



EN IMMERSION

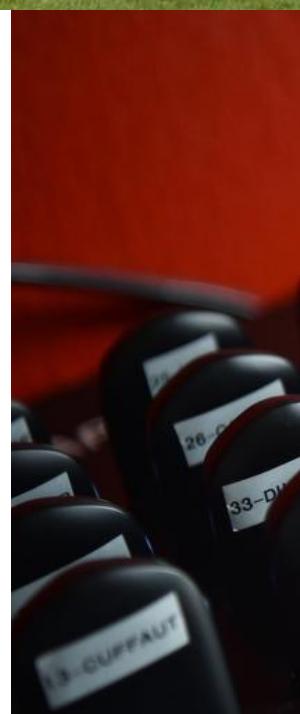


# UN GPS À LA CULOTTE

L'outil s'est démocratisé ces dernières années avec un coût qui a beaucoup baissé. Tous les clubs professionnels l'utilisent. Exemple à Valenciennes.

---

Par Philippe Guilbaud  
Photos Pierre Rouanet

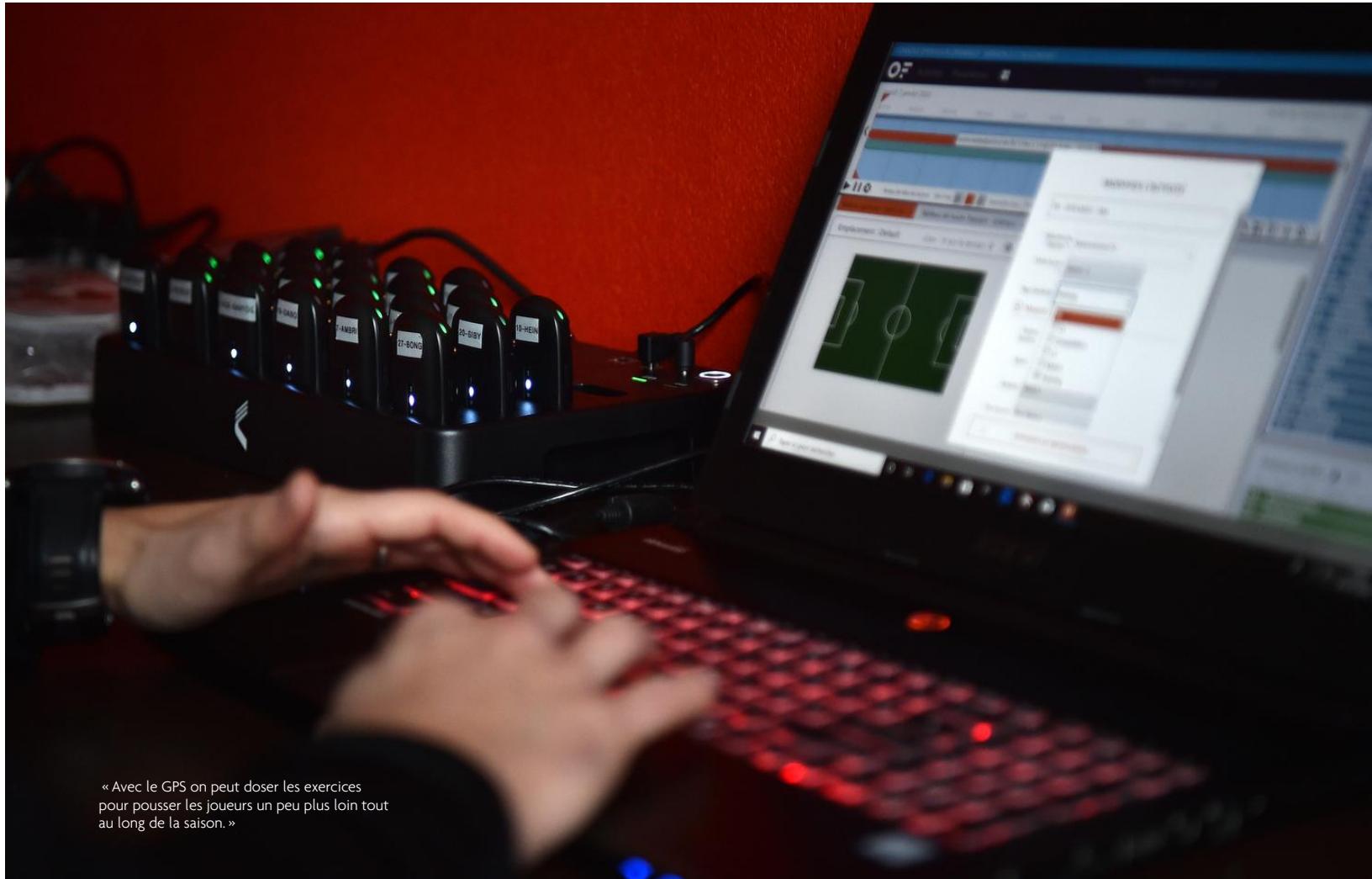




**E**n débarquant à Valenciennes l'été dernier, Emmanuel Vallance, le préparateur physique du VAFC, a fait une jolie découverte. Toute une caisse de GPS qui prenaient un peu la poussière. Du haut de gamme en plus, les mêmes qu'à la fédération (Catapult). Il ne s'est pas privé pour vite les enfiler à un groupe qu'il découvrait. « Le GPS, c'est un outil parmi d'autres. Il n'a rien de révolutionnaire, mais pour le haut niveau, il sera de plus en plus nécessaire. Nous, on s'en sert tous les jours, à l'entraînement et en match et même sur les séances de récupération. » Derrière, il faut éplucher les tonnes de données de ce petit boîtier que les 28 joueurs portent dans une brassière. Il y en a à peu près 1500 dont les principales : distances, vitesse, accélération, décélération, fréquence cardiaque... « J'en retiens une dizaine qui me permettent de contrôler la charge externe subie par les joueurs. L'objectif est double : éviter le risque de blessures et participer au développement des joueurs. »

#### « LA