

Reprendre après le confinement en évitant les blessures, l'art de « reconstruire des joueurs » de football

Les joueurs du PSG renouent avec les entraînements collectifs, lundi 22 juin, avec pour horizon la finale de la Coupe de France, fin juillet, puis la Ligue des champions en août.

Par Clément Martel • Publié le 18 juin 2020 à 16h40, mis à jour hier à 07h00

Article réservé aux abonnés



Kylian Mbappé et le PSG, ici en août 2018, vont retrouver l'entraînement. REGIS DUVIGNAU / REUTERS

En août, tous à l'ouest. En dévoilant, mercredi 17 juin, le nouveau calendrier des compétitions européennes de football – Ligue des champions en tête –, mis à jour après le confinement lié à la pandémie de Covid-19, le patron de l'UEFA (Union des associations européennes de football), Aleksander Ceferin a donné rendez-vous aux clubs encore en lice à Lisbonne, à compter du 12 août, pour un « Final 8 », sans matchs aller-retour.

« Cette formule inédite sera passionnante et riche en émotions, a commenté le président du Paris-Saint-Germain, Nasser Al-Khelaïfi, au micro de RMC Sports. Nos joueurs et le staff, qui reprennent l'entraînement lundi prochain, vont tout mettre en œuvre pour être prêts début août. »

Il s'agit d'un défi pour Lyon et le PSG, alors que les autres clubs européens ont déjà repris leurs championnats. Les deux derniers représentants français (l'OL doit disputer un huitième de finale retour contre la Juventus Turin, le PSG est déjà en quarts) ne reverront pas les pelouses avant août, et avancent en terra incognita pour la reprise.

Lire aussi | [La Ligue des champions s'achèvera fin août par un tournoi final à 8 équipes](#)

« Limiter les effets négatifs » du confinement

« Le contexte est inédit. En France, c'est la première fois qu'on va se retrouver avec vingt-trois semaines sans compétition », expose Bruno Marrier, « sport scientist » à l'AS Monaco – un rôle de courroie de transmission entre les staffs médicaux et techniques. « L'idée principale, pendant les huit semaines de confinement, a été d'en limiter les effets négatifs sur les joueurs. »

Tous les clubs n'ont pas été logés la même enseigne. Plusieurs équipes françaises admettent avoir eu du mal à effectuer un suivi de leurs ouailles et à leur faire observer un programme précis – le chômage partiel n'ayant pas aidé. D'où l'importance d'individualiser la reprise, et d'évaluer l'état physique de chaque joueur, ses manques et ses améliorations.

« Il faut connaître le joueur, analyser les charges de travail et la reprise progressive, préconise le docteur Emmanuel Orhant, directeur médical de la Fédération française de football (FFF), à l'origine du protocole de reprise des clubs hexagonaux. Avant le début de saison, on doit le tester au niveau musculaire et articulaire. A partir de ces points de faiblesse, le faire travailler spécifiquement pour l'amener au maximum de ses capacités, sans le faire basculer du côté inquiétant, à risque pour ses muscles. »

Les spécialistes anticipent l'envie des joueurs, privés de ballon, de renouer avec les grosses frappes de balle. « La plupart n'en a pas fait pendant huit à dix semaines, souligne Jean-Benoît Morin, chercheur à la Faculté des sciences du sport de l'Université Côte-d'Azur. Or, le plus gros piège est de croire que parce que le joueur est en bonne forme physique globale – et qu'il n'a pas eu de symptômes de Covid-19 – il redevient un footballeur normal avec toute l'intensité imposée par le foot. »

Lire aussi | [Football : l'UEFA contredit le président de Lyon sur la date butoir de fin des championnats](#)

« Risque accru de blessures »

« Sur les premières semaines, on part sur des séances de type réhabilitation, comme si tous les joueurs étaient blessés, dévoile Bruno Marrier. Il nous faut les reconstruire comme joueurs de football. » Même s'ils se sont entretenus physiquement, les athlètes « ont perdu leurs qualités spécifiques de footballeurs, ce qui provoque un risque accru de blessures », confirme Laurent Bosquet, professeur des universités à la faculté des sciences du sport de Poitiers, qui s'est intéressé aux effets du désentraînement sur les sportifs professionnels. Certains paient une reprise trop hâtive. Le champion du monde français du FC Barcelone, Samuel Umtiti, en a notamment fait les frais lors de la reprise de l'entraînement de son club, fin mai.

