



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel

Tél 032 853 44 55

Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Guide pratique

Reprise des entraînements en équipe après une longue interruption

Gregory Loeffel – Préparateur physique ASF
Aurélien Mioch – Entraîneur et instructeur ASF



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Reprise des entraînements en équipe après une longue interruption

Ce dossier est un guide pratique développé par l'ANF, en collaboration avec Gregory Loeffel (préparateur physique ASF) et Aurélien Mioch (instructeur ASF).

L'ANF souhaite mettre à la disposition de tous les entraîneurs de sa région une liste de « bonnes pratiques » destinée à permettre de reprendre le football progressivement en mettant l'accent sur la santé des joueurs et joueuses. Ces recommandations sont inspirées d'articles scientifiques et d'avis d'experts concernant la reprise post-covid.

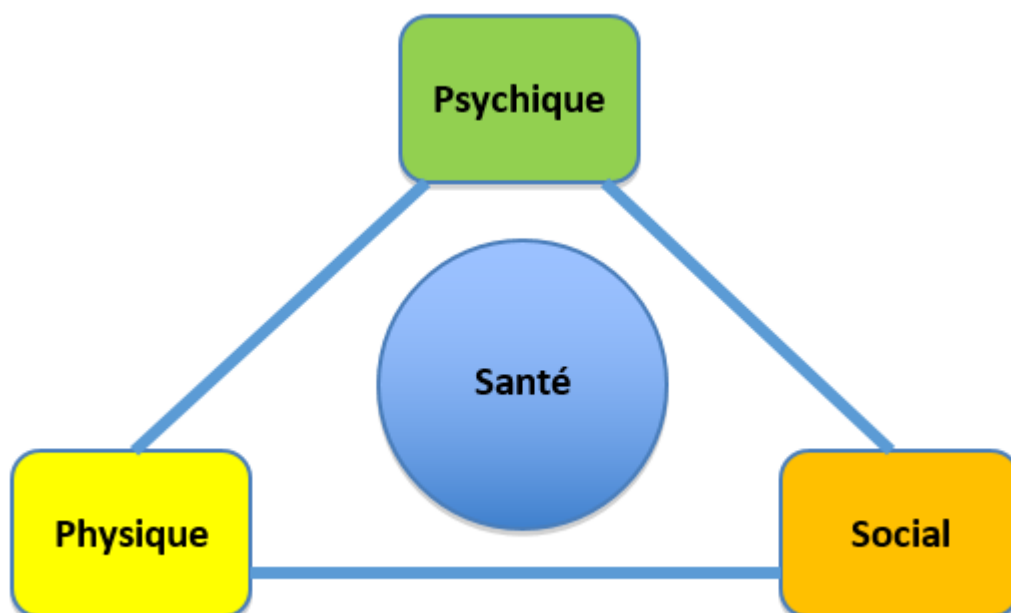
Le plaisir au centre du jeu

La joie de jouer est l'un des principes fondamentaux de l'ASF ; les joueurs et joueuses pratiquent le football pour le plaisir que cela leur procure. Il est de ce fait indispensable de laisser de la place au jeu.

Il demeure néanmoins que les nombreuses restrictions dans le cadre privé ont pu avoir un impact important sur le moral et l'état psychique des footballeurs et footballeuses. Le « plaisir » doit donc réellement être le principal axe de réflexion lors de la conception de vos séances d'entraînement de reprise.

Pour cela, il s'agit de :

- Favoriser les formes jouées
- Privilégier un travail technique contextualisé (situation de match)
- Agrémenter la séance de différents concours à dominante technique
- Entretenir une dynamique de plaisir par un coaching positif et motivant





Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Volume et intensité des entraînements

Précisions d'ordre scientifique

Une activité de reprise trop intense peut conduire à affaiblir momentanément le système immunitaire alors qu'au contraire, un entraînement à intensité modérée permettra de le renforcer (1).

Une pratique de l'activité « sans énergie » affaiblit également le système immunitaire (2). Une alimentation correcte avant l'entraînement est donc recommandée, notamment en apportant une source de glucide.

