond de l'appui au sol. Un travail de bondissement (horizontal, vertical) est associé à ce type de contraction. Il est préférable de limiter les hauteurs des sauts et de favoriser la qualité des mouvements.

4-L'Aérobic

Les thèmes à développer dans ces domaines énergétiques sont :

- l'endurance fondamentale,
- la capacité aérobic, des U12 aux U19,
- la puissance aérobic, des U15 aux U20

La capacité aérobic : solliciter la filière « capacité aérobic » du joueur sous forme intégrée à travers un travail adapté à l'activité. Quels efforts ?

- *En Volume* : efforts continus de 5' à 20', 1 à 3 périodes de travail entrecoupées de temps de récupération (1'30 à 3'),
- *En Intensité* : modérée (65 à 85% VMA)
- *Type d'effort* : associé à un travail technique type Maîtrise individuelle (conduite de balle, jongleries) ou Circuite technique (« passe et suit »), ou Endutech/Footgolf (ateliers techniques enchaînés) ou Jeu de conservation (8 c 8, 9 c 9)

La puissance aérobie : solliciter la filière « capacité aérobie » du joueur sous forme intégrée à travers un travail adapté à l'activité. Quels efforts ?

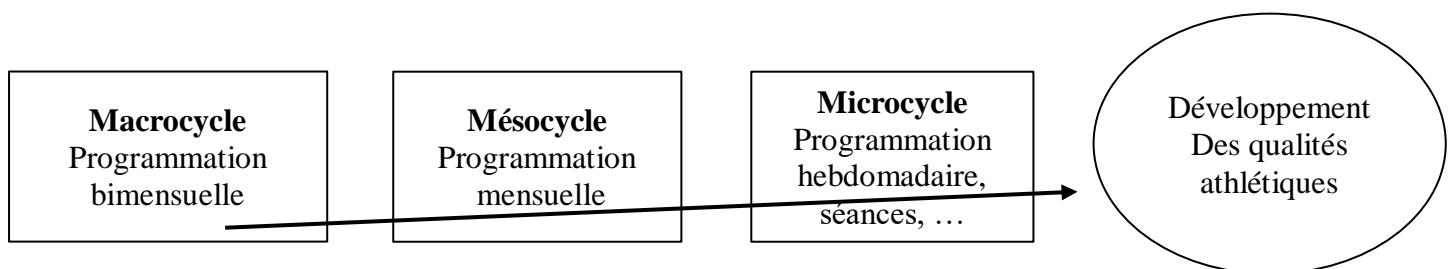
- *En Volume* : efforts intermittents allant de 10'' à 5' ; 3 à 8 périodes de travail entrecoupées de temps de récupération entre chaque séquence
- *En intensité* : Elevée à Très élevée (85 à 115% VMA),
- *Type d'effort* : associé à un travail technique, type Jeux réduits (4 c 4, 5 c 5, avec ou sans appuis) ou Toro/Toro aménagé ou Dissocié (travail intermittent 30''/ 30'', 15''/15'', 20''/20'')

SYNTHESE

L'échauffement/prévention : comme pour toute activité sportive, l'échauffement constitue une « entrée » dans l'activité physique :

- Celui-ci va donc permettre de préparer l'organisme aux actions spécifiques du footballeur tout en constituant une « base » pour la prévention des blessures.
- Cet échauffement doit alors se montrer progressif, adapté (tendre vers les gestuelles spécifiques à l'activité) et contenir des acteurs constitutifs à la prévention des blessures, tels que : Proprioception, activation/prévention musculaire, mobilité articulaire et musculaire, ... VIDEOS 8, 9 et 10.

Planifier, c'est construire, organiser dans le temps différents plans d'entraînements spécifiques (thèmes), afin de développer les qualités physiques du joueur



Planifier, c'est donc déterminer de manière harmonieuse et cohérente les moyens à travers lesquels nous allons atteindre les objectifs athlétiques fixés (catégories, public concerné,

A travers la présentation des principales qualités physiques à développer en football et en relation avec les catégories abordées, **certaines aspects indispensables se dégagent** ;

- **COORDINATION / AGILITE** : « Fil rouge annuel »,
- **PREVENTION** : principalement à travers les échauffements (mobilité, proprioception, ...),
- **VITESSE / FORCE-VITESSE / AEROBIE** : Dominantes athlétiques afin de favoriser un fonctionnement cyclique et se référant ainsi à l'approche de ses qualités dans l'activité