Le seul cas, documenté, d'interruption d'un sport sur une aussi longue période remonte à 2011, quand la Ligue nationale de football américain (NFL) a vécu un mouvement de grève durant lequel les joueurs n'ont pas eu le droit de s'approcher des installations des clubs. Après dix-huit semaines d'arrêt, douze ruptures de tendons d'Achille ont été enregistrées dès le premier mois de reprise d'entraînement. Une blessure guère habituelle dans ce sport. « Ça nous a alertés, souligne Bruno Marrier. On sait qu'il y a un fort risque de désadaptation du système musculo-tendineux, donc on a recommandé de stimuler de plus en plus ces tissus – muscles et tendons –, et de ne pas attendre la reprise pour ça. »

Lire aussi | [En Afrique, le football s'attend à « un avenir sombre »](#)

Seuls clubs d'un championnat n'ayant pas repris, Lyon et le PSG peuvent sembler défavorisés de ne pas renouer avec l'intensité des matchs avant de replonger dans la Ligue des champions. « Ils auront un peu de retard, mais auront aussi profité d'une reprise moins précipitée », nuance Laurent Bosquet. « Les joueurs de ces clubs, comme Neymar, qui a effectué un travail spécifique au Brésil, très axé sur le football, ont passé la phase Covid-19 en sachant qu'ils allaient avoir des enjeux importants ensuite », complète Jean-Benoît Morin.

En janvier, une étude menée par le professeur suédois Jan Ekstrand, qui dirige l'Étude des blessures dans les clubs de l'élite à l'UEFA, a démontré que plus les équipes avaient d'entraînements lors de la

pré-saison, moins leurs joueurs couraient le risque de se blesser. En cela, les huit semaines de préparation des clubs français jouent plutôt en leur faveur.

« Un prix à payer »

Jan Ekstrand s'est inquiété, début juin, du risque auquel la reprise accélérée de la Premier League anglaise exposait les joueurs : « *Trois semaines et demie [de reprise], c'est trop court pour vraiment préparer à l'intensité des matchs. Il y aura sans doute un prix à payer, une augmentation de blessures musculaires.* »

La multiplication des rencontres, pour achever les championnats, ne va pas dans le sens de la santé des joueurs

Le terrain lui donne raison. Depuis la reprise de la Bundesliga en Allemagne, le 15 mai, le chercheur Joel Mason, de l'université d'Iéna, consigne les blessures des joueurs et constate une recrudescence trois à quatre fois supérieure à la normale. Or, avertit Jean-Benoît Morin, « *à la différence des championnats espagnols et anglais, qui se sont précipités pour reprendre, les Allemands ont eu un confinement léger et une longue période de préparation.* » La multiplication des rencontres, pour achever les championnats, ne va pas dans le sens de la santé des joueurs. Mercredi, le défenseur d'Arsenal, Pablo Mari, s'est blessé dès la vingtième minute.

« *Six semaines de préparation d'intensité progressive, c'est suffisant pour retrouver un niveau de condition physique sur le terrain* », expose le docteur Emmanuel Orhant. En gardant en tête que la période de confinement a été « *un bouleversement d'ensemble, recentre Laurent Bosquet. Il n'y a pas que l'entraînement qui a été modifié, on observe aussi une modification des habitudes alimentaires, de la quantité et de la qualité du sommeil.* »

D'ici à fin juin, l'ensemble des effectifs de Ligue 1 aura retrouvé le chemin de l'entraînement. Après pareille interruption, si l'encadrement technique des clubs marche sur des œufs quant à l'état de forme des joueurs, ces derniers devront se méfier de leurs crampons. « *Retrouver des chaussures de football très rigides peut être source de tension musculaire* », observe Jean-Benoît Morin. Autant de facteurs à prendre en compte, en vue d'éviter de mauvaises surprises.

[Lire aussi](#) | [Stoppées par la crise sanitaire, les compétitions sportives cherchent à se réinventer](#)

Clément Martel