- Par exemple, banane, galette de riz, petit sandwich.... 30 minutes avant l'entraînement.

Certains spécialistes abordent le risque de myocardite (inflammation du myocarde) ou de péricardite lié indirectement au Covid-19. Même si ce phénomène reste encore un peu flou (3), il faut éviter les entraînements de reprise à très haute intensité.

Toutes ces données doivent être prises en compte dans la programmation de notre retour sur les terrains.

!!! Attention !!!

Ne pas prendre le monde professionnel pour exemple. Ce dernier, sous l'influence d'une période de compétition proche et intense et d'un suivi médical poussé, a établi un programme de reprise émanant d'une réflexion totalement différente de celle à laquelle le monde amateur est confronté.

Recommandations

Le port de crampons après une longue période d'arrêt peut favoriser certains facteurs inflammatoires (tendinite, inflammation osseuse). Il serait donc recommandé de reprendre en limitant le temps de travail avec les chaussures de foot. Les formes jouées se feront ainsi en chaussures de foot, les formes athlétiques, elles, en baskets.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est vivement conseillé de proposer des exercices de pliométrie¹ directement à la reprise sur les terrains.

¹ Voir exemple



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

La pratique du football se caractérise par un nombre très important d'accélération, de décélérations et de changements de direction, qui ne sont pas sans conséquences sur les tensions exercées sur les tendons et la musculature. Il est donc de notre devoir d'entraîneurs de préparer au mieux le corps de nos joueurs et joueuses à affronter ces traumatismes.

Pour ce faire, un travail pliométrique² (mouvement explosif visant à entraîner la « force élastique ») va permettre de solliciter le système nerveux et l'appareil musculo-tendineux à très haute intensité, prévenant ainsi le risque de blessure.

Retour sur les terrains

Ces recommandations portent sur **les deux premières semaines** :

1. Veiller à la planification hebdomadaire des entraînements : 3 x par semaine maximum.
2. Limitier la durée de l'entraînement : 70 à 80 minutes par séance.
3. Se situer à 6 ou 7 sur une échelle de perception de l'effort (plus précisément contrôler la charge cardiaque de l'entraînement : 80% de la fréquence cardiaque maximale ou 70% de VMA (vitesse maximale aérobie)).

Nous sommes conscients que les clubs n'ont pas forcément la possibilité de réaliser un test d'effort déterminant la VMA pour chacun-e de ses joueurs-euses, ou ne disposent pas du matériel adéquat (montre-ceinture) pour adapter l'effort à une certaine zone cardiaque.

C'est pourquoi nous vous conseillons d'utiliser une échelle de perception de l'effort (cf annexe : échelle de Borg modifiée de 1 à 10) en situant l'intensité de l'effort à 6 ou 7. Si le joueur estime l'effort fourni supérieur à cette tranche, il convient d'adapter le jeu et/ou l'exercice.

Attention à ne pas tester les performances dès la reprise

Il serait tentant pour un entraîneur de vouloir tester ses joueurs et joueuses pour faire un diagnostic de leur état dès la reprise (« yoyo test »), mais il s'agit d'un test d'effort maximal qui va donc à l'encontre des prescriptions.

4. Pratiquer des exercices à intensité maximale de l'appareil tendino-musculaire (exercices pliométriques) : 50 à 70 sauts pendant la séance.

² Voir exemple



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel

Tél 032 853 44 55

Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

La séance type

1. Mise en train technique + renforcement musculaire (10')

2. Travail pliométrique (15')

3. Travail aérobique sous forme jouée (10')

4. Travail aérobique : forme jouée et/ou circuit technique (20')

5. Jeu final (10')



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Catalogue de jeux et exercices (selon une base prédéterminée de 15 joueurs)

