



# Cellule de Performance, mode d'emploi

**Sous la houlette d'Emmanuel Vallance, le FCSM a mis au point une cellule performance dont le fonctionnement n'a rien à envier aux meilleurs clubs de l'Hexagone.**

Qu'on ne s'y trompe pas. En dépit de son air juvénile, Emmanuel Vallance présente les états de service d'un vieux briscard. Passé par le FC Metz avec Albert Cartier, l'OGC Nice en appui de Claude Puel, le Gazelec d'Ajaccio ou bien encore Valenciennes (où il sera le préparateur athlétique puis l'adjoint d'Olivier Guégan), le voici missionné pour créer de toutes pièces la nouvelle cellule performance du club. Un challenge dont "Manu" s'est saisi à bras le corps. Première mission, identifier un profil de PA à la hauteur du défi. Fiche de poste? Un homme de

terrain qui soit aussi capable de conceptualiser de nouvelles approches méthodologiques basées entre autres sur l'exploitation des DATA. Un choix vite effectué avec le "débauchage" de Sébastien Lopez-Guia qui rejoint donc la nouvelle entité au tout début de la saison (voir par ailleurs). Autre souhait formulé par Olivier Guégan, celui de disposer d'un expert dans la réathlétisation des joueurs blessés. Un domaine incontournable et caractéristique du football du haut-niveau désormais confié à Moncef Souid, un spécialiste de la question formé à "Aspire", la très sélect et performante Académie du Qatar. (suite page suivante)



**L'apport d'un nutritionniste qui intervient déjà à Arsenal et Chelsea**

"Faire bouger le quotidien!". La formule est d'Olivier Guégan et elle a foncièrement contribué à faire évoluer les habitudes des joueurs Sochaliens. Parmi les changements souhaités et opérés par le staff, l'intervention d'un nutritionniste renommé mondialement. Comme l'explique le responsable de la "Cellule Perf": "Depuis le début de saison, nous travaillons avec Matthew Jones, un nutritionniste qui intervient entre autres à Arsenal, Chelsea, West Ham et avec la fédération écossaise de Football. À la demande du coach, nous avons revu l'ensemble du cahier des charges. Dans les faits, les joueurs mangent désormais à 4 reprises à midi au club et se retrouvent deux fois par semaine, généralement le jour des séances fortes, pour le petit déjeuner." L'évaluation de la méthode et de ses incidences sur le métabolisme des joueurs s'effectue par le biais d'une pesée désormais rituelle tous les quinze jours prenant en compte le pourcentage de la masse grasse. Une approche pointue et individualisée s'exprimant également au travers des suppléments alimentaires d'avant et d'après séance (ou match).



## Indices de Hooper et fréquence cardiaque au réveil

Et si le rêve d'une vie, ou en tout cas celui d'une montée en Ligue 1, prenait racine dans le terreau d'un rituel quotidien? Celui des joueurs sochaliens a connu un changement de cap marqué depuis l'arrivée d'Olivier Guégan et de son staff. Ainsi, chaque matin, les joueurs sont tenus d'apposer leur doigt sur leur téléphone portable afin de relever leur fréquence cardiaque au réveil. Chiffres immédiatement relayés sur la plateforme "Elite perf" sochalienne. De la même manière, ils doivent répondre à un questionnaire dit "subjectif" autrement appelé "Indices de Hooper". Au programme, quatre items à positionner sur une échelle de 1 à 7. La première porte sur la qualité du sommeil lors de la nuit précédente; la deuxième traite du niveau de fatigue ressenti; tandis que la troisième cherche à quantifier le niveau de courbatures et l'incidence de potentielles blessures. Enfin, la dernière autoévaluation estime le niveau de stress perçu. La chose faite, la plateforme associe les résultats aux données précédentes pour déterminer l'état de forme et le niveau de fatigue du système nerveux central de chaque joueur. Au final, en fonction des données enregistrées jour après jour, le staff est donc en capacité d'orienter les joueurs dès leur arrivée au stade vers le médecin, les kinés, la salle de muscu ou bien encore vers d'autres destinations correspondant à l'état général et spécifique de l'athlète.

