

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION
POPULAIRE ET DU SPORT
(INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAITRISE ES - SCIENCES ET TECHNIQUES
DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
(S.T.A.P.S.)**

THEME:

**ETUDE COMPARATIVE DE LA PREPARATION
PHYSIQUE D' EQUIPES DE FOOTBALL
EVOLUANT DANS LE CHAMPIONNAT
DU SENEGAL EN DIVISION UNE (D1), 2007-2008**

Présenté et soutenu par :

Louis Mbagnick SECK

Sous la Direction de :

Mr. . Birane Cissé THIAM
Professeur à l'INSEPS

Année universitaire 2007-2008

SOMMAIRE

RESUME

INTRODUCTION1

CHAPITRE I: REVUE DE LITTERATURE

I.1. DEFINITION.....3

I.2. LES DIFFERENTES PHASES DE LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (PPG).....4

I.2.1. Préparation physique générale (PPG)4

I.2.2. Préparation physique auxiliaire (PPA)4

I.2.3. Préparation physique spécifique (PPS)5

I.3. LES QUALITES PHYSIQUES A DEVELOPPER DANS LA PRATIQUE DU FOOTBALL.....5

I.3.1. L'endurance.....6

I.3.2. La vitesse maximale aérobie (VMA).....7

I.3.3. La puissance aérobie.....8

I.3.4. La vitesse.....9

I.3.5. La force.....10

I.3.6. La coordination.....10

I.3.7. La souplesse.....11

I.3.8. La résistance.....11

I.3.9. L'endurance – vitesse.....	12
-----------------------------------	----

1. 4 L'IMPORTANCE DES QUALITES PHYSIQUES DANS LA PERFORMANCE DU FOOTBALLEUR.....	13
---	----

CHAPITRE II: METHODOLOGIE

II.1.DEFINITION.....	15
----------------------	----

II.2.La population de l'enquête et les instruments de collecte de donnée.....	15
--	----

II.2.1.Les sujets.....	15
------------------------	----

II.2.2. Les instruments de collecte de donnée.....	15
--	----

II.2.3. La collecte des données.....	15
--------------------------------------	----

II.2.4. Les limites de notre étude.....	16
---	----

II.3. Traitement des données.....	16
-----------------------------------	----

CHAPITRE III: PRESENTATION ET COMMENTAIRES DES RESULTATS

III.1 Examen des Questions destinées aux entraîneurs de clubs et aux joueurs	17
---	----

III.1.1. Examen des Questions destinées aux entraîneurs de clubs	17
---	----

III.1.2. Examen des Questions destinées aux joueurs.....	21
--	----

III.2. Evaluation des programmes d'entraînements.....	24
---	----

CONCLUSION.....	27
------------------------	-----------

RECOMMANDATIONS ET PERSPECTIVES.....	28
---	-----------

BIBLIOGRAPHIE

LISTE DES TABLEAUX

Tableau n°1 : Réponses relatives des entraîneurs aux questions : Est-ce que la préparation physique générale (PPG) fait partie de votre programme ? Avez-vous un préparateur physique ? Disposez-vous de moyens pour assurer la PPG de vos joueurs ?..... **page.17**

Tableau n°2 : Réponses selon les 4 entraîneurs à l'existence de la PPG dans leur programme ?.....**page.18**

Tableau n°3 : Réponses selon les 4 entraîneurs à la question : Quelles sont la fréquence et la durée de vos d'entraînement ?.....**page.19**

Tableau n°4 : Réponses selon les 4 entraîneurs à la question : Quelle est la durée de votre PPG ?.....**page.20**

Tableau n°5 : Réponses des joueurs aux questions : Faites-vous de la PPG ? Disposez-vous d'un avis médical au préalable ?.....**page.21**

Tableau n°6 : Raisons données par les joueurs à la question :
Faites-vous de la
PPG ?.....**page.22.**

Tableau n°7 : Réponses des joueurs aux questions : Avez-vous les
moyens nécessaires pour mener à bien votre PPG ? Avez-vous un
préparateur
physique ?.....**page.23**

DEDICACES

Je dédie ce travail à :

