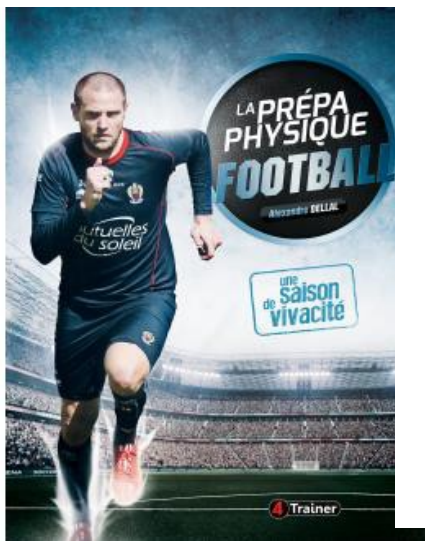


# La préparation physique en football

Alexandre Delall est préparateur physique de l'OGC Nice (et auparavant au Lesc , puis en sélection de côtes d'Ivoire , les 2 en tant qu'adjoint de Vahid Halilhodzic , puis l'Olympique Lyonnais déjà avec Claude Puel).

Lors de la sortie de livres précédents il avait eut la gentillesse de collaborer plusieurs fois avec notre site. Nous profitons de la sortie de son nouvel ouvrage très didactique pour lui faire un clin d'œil de remerciement. Et présenter une interview donnée il y a quelques temps à Actufoot sur son métier de préparateur physique professionnel .



*On pourrait en écrire des tonnes sur cet entretien avec Alexandre Dellal, l'adjoint de Claude Puel en charge de la préparation physique à l'OGC Nice. "20 minutes, c'est bon ?", confiait-il juste avant de démarrer l'interview.*

*Finalement, ce sera un peu plus long. Et c'est tant mieux. Que dire de plus ? On vous laisse apprécier la qualité de l'explication, la minutie du métier et ses aspects si inconnus...*

**Alexandre, le terme préparateur physique semble assez large. Quels sont vos différents rôles à l'OGC Nice ?**

Au sein du club, le but est de mettre en place un travail de suivi et de prévention qui soit en relation avec le médical et les volontés technico-tactiques du coach. Quels systèmes, quels profils de joueurs, etc... On adapte par rapport à tous ces éléments. Si Claude souhaite presser haut, ce n'est pas les mêmes efforts que si on devait attendre l'adversaire. De plus, ce ne sont pas des guerres mais c'est complexe de gérer l'aspect sportif et médical. Il arrive qu'on prenne des décisions qui vont à l'encontre des avis médicaux mais ce sont des prises de risques mesurées. Parfois elles paient, parfois elles ne paient pas.

Du coup, il y a aussi la prise en charge des blessés avec Bernard Cora. Désormais on suit également les joueurs de manière physiologique avec des GPS, gérés par Dorian Colombani. Ils permettent de recueillir de vraies informations et des retours sur chaque séance, avec des renseignements précis, à la fois sur le cardio, les distances parcourues ou encore le nombre d'accélération.

Des directives qui découlent de très longs entretiens avec le coach ?

J'ai la chance d'avoir une certaine proximité avec Claude (il était aussi son adjoint à l'OL, ndlr). On échange beaucoup, c'est vrai, mais nous n'avons pas besoin de discuter des heures. Je n'ai pas ses compétences mais je pense arriver à comprendre ce qu'il souhaite. On a une ligne directrice assez commune au fond. Il y a des incompréhensions forcément mais nous sommes capables de se dire les choses. De manière générale, le médical, le physique et la technique sont souvent dissociés. Mais ici on communique tout le temps, tous les jours, c'est important de faire la relation entre les trois facteurs. Chaque échange est productif.

Claude Puel le disait dans une interview récente la préparation physique semble avoir complètement évolué ?

Désormais ce qui est important c'est l'accélération et la décélération. La course de 40 mètres est faite de petits changements de rythme, de direction. C'est à ce moment que l'on perd ou on gagne un duel. En collaboration avec le staff médical est effectué un gros travail de prévention. L'objectif est d'adapter tous les tests du début de saison, d'endurance, de force, de vivacité, aux besoins de chaque joueur. Par exemple cette semaine nous avons axé le travail avant et après l'entraînement sur des étirements ou de la musculation. Le but c'est vraiment d'améliorer les compétences du joueur. On ne veut pas en faire un athlète avec une VMA de fou (vitesse maximale aérobie) mais développer ses qualités de footballeur pour s'intégrer dans un schéma.

Dans votre livre ("une saison de préparation physique en football", aux éditions de boeck ), vous évoquez le rôle d'un préparateur physique moderne. Ce qui signifie une approche de plus en plus individuelle de la préparation ?

Je ne sais pas s'il existe un préparateur physique moderne mais pour mon cas je dirais que c'est celui qui est à l'écoute. Tant sur l'aspect technico-tactique que l'aspect humain. J'aime bien être à l'écoute des joueurs, ne pas faire ce qu'ils veulent forcément mais avoir leur ressenti. La plupart des pays anglo-saxons utilisent ce que l'on nomme RPE. En fait, le joueur donne une note de 0 à 10 sur la pénibilité de l'effort. Ce qui permet d'avoir une info pertinente sur la réaction et le ressenti des séances. Je ne demande pas une note mais je discute beaucoup avec eux lorsque j'ai aperçu une difficulté durant l'exercice. Il faut que les joueurs s'approprient l'exercice, qu'ils comprennent que derrière chacun de celui-ci, il y a un but footballistique derrière. Quand on réalise une séance d'abdos et de gainage, c'est comment la faire et pourquoi ça va me servir.

Des exemples ?

