

FOOTBALL > LIGUE 1 UBER EATS

LIGUE 1-LIGUE 2: LES CONSÉQUENCES DE L'ARRÊT PROLONGÉ SUR LA PRÉPA PHYSIQUE DES JOUEURS

Jean-Guy Lebreton Le 30/04/2020 à 21:35



La LFP a acté ce jeudi l'arrêt définitif de la saison de Ligue 1 et Ligue 2, sans toutefois être précis sur les dates pour la campagne 2020-2021. Les clubs restent suspendus à l'évolution de l'épidémie de coronavirus mais pensent déjà aux nombreuses problématiques avant la reprise et le retour sur les terrains. Notamment en matière de préparation physique, au coeur d'une période où les joueurs seront particulièrement exposés.

La décision d'arrêter la saison 2019-2020 risque de bouleverser le quotidien des clubs de Ligue 1 et Ligue 2. Outre les nombreuses questions budgétaires et sportives, les équipes devront également se lancer dans la préparation de la prochaine saison.

"On ne sait pas à quelle sauce on va être mangés par rapport à l'entraînement"

L'interruption de la saison nécessite un travail en amont plus important pour les clubs français mais pour le moment, la situation reste encore trop floue. Pire, elle influe négativement sur la préparation physique des joueurs, qui se retrouvent à travailler sans objectifs précis. Emmanuel Vallance, responsable de la performance et préparateur physique à Valenciennes (Ligue 2) reconnaît des soucis dans l'organisation de son accompagnement auprès des joueurs malgré un maintien de l'activité via des séances en ligne pendant le confinement. Tout le monde se trouve "dans l'expectative" face à une situation inédite: les joueurs, le staff, les clubs, la Ligue.

"L'idée était de les maintenir à un niveau d'aérobic assez conséquent afin de pouvoir les garder en activité, explique le coach pour RMC Sport. Le soucis c'est qu'il n'y a aucune date pour la reprise. On ne sait pas si on va pouvoir maintenir les entraînements individuels, si on va pouvoir faire venir les joueurs en petits groupes en centre d'entraînement. Ce sont **des questions sans réponses**. Plus le temps va être long sans les garçons, plus la reprise risque d'être conséquente derrière. Mais pour le moment c'est prématuré de le dire parce qu'on ne sait pas à quelle sauce on va être mangés par rapport à l'entraînement."

La préparation idéale tiendrait en six semaines

Le préparateur du club nordiste, septième de Ligue 2 avant l'interruption de la saison, se veut pourtant optimiste. Selon lui, les clubs pourront bien préparer la prochaine saison. A condition de pouvoir s'entraîner dans de bonnes conditions pendant au moins six semaines. Cela nécessitera une grosse organisation et un travail préparatoire en amont, mais cela reste parfaitement jouable pour le technicien de 36 ans.

"Je ne pense pas que nous ayons besoin d'un temps plus long de préparation. Six semaines, cela me paraît idéal en termes de qualité et de quantité. Ce qui va peut-être différer c'est ce que l'on va mettre en amont, avance encore Emmanuel Vallance avant de détailler plusieurs pistes envisagées. Les garçons auront peut-être un programme individuel comme c'est le cas lors des vacances estivales avec deux semaines de travail. Peut-être que l'on aura une sorte de pré-reprise au centre d'entraînement avec toute la partie de tests médicaux avant de rentrer dans six semaines de préparation pure.[...] Une fois que l'on saura si on reprend en août ou en septembre, on s'adaptera. Une des qualités de notre métier, c'est l'adaptation."

Prévenir les blessures, écouter les joueurs

L'interruption de la Ligue 1 et de la Ligue 2 dès le mois d'avril peut également provoquer des conséquences majeures face au risque de blessures. Si Emmanuel Vallance estime que si le temps de récupération et les vacances supplémentaires peuvent avoir des effets positifs, cela pourrait aussi engendrer d'autres problématiques. Privés de terrain depuis le mois de mars, certains joueurs pourraient être frustrés. D'autres pourraient aussi s'exposer à des blessures de longue durée à la suite de cette longue période d'inactivité. La prévention jouera un très grand rôle dans la période de réathlétisation et de reprise.