- Mes défunts grand-père Paul Mbagnick CISS, ma grand-mère Anna Mbom MBENGUE, mon père Pierre et ma mère Berthe Yagorome. Je ne saurais trouver les mots pour exprimer à quel point je regrette votre absence. Que la vierge Marie vous accueille au Paradis.
- Mes frères et sœurs : Jean, Jeanne, Nicole, Etienne, Marie, Rose, El Hadji, Maman et Mame Moussa. Que Dieu guide leur pas vers le chemin de la réussite
- Tous mes cousins et cousines. Je souhaite à chacun de réussir dans la voie qu'il s'est tracé.
- Mes oncles et tantes : Etienne, Raymond, Bernard, Benoît, Louise, Sophie et leurs familles, qui sont toujours prêts à m'aider sur le plan financier et surtout à me donner des conseils. Que Dieu vous bénisse et vous accorde longue vie.
- Mes amis et frères : Michel REBEIZ, Richard NDIONE, Souahibou DIAKHATE
- Tonton Robert et sa famille
- Mère Awa Mbaye, Sokhna Ndoye
- A tous les étudiants de Darou Khoudoss
- Vous tous que je porte profondément dans mon cœur.

REMERCIEMENTS

Dieu de miséricorde et d'amour, je vous remercie pour toutes les grâces dont vous m'avez comblée. Faites que je puisse, à mon tour, partager vos dons avec les autres. Ainsi soit – il !!!

Mes remerciements vont également à :

- Monsieur Birane Cissé THIAM : mon directeur de mémoire pour avoir accepté de diriger ce travail de recherche mais pour son abnégation, son soutien moral et sa disponibilité malgré ses nombreuses sollicitations.
- Tous les entraîneurs et joueurs de l'AS Douane, du Port, de l'US GOREE, du Jaraaf et des HLM pour leur disponibilité, leur compréhension, les informations précieuses fournies sans lesquelles ce document n'aurait pu voir le jour. Encore une fois merci.
- Mes professeurs de football : messieurs Mayacine Mar, Mama Sow
- Messieurs : Michel DIOUF, Ousmane SANE, Ibrahima FALL pour leurs soutiens et conseils
- Tout le personnel administratif et technique de l'INSEPS
- Aux bibliothécaires de l'INSEPS Grégoire et Anastasie.
 - Tous les étudiants de l'INSEPS spécialement mes camarades de promotion pour qui j'ai beaucoup d'estime.
 - Tous les étudiants de Mboro
 - Vous qui avez contribué de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire.

Merci infiniment !!!!!

RESUME

Notre étude qui porte sur la préparation physique générale des équipes de football participant à notre championnat de division une : cas de l'AS Douanes, du Port, de l'US Gorée, des HLM et du Jaraaf, nous a permis de faire l'évaluation réelle de la préparation physique générale de nos équipes d'élite. Pour ce faire, nous avons administré un questionnaire aux entraîneurs de club et aux joueurs, afin d'évaluer leurs programmes d'entraînement tout au long de leur période de PPG. Les résultats obtenus des entraîneurs et des joueurs sont regroupés et présentés sous forme de tableaux suivis de commentaires. Nous avons interprété et commenté leur programme de PPG.

Les réponses obtenues, par le biais de nos questionnaires et l'évaluation des programmes d'entraînement comparées entre eux et avec ce que doit être une préparation physique générale (voir annexe 1), viennent corroborer notre hypothèse comme quoi les équipes de notre championnat font de la préparation athlétique mais se sont les méthodes et programme d'entraînement qui diffèrent. Nous remarquons que des problèmes existent et qui sont liés à la préparation physique générale de nos équipes. Cet obstacle semble être justifié par l'absence de ressources financières, matérielles et humaines. Nous avons proposé des recommandations pour résoudre ce problème.

INTRODUCTIONss

Le football, comme de nombreuses autres disciplines sportives, a subi de profondes évolutions. Les exigences physiques nécessaires à la pratique du football de haut niveau sont de plus en plus grandes. Pour réussir à s'imposer dans le football d'aujourd'hui le joueur doit posséder un ensemble de qualités athlétiques très variées et des capacités énergétiques énormes.