Travail aérobique sous forme de circuit technique

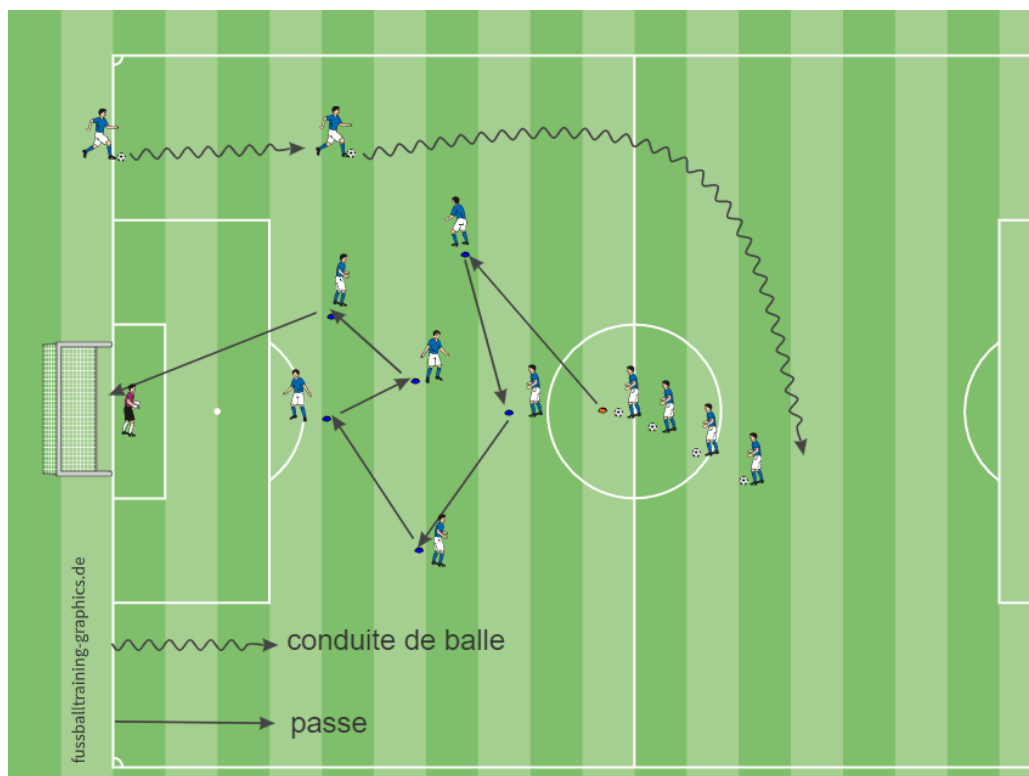
La passe

Volume global de +/- 20' (3 x 6') ; passe et suit ; 2 à 3 touches max ; départ du 2^{ème} ballon sur le temps de la 4^{ème} passe.

Le joueur qui frappe va chercher son ballon et revient en conduite de balle à allure modérée.

Variation : modifier le circuit de passe

Variabilité : prise de balle d'un pied + passe de l'autre ; les passes sont réalisées extérieurement du pied, ...





