

VAFC -  Article LA VDN

Football (VAFC): Emmanuel Vallance, le préparateur physique aux petits soins pour les joueurs

Pendant la période de confinement, les professionnels continuent de s'entraîner. Deux fois par jour. Le préparateur physique de Valenciennes est encore plus à l'écoute alors que l'enjeu est de taille : perdre un minimum pour être prêt le plus vite possible quand le championnat reprendra.

Philippe Guilbaud | 22/03/2020



Partager



Twitter



Emmanuel Vallance, préparateur physique du VAFC. PHOTO PIERRE ROUANET - VDNPQR



LECTURE
ZEN



« *Le téléphone sonne de 9 h à 20 h. On est dans l'analyse, les échanges, l'accompagnement encore plus personnalisé* », signale Emmanuel Vallance. À VA cette saison, et le coach Olivier Guégan le répète presque chaque semaine, il peut compter sur un « *groupe de bosseurs. Tout le monde est sérieux, c'est top.* » Les joueurs sont d'autant plus demandeurs et pointilleux en cette période de confinement. Ils veulent être sûrs de faire bien et assez. « *Le problème, c'est que sans date précise de reprise, on ne peut rien programmer. On navigue à vue. On fait au max pour éviter le phénomène de désentraînement.* »



Emmanuel Vallance, préparateur physique du VAFC, utilise plusieurs moyens pour mesurer les séances des joueurs pendant le confinement. PHOTO PIERRE ROUANET - VDNPQR

Pour les joueurs, deux séances quotidiennes d'une heure à une heure et demie sont programmées. Le matin, course ou vélo, l'après-midi, renforcement musculaire, en alternance un jour sur deux entre haut et bas du corps. « *On essaie d'optimiser les moyens. On travaille à poids de corps ou avec des petits poids qu'ils peuvent avoir chez eux.* » Les joueurs sont tous partis avec les GPS mais ils ont tous été invités à utiliser les applications Strava et Soccerpulse pour le suivi de leurs activités. Pour garder du lien, et « *recréer une vie de vestiaire virtuelle* », le staff a créé un groupe WhatsApp où les joueurs envoient leurs photos, vidéos et données d'entraînement. « *Ça crée une émulation, ça chambre* », apprécie [Olivier Guégan](#).

Pendant toute la durée du confinement, le travail privilégié sera essentiellement en aérobie (fond), avec des intermittents courts dès la reprise. « *Sans les contraintes d'entraînements réels et de matchs, les joueurs vont perdre musculairement. On essaie de moduler au maximum en fonction des données des joueurs. On doit aussi éviter les séances rébarbatives pour maintenir tout le monde sous pression.* » Pour l'instant, « *ils sont à bloc* », note le coach qui s'inquiète lui aussi de la suite des événements. Toutes les cartes vont être redistribuées à la reprise. La coupure, le faible temps de préparation, les températures, la pression mentale des enjeux dans un laps de temps très court sont autant de données difficilement maîtrisables. Et Emmanuel Vallance va plus loin : « *Quelle sera la durée de la coupure estivale ensuite et la durée de préparation de la nouvelle saison ? Parce que là aussi, ça comptera beaucoup.* »

PARTAGEZ SUR

L'info en continu

15:05

Direct

DIRECT. Coronavirus: le directeur de l'ARS Grand Est limogé après ses propos sur le CHU de Nancy

14:23

Video

La future manette de la Playstation 5 veut prendre la main dans la guerre des consoles

14:18

Coronavirus: pourrait-on laisser sortir les personnes immunisées avant les autres?

13:36

Coronavirus: selon la branche européenne de l'OMS, «ce n'est pas le moment d'assouplir les mesures»

13:26

Coronavirus: la potentielle pénurie mondiale de préservatifs inquiète l'ONU

13:26

Coronavirus: le tuto facile pour réaliser un masque en papier

13:23

Coronavirus: suivez notre tuto facile pour réaliser un masque en tissu

13:06

Attaque de Romans-sur-Isère: l'assaillant présenté ce mercredi à un juge d'instruction

12:59

L'actu de votre commune

ARMENTIÈRES
ARRAGEOIS - TERNOIS
BÉTHUNE - BRUAY
BOULOGNE-SUR-MER
CALAIS
CAMBRAI
DOUAI
DUNKERQUE
HAZEBROUCK
LENS - LIÉVIN - HÉNIN
LILLE

LOMME, LOOS ET LES
WEPPE
MARCQ - LAMBERSART
MONTREUIL
ROUBAIX
SAMBRE - AVESNOIS
SAINT-OMER
TOURCOING
VALENCIENNES
VILLENEUVE - SECLIN

VOTRE COMMUNE



Abonnez-vous à partir de 1€ À LA VOIX DU NORD ! EN PROFITER

Le top des internautes

Aujourd'hui

Cette semaine