Selon Tournier et Retchocker (1990), le jeu impose un certain nombre de courses variées, de durées et d'intensités diverses. C'est ainsi qu'au cours d'un match de football, se succèdent des courses allures modérées (20 à 30 minutes), des courses soutenues (40 à 50 minutes) et des sprints plus ou moins long (3 à 6 secondes) suivant les postes et les situations de jeu aux quelles le joueur est confronté. Il existe aussi des efforts d'intensité maximale, que nos joueurs doivent être capables de répéter en fonction des obligations du moment.

En tenant compte de cette première analyse, les capacités à développer pour la course sont : l'endurance, la vitesse, la résistance, la force, la souplesse, la coordination.

La course du footballeur n'est jamais linéaire, il y a constamment des changements de direction, de rythme, des changements d'appuis, qui vont nous conduire à développer la coordination, la maîtrise des appuis et des déplacements. La détente est devenue capitale dans le jeu aérien, c'est aussi une qualité à travailler, de même que la puissance qui est une arme indispensable pour s'imposer dans les nombreux duels que propose le jeu actuel. Le développement de la force sera aussi un élément qui sera pris en compte. Les qualités physiques constituent donc un aspect incontournable chez le footballeur. Elle permet au joueur d'exploiter au maximum son potentiel athlétique indispensable à la pratique du football. Il s'agira dans cette étude de comparer la préparation physique de quelques équipes. L'observation effectuée au niveau des footballeurs de notre championnat nous fait constater que les joueurs n'ont pas les mêmes moyens physiques et ne se comportent donc pas de la même manière quant à leur

engagement physique lors des rencontres. Cette situation constitue donc un obstacle pour le football sénégalais. C'est d'ailleurs ce qui nous pousse à mener notre étude dans ce domaine afin de pouvoir répondre aux questions suivantes :

- les équipes du championnat de première division ont-elles un programme de préparation physique ?
- ce programme est-il adapté et efficace comparé à ce que doit être une PPG ?
- existe-t-il des différences importantes dans le mode de préparation de nos équipes d'élite ?

A l'issue de cette étude, les réponses pourront être apportées à ces différentes questions posées ici et portant une meilleure appréciation pourra également être faite de la préparation physique de nos équipes d'élites.

Un questionnaire destiné aux entraîneurs de clubs et aux joueurs est distribué afin d'avoir leur point de vue sur la préparation physique ainsi que les moyens et méthodes utilisés. Dans la même lancée, nous avons effectué l'évaluation de leur PPG en prenant leur programme d'entraînement tout au long de la préparation physique et en faire une comparaison. Notre étude se veut à la fois descriptive et pratique et entrera non seulement dans le cadre de l'amélioration des qualités physiques de nos joueurs, mais aussi donnera des informations qui pourraient être utilisées par la Fédération Sénégalaise de Football (F S F) et les équipes. Nous espérons avec ce travail contribuer au développement du football sénégalais.

CHAPITRE I :



REVUE DE LITTERATURE

I.1. DEFINITION DE LA PREPARATION PHYSIQUE :

La préparation physique est selon Pradet (1996) : « l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif ».

La préparation physique est l'ensemble des méthodes d'entraînement qui ont pour but de développer et d'améliorer les qualités physiques essentielles dans l'activité. Cette définition présente la préparation physique comme une permanence de processus d'entraînement, centré sur le développement et l'entretien constant des qualités physiques du sportif. Elle doit donc nécessairement adapter ses modalités d'application à l'organisation générale de ce processus. Aussi va-t-elle en quelque sorte calquer son ordonnancement sur la période utilisée habituellement dans la plupart des sports, et qui est ainsi décomposée :

- La période préparatoire
- La période précompétitive ou spécifique
- La période compétitive

A chacune de ces périodes correspond donc une orientation adaptée de la Préparation physique, ce qui va donner lieu à une terminologie plus précise faisant la différence entre la préparation physique générale (PPG), la préparation physique auxiliaire (PPA) et la préparation physique spécifique (PPS).