Association Neuchâteloise de Football

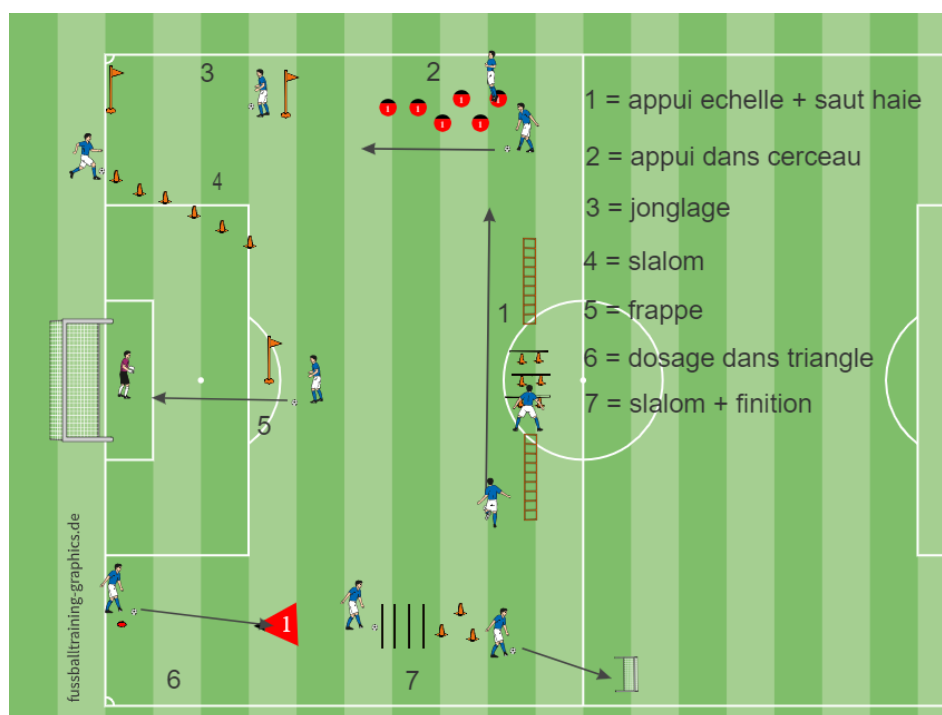
Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

La conduite de balle

Volume global de +/- 20' (3 x 6') ; un ballon par joueur ; l'objectif est à la fois de réussir les exercices techniques (système de point à mettre en place) et de ne jamais marcher. Courir à l'allure du jogging à laquelle on peut parler (ne pas être essoufflé).

Variation : modifier les exercices

Variabilité : jouer sur les différentes surfaces d'utilisation du pied



1 = A l'entrée de l'exercice, doser son ballon avec une passe, faire l'exercice (appui échelle + 3 sauts haies basses) puis récupérer son ballon

2 = A l'entrée de l'exercice, doser son ballon avec une passe, faire l'exercice (appui dynamique dans les cerceaux) puis récupérer son ballon

3 = Jonglage

4 = Slalom conduite de balle

5 = Frappe

6 = Doser son ballon afin qu'il s'arrête dans le triangle

7 = Slalom conduite de balle + marquer dans le petit but



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Travail aérobie sous forme jouée

A adapter en fonction du nombre de joueurs à l'entraînement. A moins de 10 joueurs, dans cette situation particulière de reprise après une longue période d'arrêt, il ne nous semble pas pertinent de faire des formes jouées.

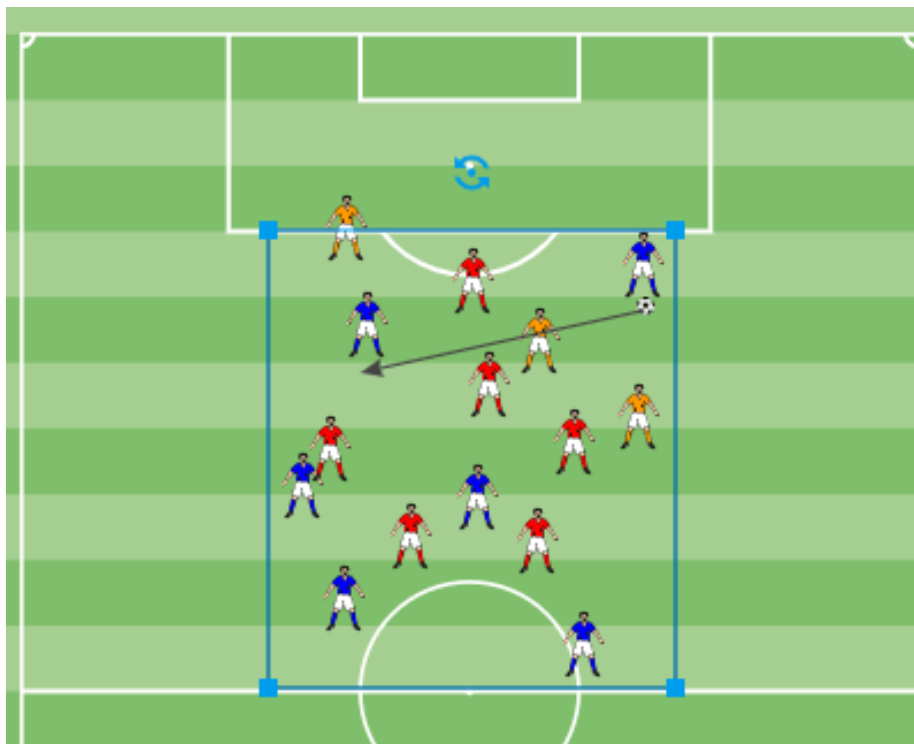
Aussi, la présentation des jeux ci-dessous ne se fait dans un objectif ni technique, ni tactique. D'où l'absence de point de coaching. Le but visé est une pratique de reprise sécurisée et le plaisir de jouer.

