

ACCUEIL > SPORT

OM : « Il n'y a pas meilleur entraînement qu'un match », une longue pause difficile collectivement mais bénéfique individuellement

OLYMPIQUE DE MARSEILLE L'Olympique de Marseille est contraint au repos forcé avec le report du match contre Nice à cause du Covid-19, un repos plutôt négatif pour le collectif, mais qui peut devenir bénéfique pour certains joueurs

Adrien Max | Publié le 20/11/20 à 07h35 — Mis à jour le 24/11/20 à 18h01

8 COMMENTAIRES 119 PARTAGES



Jordan Amavi et Dimitri Payet lors d'un entraînement de l'OM. — C. Mahoudeau / AFP

Ecouter cet article OM : « Il n'y a pas meilleur entraînement qu'un match », une longue pause 00:00

- Le match entre l'OM et l'OGC Nice prévu ce samedi est reporté à cause du Covid-19
- Cela fera 19 jours que les Marseillais n'auront pas joué lorsqu'il faudra affronter le FC Porto en Ligue des champions mercredi prochain (21h).
- Une situation compliquée collectivement, mais qui peut s'avérer positive pour certains joueurs en méforme, comme Dimitri Payet.

Les joueurs de l'OM au repos forcé. Tout l'effectif de l'Olympique de Marseille est au repos ce vendredi malgré le retour des joueurs partis pour la trêve internationale, et le début de la 11e journée de Ligue 1. Une 11e journée de Ligue 1 que les Marseillais ne joueront pas ce week-end avec le report du match contre l'OGC Nice prévu samedi, pour cause de contamination au Covid-19 de joueurs niçois. Ce sera donc entraînement pour les joueurs de l'OM en prévision du match retour contre Porto, mercredi à 21h au stade Vélodrome.

Entre ce report et la trêve internationale, les Olympiens auront dû attendre dix-neuf jours pour retrouver une compétition officielle avec la réception du FC Porto, après la dernière victoire en Ligue 1 contre Strasbourg, le 6 novembre dernier. L'OM a même demandé à jouer son match contre Lens, initialement prévu le 30 octobre, mais lui aussi reporté pour cause de Covid-19, afin de garder le rythme. Une demande finalement refusée par la Ligue.

Savoir s'adapter

« On a beau s'entraîner, faire des oppositions, ça ne remplace jamais un match avec ses courses à haute intensité, l'adrénaline. J'ai vu ou'ils avaient joué contre l'équipe réserve, ça compense un peu mais ça ne peut pas être aussi bénéfique qu'un match. L'autant plus que ça commence à faire un moment qu'ils sont arrêtés et la Ligue des champions arrive tout de suite. Il n'y a pas de meilleur entraînement qu'un match surtout, en matière de distance à haute intensité », rappelle Emmanuel Vallance, préparateur physique de Valenciennes.



D'autant plus que la préparation physique d'un effectif se prévoit dès le début de saison, en fonction du calendrier. Un calendrier plusieurs fois bousculé pour l'OM avec déjà trois matchs reportés, dont celui de Saint-Etienne qui a été joué. « Après, la première qualité d'un préparateur physique, c'est de s'adapter, d'être capable de changer ses plans », explique le spécialiste.

Elie Baup, l'entraîneur de l'OM lors de la dernière coupe de Ligue des champions en 2013/2014 a aussi rencontré des imprévus. « C'était un peu plus spontané, par exemple quand il neigeait à Saint-Etienne. On était prévenu au dernier moment, là c'est un peu différent, le report est quand même connu à l'avance, il y a une forme d'adaptation qui est possible. Ils peuvent planifier le travail un peu différemment comparé au rythme habituel », estime-t-il.

« Tu peux retrouver un grand Payet »

Et l'Olympique de Marseille pourrait même en tirer des avantages, après un début de saison marqué par trois défaites en Ligue des champions, et des résultats peu convaincants en championnat, malgré une troisième place ex aequo avec Rennes, avec un match en retard avant cette 11e journée. « Le point positif c'est que ça laisse du temps pour travailler collectivement un système ou une nouvelle organisation. Individuellement ça permet aussi de créer des nouveaux automatismes, pour les attaquants par exemple. J'ai eu Valère [Germain] à Nice, c'est un vrai buteur, donc ils peuvent travailler sur son sens du but et créer de nouveaux automatismes », considère Emmanuel Vallance.