Romain Genevois part plus sur de grands appuis comme Bafé Gomis à Lyon. Romain possède plus une course de sprinteur donc l'intérêt est d'anticiper toutes les

accélération sans partir en phase arrêtée. Il faut donc privilégier les petits appuis à l'entraînement. On gagne peut-être un dixième... ce qui permet de passer la main devant l'adversaire et passer la main en foot signifie que tu gagnes ton duel. Pour le moment ça se passe très bien avec lui. Ce sont des petits détails qu'on tente d'individualiser. Chacun possède son travail à l'année pour progresser. Si ça ne lui convient pas, on modifie, on explique. Mais toujours tout lier au terrain.

### Cette méthode devrait permettre d'éviter certaines blessures ?

Il existe plein de facteurs qu'on ne maîtrise pas forcément. Des blessés on en aura toujours. Il y a des phases où les blessures sont nombreuses, d'autres non... Des fois on cherche encore des réponses. Nemanja par exemple, on cherche encore ! Avec Claude on n'avait jamais vu ça. Tu réfléchis et tu te dis "qu'est-ce qui se passe ? Pas de changement de semelles, rien de particulier ?" C'est comme ça mais ça dépend aussi de l'effectif. Quand on dit "beaucoup de blessés" par exemple, il faut relativiser. C'est comme l'année dernière, avec un groupe restreint tu alignes souvent le même onze de départ. Quand tu modifies ton schéma de jeu - on essaie de jouer un maximum - ça demande beaucoup de mobilités. C'est très exigeant comme système donc à un moment donné oui tu peux exploser.

### Quand vous dites que ces blessures sont liées à plusieurs facteurs, ce ne sont pas que des raisons sportives ?

En fait tu as 25 joueurs, qui possèdent tous un profil différent, une évolution différente, des besoins différents et puis des vies différentes aussi. Tu dois gérer tout ça. L'un sa femme a accouché l'autre est fatigué de sa journée, c'est beaucoup d'infos à prendre en compte. Donc quand la blessure arrive, nous ne sommes pas du genre à se dire c'est de sa faute à lui. C'est une remise en question perpétuelle et là encore c'est plusieurs questions. Qu'est-ce qu'on a fait de mal et que nous aurions pu éviter ? Certaines années encore, on compte des blessures sur rien. Que ce soient d'un point de vue médical ou athlétique c'est incroyable mais tu ne sais pas d'où ça vient. Un autre facteur aussi, même si on tend vers l'individualisation, on ne peut pas suivre un joueur comme en athlétisme par exemple où tu ne loupes aucune info ou très peu.

### Pourtant, certains médias aiment bien vous taper dessus quand l'infirmerie est pleine...

Quand on est jeune, quel que soit le métier, on aime bien avoir la lumière sur soi au départ. En revanche quand tu y es un peu trop, tu as forcément ses côtés négatifs. Je n'ai jamais été réellement attiré par la médiatisation après soyons honnêtes, ça touche tout homme lorsque l'on parle de lui. Donc les critiques pour un préparateur physique quand il y a des blessés, c'est vraiment très embêtant. Parfois je n'en dors pas. Tu te poses mille questions alors que ce n'est pas forcément la faute du préparateur, de l'entraîneur ou bien du médecin... Alors qu'au fond on est censé avoir les réponses.

Autre problème qui s'ajoute selon les régions et c'est le cas à Nice, il fait très, très chaud. Donc s'entraîner tôt le matin à 8h30 ce n'est pas 10h... A 10h, les joueurs ont bien dormi, ont eu un cycle de sommeil plus important, arrivent avec les jambes moins lourdes. C'est important de bien réveiller tout ça, où là encore on peut facilement s'exposer aux blessures. Il faut préparer le corps à la séance, à celle de demain, à celles de la semaine... C'est parfois difficile mais c'est primordial d'avoir cette projection pour savoir vers quoi on veut tendre. L'avantage ici ce sont les joueurs qui sont à l'écoute et très travailleurs, ça facilite les choses.

### Les méthodes d'entraînement sont-elles différentes hors de nos frontières ?

En Angleterre, ils préparent les matches en arrivant 45 minutes avant, en Italie, parfois il n'y a pas de mise au vert... il existe tellement de choses différentes. En Espagne, ils

peuvent s'entraîner seulement trois à quatre fois par semaine alors qu'ici on voit souvent cinq à six entraînements. Et physiquement ils sont tout aussi bien. Prenons l'exemple de Bilbao. C'est extrêmement costaud, pourquoi ? Car ils travaillent beaucoup sur la qualité de passe, ce qui engendre un coup énergétique moins important, donc moins de fatigue. C'est par leur jeu que l'adversaire se fatigue. Et on en revient au problème du départ, comment éviter au joueur d'être le moins fatigué possible selon le système de jeu. Après peu importe où tu es, si tu ne travailles pas tu n'auras rien. Le dicton est vrai : "no pain no gain"... C'est la base, sans efforts tu ne gagnes pas. Des joueurs l'ont bien compris.

Alexandre, dernière question. Vous étiez l'adjoint de Vahid Halilhodzic en sélection ivoirienne puis celui de Claude Puel à Lyon. Le responsable de leur réputation, c'est vous finalement !

C'est assez surprenant ces réputations ! Je ne pense pas que Vahid soit comme ça. Ses entraînements ne sont pas durs, juste bien orientés. De 2005 à 2010, on a eu un blessé, un ! C'est exceptionnel et encore, c'était plus une blessure dite diplomatique on va dire. C'est juste qu'il gérait bien la chose, c'est un très bon entraîneur qui distille des charges de travail parfaites. Claude c'est pareil, il n'est pas dur, il est juste. Les doses sont précises. Pour être en relation avec de nombreux entraîneurs, en France on ne fait pas des séances de fous, au contraire. On en parlait avec Fred Gioria, il y a 15 ou 20 ans c'était des entraînements militaires...