Situation A : jeu de conservation

Séquence de 5' ; dimension terrain = échelle dessin ; 1 point = 10 passes. 6x6 + 3 jokers.

Variation : 3 équipes de 5 joueurs, 2 équipes contre 1. L'équipe qui perd le ballon va au milieu.

Variabilité : jouer sur les différentes surfaces d'utilisation du pied.



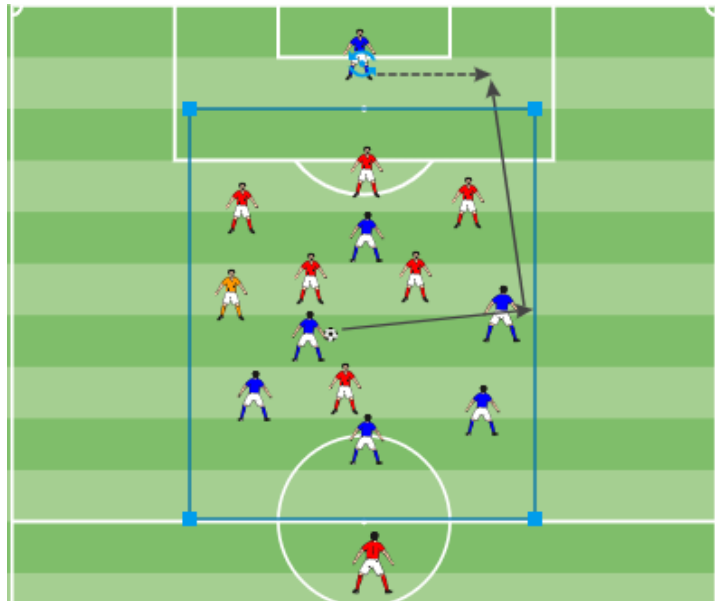


Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

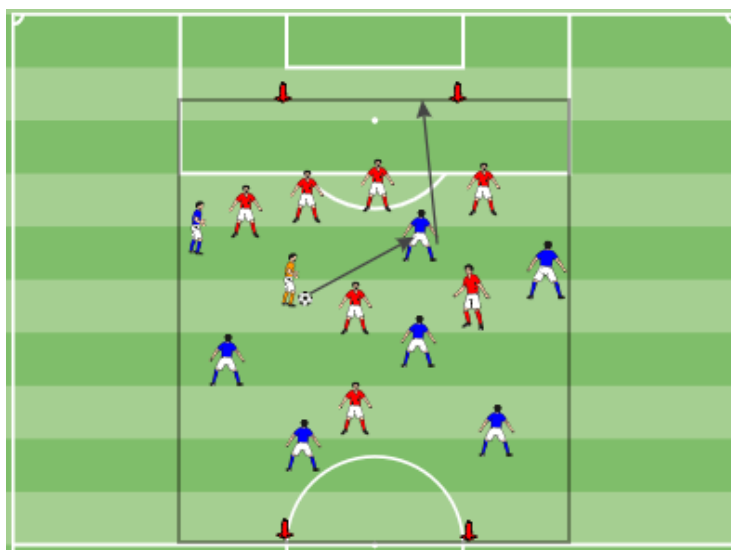
Situation B : jeu de progression

Séquence de 4-5' ; dimension terrain = échelle dessin ; 1 point = amener le ballon à l'appui de sa couleur. 6x6 + 1 joker + 1 appui de chaque couleur.



