



Téléchargez gratuitement l'application mobile Ma Ligue 2 !



« Cette année la dynamique est complètement folle » : entretien ML2 avec Emmanuel Vallance, Responsable Performance du FC Sochaux



Championnat

par Etienne Comte

20 décembre 2022

Après près d'un mois sans compétition officielle, le FC **Sochaux** recevra Rodez le 26 décembre prochain lors de la 16e journée de **Ligue 2**. A l'instar de tous les clubs professionnels, le FCSM a dû composer cette saison avec un calendrier inédit, dû à la longue trêve internationale dédiée à la Coupe du Monde. Le **Responsable Performance** du club, **Emmanuel Vallance** a accepté de répondre aux questions de [MaLigue2](#). Sous les ordres d'Olivier Guégan et épaulé par le préparateur physique Sébastien Lopez-Guia, il a pour mission d'amener les Lionceaux à leur meilleure forme athlétique pour la reprise.

À lire aussi >> [Bilans des clubs \(10/20\) – Sochaux : « Ce premier chapitre de la saison est positif, même si tout n'est pas parfait »](#)

ML2 : Bonjour Emmanuel Vallance, dans quel état physique est le groupe du FCSM ?

Emmanuel Vallance : Dans un très bon état, les garçons ont bien travaillé pendant les vacances. Ils sont revenus dans un état de forme optimal avec des poids de formes qui sont tout à fait corrects. Ça a bien travaillé pendant les vacances. On a coupé exactement dix jours et on a repris le 5 décembre. Les joueurs avaient une semaine de régénération complète avec comme consigne de couper avec le football, pratiquer d'autres activités sportives, certains sont partis en vacances. Et on a remis une semaine de travail à base de renforcement musculaire et de footing pour les récupérer au mieux à la reprise. On a pris le parti de les laisser couper pendant sept jours et de leur donner une semaine de travail avant d'arriver au club.

ML2 : Pourquoi avoir fait le choix de partir en stage en Espagne, comme de nombreux clubs français ?

EV : Il y a plusieurs critères à prendre en compte, notamment la qualité des terrains. On est dans une région au climat assez particulier, où il fait assez froid, il y a du gel, de la neige. Pour des joueurs qui sont en reprise d'entraînement, c'est mieux d'être sur des terrains de bonne qualité. On a fait le choix d'aller à [Pinatar Arena](#) (dans la région de Murcie, sud-est de l'Espagne) qui est un centre réputé pour accueillir les équipes. Ils ont l'habitude, ils organisent les matchs amicaux, ils s'occupent de toute la logistique : c'est un gain de temps.

ML2 : Vous ne craigniez pas un choc thermique en rentrant ?

EV : Non, on est parti du lundi au samedi, on s'est tout de suite réadapté en revenant ici car il a fait froid assez rapidement. Il y a un écart de température par rapport à l'Espagne mais ça n'a pas d'influence sur les organismes. La plupart des joueurs sont d'ici donc ils connaissent le climat, il n'y a pas trop de problèmes par rapport à ça.

ML2 : L'été dernier, après la préparation, les premiers matchs de championnat avaient été difficiles avant de voir un FCSM très performant en septembre : comment analysez-vous cela avec le recul ?

EV : C'est un tout. On est arrivé sur le tard au niveau de l'effectif, avec un changement de méthode de travail. Ça a complètement tranché avec ce qui se faisait avant. Les joueurs ont dû s'adapter. On avait aussi fait le choix, par rapport à cette trêve de Coupe du monde, d'anticiper et de faire une très très grosse préparation. Ça n'explique pas complètement les débuts un peu poussifs mais ça nous a permis de tenir sur la longueur et de travailler de manière différente pour cette reprise.

ML2 : Après la reprise, il n'y aura plus de trêve jusqu'à fin mars, après la 28e journée, comment préparez-vous ce marathon ?

EV : On a pris tout cela en compte. Quand on fait la planification sur la saison, on prend tout le calendrier général pour voir où on va placer différents types de séances athlétiques. Il faut anticiper les trêves, les coupures... On essaie de construire une préparation par rapport à ça. La préparation qu'on a faite l'année dernière ne sera pas forcément la même que cette année. C'est une gymnastique à répéter tous les ans car les calendriers changent beaucoup : parfois on joue la même équipe un mois d'intervalle alors qu'auparavant les calendriers étaient en « miroir ». Cette année la dynamique est complètement folle car on joue parfois mardi et vendredi, la semaine d'après on ne joue pas : le calendrier a été construit de façon étrange.

ML2 : Ça ne vous facilite pas le travail...

EV : Non, c'est clair mais on commence à être rodés aussi, avec les années Covid, les calendriers étaient déjà particuliers. C'est ce qui est intéressant dans ce type de préparation : ce n'est jamais pareil.

Le FCSM n'aura affronté que des équipes de Ligue 1 pendant la préparation (défaite 0-3 contre Reims, nul à Lyon 1-1, match contre Clermont ce mardi), c'était une volonté de se confronter à la difficulté ?

EV : Oui, bien sûr, c'était un choix du staff et du coach, d'avoir une opposition de qualité, se mettre dans la difficulté et se préparer au mieux à la bagarre qui va reprendre le 26 contre Rodez. Le fait de jouer des équipes de niveau supérieur nous permet de lier l'utile à l'agréable, ça sert aussi de séance de travail. Il y a beaucoup plus d'intensité et qui demandent une débauche d'énergie supplémentaire, c'est calibré dans la préparation.

Crédit Photo @Icon Sport

Chrono

- 17:34 Sochaux - Christ Makosso passe professionnel
- 17:15 L'après-Rodez, ses projets, ses inspirations... Entretien ML2 avec Laurent Peyrelade
- 16:43 Transferts - Metz sur la piste d'Elisor
- 14:41 Mercato - Trois clubs de Ligue 2 sur la piste d'un milieu du Servette de Genève
- 12:30 Ligue 2 - Les arbitres désignés pour la 36e journée
- 12:20 Pronostic Inter AC Milan : Analyses, Cotes et pronos, scores exacts buteurs (demi-finale de Ligue des Champions)

