

# L'EQUATION :

**MOUVEMENT = TECHNIQUE + INTENSITE**

**EST-ELLE UNE EGALITE VRAIE CHEZ LE FOOTBALLEUR ?**

## Table des matières

<b>1 - INTRODUCTION</b> .....	<b>2</b>
<b>2 - LE CONTEXTE ET LES LIMITES DE LA REFLEXION</b> .....	<b>2</b>
<b>3 - LES VARIABLES DU PREMIER MEMBRE DE L'EGALITE : LE MOUVEMENT</b> .....	<b>2</b>
<b>4 - LES VARIABLES DU DEUXIEME MEMBRE DE L'EGALITE : TECHNIQUE ET INTENSITE</b> .....	<b>3</b>
<b>5 - CONCLUSION</b> .....	<b>4</b>

## 1 - INTRODUCTION

La performance athlétique et technique, est une réalisation, une compilation de mouvements et de gestes accompagnée de choix audacieux pour réussir. Être fort et concentré pour rechercher la puissance mais également l'habileté et l'agilité reste l'objectif du footballeur. La technique qui peut être une lumineuse facilité doit aussi trouver rythme et précision pour une expression aboutie. Doit-elle être associée à l'intensité pour définir le mouvement et son exécution ?

## 2 - LE CONTEXTE ET LES LIMITES DE LA REFLEXION

Le mouvement étudié et observé, est celui qui engendre une action, une décision gestuelle, ayant pour objectif une participation active à la pratique du football. La phase de reprise sur le terrain après une indisponibilité, en général une blessure, est retenue.

C'est une situation « physique » dans un contexte parfois délicat qui peut être tributaire, à la fois des capacités du joueur concerné, mais également de la dynamique collective du groupe auquel il appartient. Il s'agit d'assimiler les rigueurs d'une reprise, en fonction de « l'observation de déficiences parfois persistantes des fonctions motrices et du contrôle ».

*\*Xavier Laurent- KinéSport Janvier 31, 2021.*

## 3 - LES VARIABLES DU PREMIER MEMBRE DE L'EGALITE : LE MOUVEMENT

L'ensemble de la gestuelle analysée est tributaire : de la qualité et de la variété des déplacements, ainsi que de la vitesse d'enchaînements avec ou sans ballon. Développer, maximaliser et reconnaître les valeurs que peuvent prendre ces variables, permet de rendre un premier élément capable de justifier l'égalité étudiée. La qualité est une exigence, qui demande une implication totale, une réalisation parfaite voire extrême. Faire juste pour l'optimisation du geste qui est l'aboutissement d'un long travail physique et mental. Une recherche d'alignement parfait. Quand le geste est beau, il est efficace. La variété des séquences, va construire et démultiplier les possibilités de composition qui vont engendrer la progression. Les fondamentaux ne sont pas que répétitions, ils sont créatifs pour que le mouvement reste libre.

La conviction que le travail de qualité demande la capacité à mettre de la vitesse dans le projet athlétique est réelle. Les accélérations et décélérations qui caractérisent le football, nécessitent un grand nombre de déplacements en possession du ballon ou non. Le pressing immédiat et haut demandé de plus en plus par les entraîneurs valide ce constat.

On travaille donc sur des déplacements « élargis » sans rester sur des schémas figés ce qui nécessite une qualité supplémentaire : le positionnement-placement avant d'engager la mobilité et de faire face au bloc adverse.

#### 4 - LES VARIABLES DU DEUXIEME MEMBRE DE L'EGALITE : TECHNIQUE ET INTENSITE

La technique peut être admise comme étant une initiative sous contrôle, lequel contrôle est totalement maîtrisé en fonction du rythme, de l'équilibre ou encore de l'agilité. La technique gestuelle, utilise le corps pour construire. Certes la réussite est un événement provisoire, comme une écriture dans l'espace, mais il faut faire juste pour optimiser le geste. L'adaptation est possible grâce au talent individuel.

Si l'on veut bien ajouter à cette expression technique, vitesse et coordination, la notion d'intensité est donnée. C'est un mélange d'explosivité et de puissance, de subtilité dans les appuis au sol et les déséquilibres. Dans la gestuelle, la force devient dynamique et révèle la capacité d'adaptation face aux situations et aux éléments parfois contraires.

Selon les postes de jeu, les distances parcourues sont de l'ordre de 10.400 m à 11.800 m en moyenne\*. Ces données sont en constante évolution accompagnées d'un nombre de courses (entre 18 et 30) à vitesse maximale pour une distance de 600 à 1000 m à très haute intensité. La durée totale de possession du ballon, est variable de 42 à 85 secondes\* que l'on soit défenseur central ou milieu offensif. Dans cet intervalle, tous les facteurs nerveux sont en alerte : coordination intermusculaire, synergie agonistes antagonistes, recrutement total des unités motrices pour répéter les efforts à haute intensité.

Transposées au niveau de l'ensemble de l'équipe, les valeurs sont proches, pour le très haut niveau, de 117 kms courus par match. Le nombre d'accélérations de l'ordre de 840 par match, la distance totale parcourue à haute intensité (à plus de 15 km/h) de l'ordre de 27 kms. C'est cette intensité que l'on retrouve à la perte du ballon pour le pressing haut, ou au contraire reconstituer rapidement un bloc plus bas mais à la fois court et agressif. La technique est donc en connexion directe avec l'exploitation de la vitesse, pour se projeter rapidement vers l'avant. C'est une exigence tout

terrain d'autant plus acceptée que le niveau de confiance d'un joueur est adapté à son état physique.

*\*A Dellal- Une saison de Préparation Physique en Football.*

## 5 - CONCLUSION

L'évolution du football ces vingt dernières années, se caractérise par une dynamique acceptée et validée comme conséquence d'une préparation physique basée à la fois sur l'intensité et le volume.

L'identité du mouvement, créateur, décisif, efficace, ne sera reconnue que si la technique, associée au talent, est accompagnée d'une capacité à répéter les efforts à haute vitesse.

L'équation Mouvement = Technique + Intensité est très certainement vérifiée par ce constat.