I.2. LES DIFFERENTES PHASES DE LA PREPARATION PHYSIQUE :

I.2.1.LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (PPG) :

La tendance actuelle est d'accorder à cette période initiale une importance croissante. Longtemps considérée comme un ensemble de procédures seulement

destinées à créer chez l'athlète un état physique et moral lui permettant d'aborder l'entraînement proprement dit, la PPG est désormais conçue comme une partie intégrante de ce processus d'entraînement. Elle possède donc des objectifs clairement définis, à savoir une réelle action de développement des différentes qualités physiques. On cherche aussi systématiquement à favoriser l'équilibre général entre ces qualités, de façon à doter l'athlète du potentiel le plus complet possible et surtout à éviter qu'un déficit chronique vienne affecter l'un ou l'autre des facteurs de sa motricité. Il faut donc consacrer une partie importante de cette période au travail des points faibles de l'athlète. Parfois ingrat, cet objectif est en réalité la plus importante source de progression ultérieure, et il incombe au préparateur physique d'en convaincre son athlète afin de lui conserver intact son enthousiasme et sa motivation tout au long du processus.

1.2.2.LA PREPARATION PHYSIQUE AUXILIAIRE(PPA) :

Ici la logique s'inverse. On assiste à une reconcentration sur les qualités physiques plus directement liées à l'activité pratiquée et qui influencent d'avantage. On se situe toujours dans une perspective de développement, c'est-à-dire d'accroissement du potentiel physique de l'athlète ; mais celui-ci concerne seulement les secteurs déjà les plus valorisés, ceux qui constituent les points forts du sujet. Pour cette raison, le travail prend une orientation plus qualitative et plus individuelle, ce qui se traduit bien souvent par une relance de la motivation de l'athlète, mais impose inévitablement un éclatement de l'organisation collective de l'entraînement qui caractérisait la période précédente. Cette période est sensiblement plus courte.

1.2.3.LA PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE (PPS) :

Elle est consacrée essentiellement à l'apparition de l'état de forme optimale, c'est-à-dire à l'harmonisation de tous les facteurs dont l'intervention est déterminante dans la réussite en compétition. Désormais, la priorité absolue est donnée à la qualité du travail ainsi qu'à son intensité qui doit reproduire, voire

dépasser, celle atteinte en compétition. Toutefois, il n'est plus question ici de développer les qualités physiques nécessaires (cela doit avoir été effectué préalablement), mais bien de les exploiter de la façon la plus efficace possible dans les conditions réelles de la pratique. Cette phase est aussi celle dans laquelle l'investissement psychologique de l'athlète est le plus nécessaire. Mettre en œuvre les ressources d'un individu ne peut se faire sans cette volonté de dépassement que seule est capable de produire une motivation intime et profonde.

Selon Blazevic M. et Dujmovic P. (1978), l'exploitation d'un potentiel déjà construit est un processus qui demande un engagement constant, mais ne nécessite pas une durée de mise en œuvre considérable. On considère que si le travail préparatoire a été bien fait, 5 semaines sont suffisantes pour obtenir l'effet souhaité. Cette période, selon les auteurs, précède immédiatement la période de compétition et peut même en être partie intégrante. Sa relative brièveté est d'ailleurs une nécessité si l'on désire obtenir un investissement total et constant de l'athlète.

I.3. LES QUALITES PHYSIQUES A DEVELOPPER DANS LA PRATIQUE DU FOOTBALL :

L'effort en football est complexe puisqu'il va demander en même temps des qualités d'endurance, car les matchs sont longs et exigent au joueur d'être capable de courir très vite afin de pouvoir faire la différence c'est-à-dire tenir tout le temps de jeu. C'est pourquoi il est très important pour un footballeur de développer ces qualités physiques à savoir :

- L'endurance
- La vitesse maximale aérobie (VMA)
- La puissance aérobie
- La vitesse
- La force
- La coordination

- La souplesse
- La résistance
- L'endurance-vitesse

1.3.1. L'ENDURANCE :

L'endurance définie comme étant : « la capacité à soutenir un effort physique le plus longtemps possible dans une parfaite aisance cardiaque et respiratoire » Garel (1978).