Un temps qui pourrait aussi être très bénéfique pour Dimitri Payet, en méforme depuis le début de saison et sa contamination au Covid-19, qui selon RMC a profité de cette pause pour travailler individuellement et retrouver la forme.

« Si collectivement ce genre de coupure ce n'est pas top, ça peut au contraire l'être individuellement. Avec un travail athlétique personnalisé, tu peux retrouver un grand Payet qui aura perdu du poids », avance le préparateur physique.

Retour de bâton

« Oui tout à fait, sans aller chercher un exemple précis, ces coupures peuvent permettre de remettre à niveau certains joueurs victimes de blessure, ou en manque de rythme. Faire une bonne préparation pour régénérer le joueur et atteindre un niveau physique plus proche du possible potentiel », abonde Elie Baup.

Mais gare au retour de bâton. « Il faut voir comment ça se passe sur la durée et sur l'enchaînement des matchs parce que sans le rythme des compétitions ça peut être compliqué d'enchaîner avec plusieurs matchs avec trois jours d'intervalle », prévient Emmanuel Vallance, même s'il admet « ne pas être inquiet pour l'OM ». Il faudra surtout surveiller le calendrier de l'Olympique de Marseille en deuxième partie de saison, qui pourrait carrément devenir dantesque en cas de qualification pour la ligue Europa, en plus de la coupe de France et de ces matchs en retard.

Ligue des champions : Le milieu de l'Olympiakos, Mathieu Valbuena, absent pour le match contre l'OM au Vélodrome

Coronavirus : OM-Nice reporté à cause d'un grand nombre de cas de Covid-19 dans l'effectif niçois

Olympique de Marseille (OM) Coronavirus Covid 19 Dimitri Payet Marseille Provence-Alpes-Côte d'Azur PACA

UNE FAUTE ? COMMENTAIRES 119 PARTAGES

Ligue 1

LIGUE 1

- Actualités
- Résultats
- Classement
- Calendrier
- Buteurs

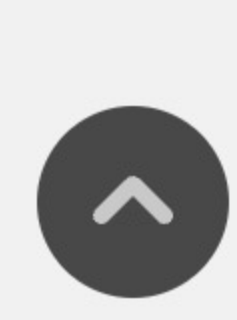
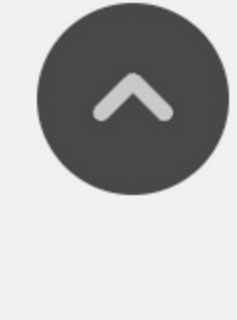
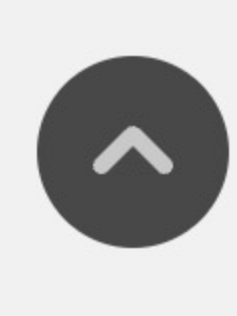
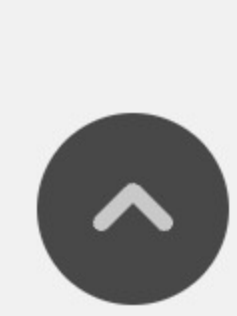
FOOTBALL

- Ligue 2
- Coupe de France
- Ligue des champions
- Ligue Europa
- Équipe de France

À LIRE AUSSI

- 19/11/20 | FOOTBALL FC Barcelone : Griezmann ? « Une signature que nous n'aurions jamais dû... »
- 19/11/20 | FOOTBALL La Fifa propose une série de mesures pour protéger les joueuses enceintes
- 18/11/20 | FOOTBALL FC Nantes : Pourquoi deux mois de suspension ferme

D'ACTU < 1 SUR 2 >



Votre avis

Votre avis

Votre avis

Votre avis

Votre avis

Votre avis

Votre avis