Situation C : jeu de progression

Séquence de 4-5' ; dimension terrain = échelle dessin ; 1 point = faire passer le ballon entre les deux plots rouges (au sol uniquement). 7x7 + 1 joker.
Variation : remplacer les plots par un but, avec utilisation de gardien.





Association Neuchâteloise de Football

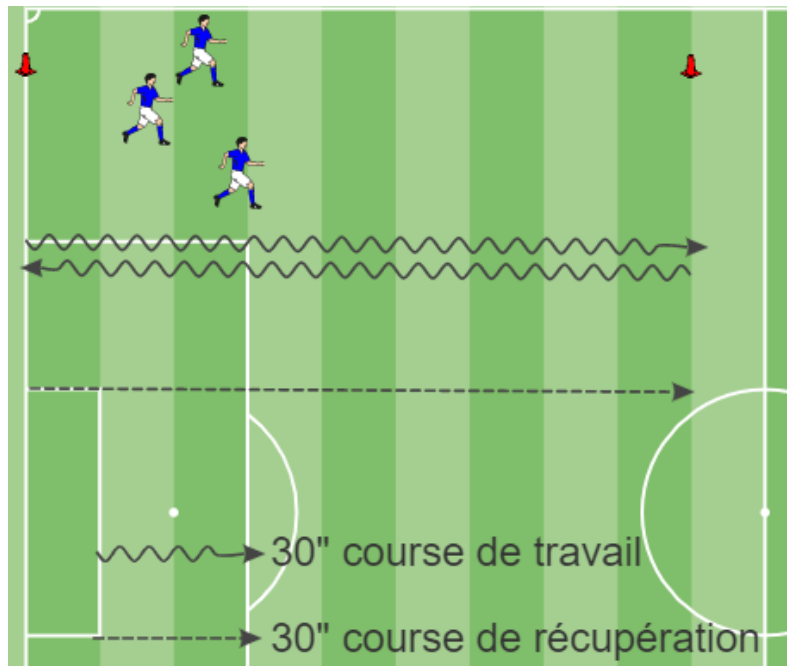
Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Proposition de travail aérobique possible en dehors d'un terrain

Sous forme continue, un footing de +/- 45 minutes à 10-11 Km/H, soit environ 8 km.

A noter que ce genre d'entraînement n'est pas recommandé dans les sports intermittents mais trouve à nouveau sens dans ce cas précis, et dans le contexte actuel.

Sous forme intermittente, travail en 30"- 30", 2 x 6'. 30" d'effort (+/- 90 m) à 80% FCm / Vma 70-75%) - 30" récupération active (+/- 45m).



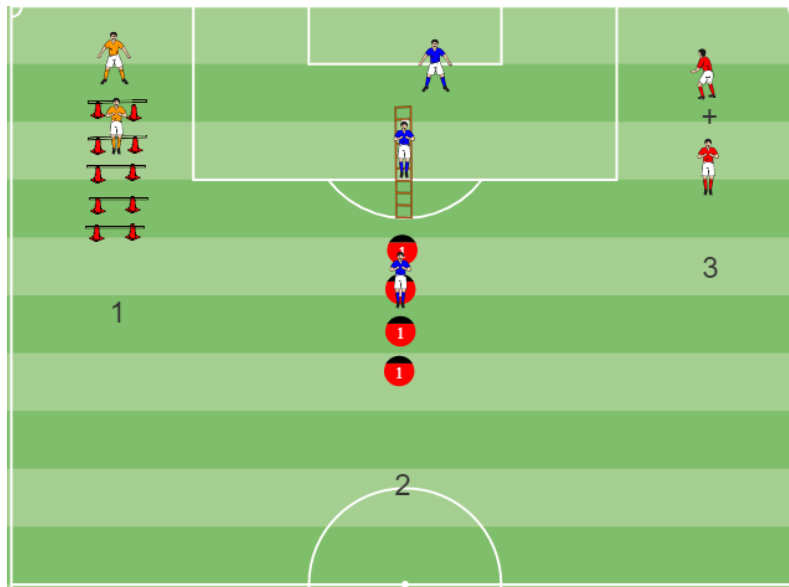


Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Travail pliométrique

Axe de coaching : veiller à ce que les impacts au sol soient les plus courts possibles à la réception des sauts.