## Sébastien Lopez-Guia “La préparation physique intégrée n'existe pas”

Il est un des éléments forts du tout nouveau staff Franc-Comtois. Et un homme de convictions ! Choisi par Olivier Guégan en raison d'une déjà longue expérience de Préparateur Athlétique aux côtés de Claudio Ranieri, Ricardo, Marco Simone, Laurent Banide à l'AS Monaco ou plus récemment du côté d'Ajaccio avec Thierry Laurey (montée en Ligue 1) ou bien encore d'Olivier Echouafni au PSG féminin (1er titre de championnes de France pour le club), Sébastien Perez-Guia évoque la genèse de son arrivée et la nature de la mission confiée par le coach Guégan : “Le club a adhéré au projet global présenté par Olivier à l'intérieur duquel il y avait une place importante consacrée à la création d'une cellule de performance haut niveau. Nous avons listé ce qui nous paraissait indispensable pour améliorer le suivi athlétique des joueurs et le matériel est rapidement arrivé. Notamment des plateformes de force qui nous ont permis de recueillir des données pointues sur les qualités d'explosivité et de force des membres inférieurs” Mais pour quelle finalité et dans quelle optique ? “L'objectif consiste à formaliser des process et des critères d'évaluation objectifs nous permettant d'individualiser la nature, le volume et l'intensité des charges de travail. Cette approche s'appuie notamment sur la plateforme créée par Olivier et Manu. Grâce à cet outil qui croise les données physiologiques générales et celles liées au déroulement de la séance, nous sommes à même d'adapter ou de faire adapter les contenus avant l'entraînement mais également en temps réel durant la séance.”

### “LE DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS ATHLÉTIQUES NÉCESSITE UNE APPROCHE PLUS QUANTIFIÉE NOTAMMENT DANS LES DOMAINES DE LA FORCE FONCTIONNELLE”

Une réactivité qui nous amène à poser la question de la “PA intégrée” prônée par quelques autres spécialistes du sujet. Réponse argumentée et enflammée : “Pour ma part, je considère que la Préparation Athlétique intégrée n'existe pas. Soit on fait de la “prépa”, soit on fait du ballon au travers d'exercices paramétrés prenant en compte l'espace et le nombre de joueur. Or, si je me réfère à ce que j'ai pu constater et analyser jusqu'à présent, je constate que le développement des qualités athlétiques nécessite une approche plus quantifiée notamment dans les domaines de la force fonctionnelle (la force spécifique rapportée à l'activité football ndlr). Evaluation et développement, deux faces d'une seule et même pièce. “Un des principaux axes de cette évaluation fine se matérialise au travers du “profil force-vitesse” qui nous permet de cibler des axes de travail prioritaires. En fonction du degré de déficit constaté, nous sommes alors en capacité de dresser des fiches type de travail ciblant la force pure, la force d'explosivité ou la fréquence de vitesse gestuelle ou bien encore la vitesse pure.”



© FCSOCHAUX

### MIEUX PROFILER POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

Par ailleurs, en collaboration avec le staff médical composé de deux médecins et de six kinés, le responsable de la cellule définit de nouvelles modalités de travail pour répondre aux exigences du coach (voir par ailleurs). À mi-chemin entre le médical et le “technique”, tout ce qui a trait à la prévention des blessures. Un axe majeur de travail nécessitant des ajustements et quelques investissements... Comme le précise Emmanuel Vallance : “Le président nous a donné les moyens de nos ambitions. Grâce à lui, nous avons déjà bien staffé tout ce qui est technique et médical. Par ailleurs, nous sommes désormais équipés en outils de développement et d'évaluation. Il y avait déjà des choses en place mais nous souhaitons aller plus loin. L'idée étant de profiler les joueurs le plus précisément possible pour pallier et prévenir les blessures. Avant, pendant et après les séances (voir ci-contre, ndlr).”