Selon Blazevic M. et Dujmovic P (1978) l'endurance permet d'effectuer des efforts relativement intenses pendant une longue période, sans donner de signe de fatigue et sans que le rendement en soit influencé. Plus cette qualité est développée, plus le rythme des matchs pourra être soutenu. L'endurance dépend du système cardio-vasculaire et du système respiratoire. Elle est inévitablement associée à la coordination, la souplesse, la force, la vitesse. Mais en football, c'est l'endurance-vitesse qui est important (répétitions de démarrages, de dribles, de changements de direction).

1.3.2. LA VITESSE MAXIMALE AEROBIE EN FOOTBALL (VMA) :

La VMA est la vitesse atteinte en courant par un athlète lorsque sa consommation maximale d'oxygène est atteinte (VO₂max). Il est défini comme étant la consommation maximale d'oxygène qu'un individu peut atteindre lors d'un exercice musculaire (Astrand et Rodhal, 1980). Connaître sa vitesse maximale aérobie est indispensable afin de planifier son entraînement. Cette valeur donne également d'excellentes indications sur le potentiel présent et futur. La VMA se mesure par différents tests plus ou moins précis et faciles à mettre en œuvre. Dans le cadre d'une équipe de football, le plus simple est après un échauffement complet d'effectuer 3 tours de terrain au maximum des possibilités et d'en déduire la vitesse sachant que la distance parcourue est de 1050m environ.

Après le test de VMA on peut en déduire les résultats suivant :

- Moins de 17km/heure = mauvais
- 17 à 18km/heure = correct
- Plus de 18km/heure = très bon

La VMA permet de connaître les intensités de travail et le temps d'effort pour chacune de ces intensités.

On utilise la VMA pour :

- améliorer le potentiel du footballeur
- planifier la montée en puissance des joueurs

La VMA ne fait pas tout mais plus le niveau de l'équipe est élevé et plus les joueurs ont besoin d'exercices spécifiques comme la musculation. (Colas, 2004)

I.3.3. LA PUISSANCE AEROBIE :

La filière aérobie (pour l'endurance) doit être développée prioritairement pour son aspect de puissance Aérobie car cela permet de travailler à des intensités élevées que l'on va rechercher lors d'un match. De plus, le fait de travailler sur de tels rythmes, permet de limiter la transformation des fibres musculaires rapides en fibres lentes afin de conserver la qualité d'explosivité des joueurs. La puissance aérobie va être améliorée et travaillée principalement par des exercices de type intermittent comme le 30''/30'' ; 15''/15'' ou 10''/10'' qui consiste à faire 15'' de course avec 15'' de récupération pendant 6 à 8'. Pour ce genre d'entraînement, il est primordial de bien calibrer les intensités de travail car tous les joueurs ne possèdent pas les mêmes capacités. Pour cela, il est recommandé de réaliser un test en début de saison afin d'évaluer la VMA (Vitesse-Maximale-Aérobie) de chacun. Les résultats de ces tests vont permettre par la suite d'associer une vitesse de course à chaque joueur lors des entraînements et chaque athlète aura une distance bien spécifique à courir lors de chaque répétition. Ces tests doivent être renouvelés dans la saison afin de recalibrer les intensités pour chaque joueur. Une fois la

VMA de chaque joueur connue, on pourra alors mettre en place les séances intermittentes. Les intensités seront choisies en fonction du temps d'effort utilisé :

Travail de 30''/30'' avec 95% à 105% de VMA

Travail de 15''/15'' avec 100% à 110% de VMA

Travail de 10''/10'' avec 110% à 120% de VMA

De la même manière qu'on aura calibré l'intensité, il faudra ajuster le temps de travail en fonction de cette intensité. Plus l'intensité est élevée moins le temps de travail total doit être long. Le travail intermittent permet de se rapprocher de l'effort en football puisque lors d'un match, les joueurs vont avoir des courses entrecoupées de temps de récupération (Baptiste, 2007)