"Il y aura énormément d'envie et je pense que l'on aura à calmer certains joueurs. Les profils impatientes voudront tout faire à fond et il va falloir faire attention. Je suis mesuré par rapport à cette coupure, prévient encore le membre du staff d'Olivier Guégan au VAFC avant de souligner que les joueurs auront également un rôle à jouer. Dès mercredi, des joueurs m'ont demandé des programmes pour tenir en attendant la reprise. On a des joueurs de haut-niveau qui sont sérieux dans la nutrition et leur entraînement invisible. On ne va pas non plus récupérer un joueur comme un sédentaire qui reste sur son canapé pendant la trêve et qui prendra du poids."

Le stage à l'étranger, une solution viable?

Pour la majorité des clubs de Ligue 1 et de Ligue 2, la prochaine saison ne débutera pas avant la fin du mois d'août voire septembre. Mais pour le PSG et l'OL, le maintien de la Ligue des champions pourrait les obliger à rejouer pendant l'été.

>> [La Ligue des champions est à suivre sur RMC Sport](#)

En attendant de connaître les conditions d'un éventuel retour à l'entraînement en France, Paris et Lyon pourraient se laisser tenter par un stage de préparation à l'étranger, dans un **pays où les entraînements ont repris, comme en Allemagne**. Mais là encore, outre des questions sanitaires, cela nécessiterait un gros travail logistique y compris pour le retour des joueurs internationaux rentrés chez eux pendant le confinement.

"Si le PSG et l'OL sont obligés de reprendre en Ligue des champions, il faudra trouver une solution pour se ré-entraîner. **L'étranger peut être une solution à envisager** mais encore une fois, cela va engendrer des déplacements de personnes, juge encore Emmanuel Vallance. [...] Avec quatre semaines de préparation avant l'événement, ce qui était préconisé par la Fédération, ce serait de bon augure pour préparer la reprise. Je ne dis pas que la meilleure manière de se préparer mais cela serait moins pire." Le casse-tête ne fait que commencer.

DOSSIER : [Le Coronavirus, sacré coup dur pour la Ligue 1](#)

Jean-Guy Lebreton

A VOIR AUSSI



TPMP : Cyril Hanouna en chute libre, il arrête son émission sur C8

People



DS 7 CROSSBACK LIGNE NOIRE - Contactez un...

DS 7 CROSSBACK LIGNE NOIRE



Prostate gonflée après 50 ans : "Faites chaque jour ce rituel de 30..."

Santé Actuelle



9 modèles de Nike Air Force 1 à ne pas manquer pour être à...



iPhone 13 : voici sur quel site trouver le smartphone Apple au...



La nouvelle barre de son BEAM Gen 2 Sonos est enfin disponible...



C'EST LA PASSION QUI PARLE



APPLICATIONS MOBILES



RMC SPORT

- Nos dossiers
- Événements
- Partenaires
- Services
- Jeux-concours
- Règlements
- Archives
- Applications mobiles
- Plan du site

SPORTS / ÉVÉNEMENTS

- Football
- Ligue des champions
- Premier League
- Ligue 1 Uber Eats
- Mercato
- Rugby
- Tennis
- Basket
- Tous les lives

EN SAVOIR PLUS

- Nous contacter
- Publicité
- Recrutement
- Mentions légales
- Données personnelles
- Cookies
- CGU
- Charte de déontologie

LA CHAÎNE RMC SPORT

- Comment s'abonner ?
- RMC Sport 100% digital
- Voir la Ligue des champions
- Voir la Premier League
- Voir l'UFC

LES SITES DU GROUPE

- BFMTV
- RMC
- BFM Business
- RMC Découverte
- RMC Story
- BFM Immo
- BFM Verif
- 01net
- BFM Bourse
- Zone Turf
- Association RMC / BFM