### “ON A SENTI QUE LES JOUEURS ÉTAIENT SURPRIS DU NOMBRE DE SESSIONS EN SALLE”

Quitte à bousculer les habitudes et une certaine forme de confort ? “Au début, on a senti que les joueurs étaient surpris du nombre de sessions en salle... Culturellement parlant, en France du moins, le travail de “muscu” et de prévention ne coule pas de source. Ça fait bourrin (sic). Le plus surprenant est que ces mêmes joueurs s'y plient bien volontiers dès qu'ils signent à l'étranger ! Alors nous avons pris le temps de l'explication et ils ont adhéré peu adhérent. Aujourd'hui, c'est eux qui viennent nous demander un peu de rab parce qu'ils sentent que le temps passé en salle leur permet d'être plus explosifs et plus forts athlétiquement. Parce qu'on en revient toujours à la même chose, ce qui importe, c'est ce qui se passe sur le terrain. Tout ce que nous faisons au quotidien doit trouver des répercussions en termes de rendement et de performances.” ■

# “Élite Perf” Un outil exclusif au service des joueurs sochaliens

Elle ne paye pas de mine cette console. Elle est pourtant une des pierres angulaires du projet Guégan. La plateforme “Élite perf” voulue par le coach et conceptualisée par le responsable de la “Cellule Performance”, est promise à un avenir florissant tant l'outil semble coller aux aspirations des entraîneurs professionnels en matière de P.A. et d'accompagnement. Mais pour l'heure, le logiciel demeure à la disposition du seul club Franc-Comtois ! Interview sur le bord du terrain avec son concepteur, Emmanuel Vallance.

**Q** u'est-ce que cette plateforme propose de différent par rapport aux autres traceurs GPS déjà utilisés dans les clubs pros ?

La différence est que la plateforme que nous avons créée avec Olivier permet de croiser les datas GPS liées aux déplacements sur le terrain avec toute une panoplie des données biométriques préalablement répertoriées (voir articles Indices de Hooper).

**Quels enseignements en tirez-vous ?**

Pouvoir visualiser en temps réel l'impact de deux types de charge : les charges internes telles que la fréquence cardiaque ou le ressenti du joueur ; et les charges externes comme l'intensité des courses à haute intensité. En combinant les deux, on se retrouve donc avec un indicateur de charge unique qui reflète l'état de forme du joueur à un instant T.

**Qu'est-ce que cela change concrètement dans la méthodologie d'entraînement et quel avantage en retirent les joueurs au final ?**

Cela nous permet d'adapter au besoin le contenu de la séance en amont, pendant, voire après si les chiffres attestent qu'un joueur n'a pas fourni les efforts suffisants. Mais d'une façon plus générale encore, l'objectif de cette plateforme consiste à fournir à tous les joueurs l'ensemble des données les concernant à l'issue de chaque match mais aussi après chaque entraînement, afin qu'ils soient les acteurs de leur propre progression.

**Pensez-vous qu'ils y soient réellement sensibles ?**

Oui car les joueurs sont à la recherche de sens. Olivier est très attaché à cette dimension. Comme tous ceux qui sont dans le métier depuis un certain temps, il a pu constater combien il peut y avoir une différence de rendement entre celui qui se laisse porter par le courant et celui qui prend sa carrière en main. Le message que nous entendons faire passer est qu'ils sont partis prenantes de leur évolution. Nous, d'un côté, on les embête avec des questionnaires à remplir tous les jours (voir par ailleurs, ndlr) mais en contrepartie, ils disposent d'un retour systématique sur leurs stats personnelles en match comme à l'entraînement. ■



© FCSOCHAUX

**“Un retour systématique sur leurs stats personnelles en match comme à l'entraînement”**



Une console à l'entrée des vestiaires pour les étourdis n'ayant pas entré leurs données quotidiennes (HRV et Indices de Hooper)

© FCSOCHAUX