

# Colloque "Football et Recherche"

## Méthodologie de l'entraînement : réflexion sur l'autonomie du joueur

**Jean GALLICE : Entraîneur National U19**

**Formateur à la Direction Technique National de la Fédération Française de Football**

Etre professionnel, c'est savoir se prendre en charge. Personnaliser la préparation physique, c'est savoir organiser, selon les directives de l'entraîneur et en concertation avec les joueurs, des séances d'entraînement où le joueur sera acteur de sa propre progression physique et du contrôle de ses acquisitions. Ce sont des formes de travail de type méthode active. C'est une forme de responsabilisation du joueur avec comme superviseur expert, l'entraîneur qui apporterait son aide et son savoir-faire.

Deux éléments sont mis en valeur : le développement et l'amélioration des capacités physiques, confiés au joueur. Et la partie gestion des efforts relatifs aux compétitions est confiée à l'entraîneur. Il s'agit de confier au joueur, le développement ou la stabilisation, dans le domaine cardio-respiratoire, le travail de résistance à la fatigue par l'élévation du seuil anaérobie et de la vitesse de récupération. Et, dans le domaine du sprint et de la vitesse, la recherche de l'allure maximale de course et la capacité à soutenir des sprints longs et répétés.

- L'entraîneur met en place ces activités, les confie aux joueurs et supervise- conseille.
- L'entraîneur gère le travail collectif d'accoutumance aux efforts exigés par le jeu.

Ce message est difficile à faire passer dans le milieu du football et ce pour deux raisons :

- la première est la dévalorisation sociale de l'activité ludique en général
- la deuxième est paradoxalement l'attraction connue du joueur pour cette même partie ludique de l'activité.

Pour tenter de résoudre ce paradoxe, il s'agit d'intégrer l'ensemble des déterminants de la performance en mettant en œuvre un système d'entraînement physique intégré (EPI). La programmation devra donc concilier une bonne formation-préparation physique utilisant certains procédés de l'athlétisme associés à la préparation physique intégrée.

Le but est donc de mettre en œuvre une méthode d'entraînement permettant le développement des capacités physiques en participation active du joueur sous forme d'individualisation et de responsabilisation. Autrement, l'entraînement physique intégré sera utilisé pour l'entretien des capacités physiques travaillées et développées en amont.