Situation 1 : 5 sauts dynamiques (pas d'arrêt) pieds joints sur des haies basses à moyenne (30cm maximum). 4 répétitions, avec 1'30 de récupération entre.

Situation 2 : Travail d'appui dans l'échelle + 4 foulées bondissantes dans cerceau. 4 fois, avec 1'30 de récupération entre.

Situation 3 : 10 squats + 4 sauts verticaux. 2 répétitions, avec 1'30 de récupération entre / 10 fentes + 4 sauts verticaux. 2 répétitions, avec 1'30 de récupération entre.

Variation : Mettre un geste technique à la fin de l'exercice = tête ; prise de balle passe courte ; amortie poitrine, remise du pied, ...

En l'absence de matériel et/ou de terrain, l'utilisation de la corde à sauter est parfaitement adaptée :

Privilégier les sauts à pieds joints 4 x 1min



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Situation de « jeu – concours » ludique

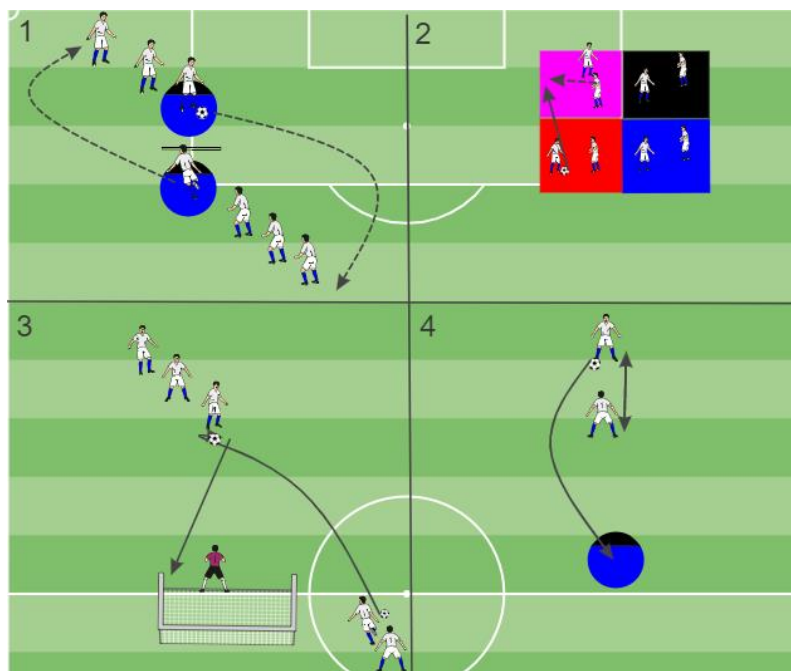
A placer à convenance dans la séance, avec l'objectif de créer un moment récréatif, un climat de joie et de rire à l'aide de défis.

1 : Tennis ballon 3t maximum. Le ballon ne peut être renvoyé que de la cuisse ou de la tête. 1 rebond accepté. Une fois le ballon joué, je me déplace de l'autre côté. A chaque erreur, 1 point. Le joueur avec le plus de points perd le concours.

2 : Tennis ballon à 4 terrains. 2 joueurs par terrain. 2t maximum par joueur et 2 passes maximum avant de jouer dans un autre carré au choix. A chaque erreur, 1 point. L'équipe avec le plus de points perd le concours. Surface de pied libre mais interdiction « d'attaquer ».