MEILLEURE RÉFÉRENCE, C'EST LE MATCH »

Le GPS permet d'individualiser au plus près le travail auprès des Valenciennois. Savoir où les faire progresser, quand les ménager. « Il nous fournit des données, des ratios qui peuvent alerter en cas de fatigue. Il y a plein d'indicateurs. La meilleure référence, c'est le



« Avec le GPS on peut doser les exercices pour pousser les joueurs un peu plus loin tout au long de la saison. »

## « LES JOUEURS SONT DEVENUS DES FORMULE 1. ON FAIT DES PETITS RÉGLAGES PAR-CI PAR-LÀ. ON EST TOUJOURS DANS L'ANTICIPATION ET L'ADAPTATION. »

match. Même s'il faut toujours pondérer, en fonction du contexte, de la possession de balle, du terrain... » D'une séance à l'autre, le préparateur physique récupère toutes les données, les analyse. Il faut être capable de faire ça en 15-20 minutes pour être réactif à la séance suivante. « On complète ces données avec le ressenti des joueurs. Avant et après chaque séance, ils nous envient, via une appli sur leur smartphone, un petit questionnaire de ressenti. C'est fait en trente secondes et l'idée, c'est de pouvoir leur proposer des solutions rapides, aller discuter avec ceux qui ont des soucis. » On touche à de la haute technologie. « Les joueurs sont devenus des Formule 1. On fait des petits réglages par-ci par-là. On est toujours dans l'anticipation et l'adaptation. »