3 : Le joueur situé à côté du but joue long sur le partenaire. Celui-ci a 3t (maximum) pour tirer et marquer. But en 1t = 3 pts ; en 2t = 2 pts ; en 3t = 1 pt.

4 : Par 2, jonglage. Après trois passes, le joueur de face doit envoyer le ballon dans le cerceau pour marquer 1 pt.





Association Neuchâteloise de Football

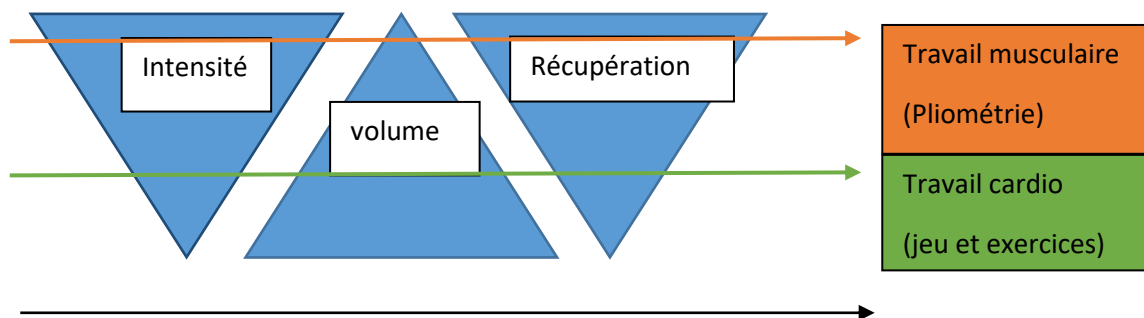
Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Resumé

La nomenclature scientifique de la préparation physique fait allusion à deux intensités, qu'il ne faut absolument pas confondre :

- L'intensité musculaire (accélérations, décélérations, sauts, changement de direction, ...)
- L'intensité cardio-vasculaire (les pulsations du cœur)

Il est donc recommandé de programmer sa reprise en favorisant des exercices musculaires à haute intensité et faible volume et de pratiquer des activités cardiovasculaires à une intensité moyenne et un volume moyen pendant les 15 premiers jours.



Notez que tous vos joueurs et joueuses ne progresseront pas de la même façon. Il est donc essentiel de toujours rester attentif aux feedbacks de ces derniers et dernières afin de connaître leur état de forme et leur capacité de retour à « un entraînement plus conventionnel ».

Après les recommandations des 2 premières semaines, l'intensité et/ou la durée des entraînements peuvent progressivement augmenter.

Il sera toutefois fortement conseillé de mettre en place une routine d'échauffement visant à prévenir les blessures. Comme par exemple le programme FIFA 11 (liens ci-dessous).

Adulte : <https://www.fifamedicalnetwork.com/fr/lessons/prevention-des-blessures-fifa-11/>

Enfant : <https://www.fifamedicalnetwork.com/fr/lessons/prevention-des-blessures-fifa-11-pour-enfants/>



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

- **Bibliographies**

(1) The open window of susceptibility to infection after acute exercise in healthy young male elite athletes

[M W Kakanis](#) ¹, [J Peake](#), [E W Brenu](#), [M Simmonds](#), [B Gray](#), [S L Hooper](#), [S M Marshall-Gradisnik](#)

(2) Cortisol response to exercise and post-exercise suppression of blood lymphocyte subset counts.

[Shinkai S, Watanabe S, Asai H, Shek PN. Int J Sports Med. 1996 Nov;17\(8\):597-603. doi: 10.1055/s-2007-972901. PMID: 897398](#)

(3) DR Sylvain Blanchard, médecin en chef du Racing 92 rugby et membre de la commission médicale de LNR. Repris par Bruno Marrier sport scientist à L'AS Monaco



Association Neuchâteloise de Football

Quai Robert-Comtesse 3 – 2000 Neuchâtel
Tél 032 853 44 55
Internet: www.football.ch/anf - E-mail: anf@football.ch

Annexe

ÉCHELLE DE BORG

version modifiée

La perception
de l'effort