### PAS QUESTION DE PARLER DE FLICAGE

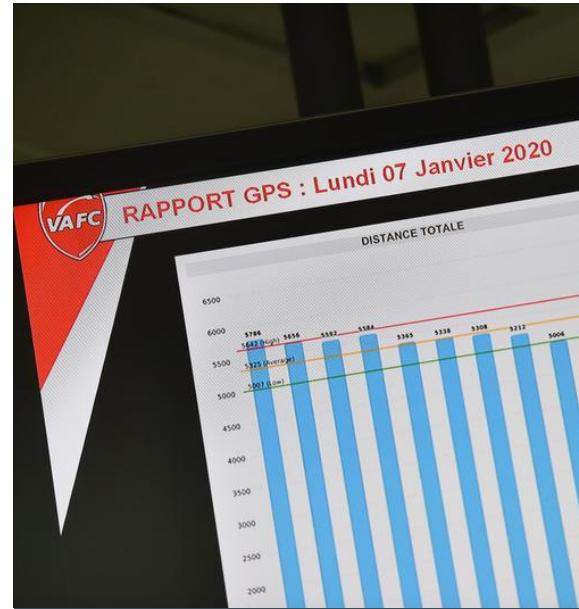
Pendant la trêve hivernale, les Valenciennois les ont embarqués avec eux pour contrôler le bon suivi des séances individualisées à fournir entre les fêtes. Pas question pour autant de parler de flicage. « Il y a six ans, quand j'ai commencé avec les GPS à Nice, les joueurs pouvaient avoir cette impression. Là, c'est toujours avec l'idée de les aider. Mon but, c'est qu'ils soient les plus performants possibles et qu'ils aient le moins de blessures possibles. Ils ont l'habitude du GPS,

et ce sont même eux qui viennent demander les données. Ça leur donne un visuel de ce qu'ils ont produit. Ils peuvent se situer par rapport à leur moyenne ou leurs meilleures statistiques. »

Ce qui fait enrager le préparateur, ce sont les petites rallonges que les joueurs s'accordent après les entraînements. Courses, frappes, centres, volées, passes longues... « Après, il faut en tenir compte dans la séance suivante pour respecter les charges de travail, supprimer des exercices. » L'outil est aussi très utile lors de la réathlétisation des blessés. Le fonctionnement par seuils à atteindre entretient la motivation.

### « ON JOUE SUR L'ASPECT MENTAL, C'EST IMPORTANT À CE MOMENT-LÀ. »

Le GPS réserve parfois des surprises. « On croit qu'un mec n'a pas couru au niveau du ressenti et les chiffres disent tout le contraire. Ça valide des choses », souligne le préparateur physique qui, plus que les volumes, s'intéresse à la précision. « Je suis au service du coach et des adjoints. Je prépare les joueurs en fonction des compétences demandées par le coach. Le haut niveau, c'est la répétition des sprints à haute intensité, l'explosivité, la vitesse. Avec le GPS on peut doser les exercices pour pousser les joueurs un peu plus loin tout au long de la saison. » ●



## « ON GAGNE DU TEMPS » GRÂCE AU GPS, ESTIME OLIVIER GUÉGAN

« Tout ce qui est données statistiques, on peut leur faire dire ce qu'on veut. C'est un outil supplémentaire pour la préparation. Les joueurs en sont très friands. Pour moi, l'outil vidéo est beaucoup plus important, il permet d'individualiser, on gagne du temps.

Quand il y a des courses à haute intensité nombreuses, il y a un résultat au bout. Quand on a eu notre période de disette (8 matchs de suite sans victoire), on s'est rendu compte qu'on avait moins de courses à haute intensité. On l'a montré aux joueurs. L'objectif est de mettre ses capacités physiques au service de la technique, et pas l'inverse. »

## « QUAND ON A EU NOTRE PÉRIODE DE DISETTE, ON S'EST RENDU COMPTE QU'ON AVAIT MOINS DE COURSES À HAUTE INTENSITÉ. »

Emmanuel Vallance, le préparateur physique du VAFC, a découvert les GPS haut de gamme qui prenaient la poussière, en arrivant l'été dernier au VAFC. Il les a immédiatement dépoussiérés au profit de l'équipe. L'outil a de nombreuses vertus, pour peu qu'il soit bien utilisé.