1.3.4. LA VITESSE :

Des études ont montré que, lors d'un match de football, les efforts intenses (comme les sprints) correspondaient à environ 6 à 13% de l'effort total fourni. Mais ce sont également ces efforts qui permettent de faire la différence. Le sprint en football ne ressemble pas à l'effort réalisé par un athlète réalisant un 100 m. En effet, dans notre activité les sprints dépassent rarement 30 m, ce sont même les sprints de 10m qui servent souvent de comparaison entre un joueur de niveau moyen et celui de haut niveau. C'est pourquoi il est important en football de mettre l'accent sur l'explosivité avec des sprints courts (10 à 20 m) en insistant aussi sur le changement de direction, car lors d'un match, les joueurs effectuent rarement des courses rectilignes. En plus du travail de changement de direction, il est intéressant et important de travailler la vitesse de réaction afin de réduire la période de latence entre le signal qui peut être le départ d'un attaquant, lors d'un match, et la réponse, qui sera alors la course du défenseur pour le rattraper. Pour cela, il ne faut pas hésiter à travailler en faisant varier les signaux de départ, en utilisant soit des signaux auditifs-visuels comme des coupelles de couleur. L'importance dans le travail de vitesse est de bien respecter le temps de récupération car la vitesse est un travail qualitatif (Baptiste, 2007).

I.3.5. LA FORCE :

Afin de compléter l'efficacité de ces actions intenses qui permettent de faire la différence lors des matchs, il est aussi important de développer chez les joueurs la qualité de force. L'association de la force avec la vitesse va donner des joueurs puissants. Cette force va donc intervenir sur les démarrages de sprint, les sauts pour le jeu de tête (gain en détente), puissance de frappe, action de gardien de but. Pour améliorer cette qualité, le meilleur moyen est d'utiliser la musculation avec charge additionnelle et notamment avec des charges lourdes. En football on va axer le travail sur les muscles des membres inférieurs comme les quadriceps, les ischio – jambiers, les triceps suraux (mollets) sans oublier un gros travail des abdominaux et des dorsaux afin de faire le lien entre le haut et le bas du corps. Néanmoins, si aucune salle de musculation n'est à disposition, il est possible de commencer le développement de la force grâce au travail de pliométrie. Cette méthode va être constituée de bondissements : tout d'abord des bondissements horizontaux (corde à sauter, des foulées bondissantes, appuis décalés avec cerceaux...) ou réaliser de la pliométrie plus lourde avec des bondissements verticaux (travail avec les haies, bancs ou sauts...). Comme cité précédemment, il ne faudra pas oublier de réaliser des abdominaux et des dorsaux soit sous forme isométrique (gainage du grand droit et des obliques) soit en concentrique sous forme d'abdominaux « Crunch » qui permet de garder les lombaires bien à plat sur le sol (Baptiste, 2007).

I.3.6. LA COORDINATION :

C'est la réalisation d'un mouvement complexe et adapté avec la plus grande vitesse possible. Elle est à la base des techniques, des différents mouvements (Mar, 2006). La coordination mise en évidence par la souplesse, la maîtrise du corps et surtout des appuis, est à la base des capacités générales des joueurs de haut niveau. Cette coordination permet une maîtrise sûre et économique des actions avec ou sans ballon (duels, chûtes etc.) Mais aussi l'adaptation à des situations nouvelles (Baptiste, 2007)

I.3.7. LA SOUPLESSE :

Elle est définie comme l'aptitude de mobilité d'une ou de plusieurs articulations permettant une plus grande aisance, efficacité et harmonie de certains gestes ou gestes spécifiques.

Elle est aussi l'aptitude à exercer des mouvements avec une amplitude adaptée à des articulations déterminées (Beyer, 1983).

Nous avons deux formes de souplesse :

- ❖ Souplesse articulaire active qui consiste en une amplitude maximale et s'obtient par une action musculaire,
- ❖ Souplesse articulaire passive qui est l'amplitude du mouvement obtenu grâce à l'action de forces extérieures mises en œuvre.

Notons également que la souplesse n'est pas seulement spécifique à chaque articulation, mais aussi à chaque discipline sportive. En effet, la souplesse du danseur est différente de celle du footballeur, de celle du basketteur.

I.3.8. LA RESISTANCE :

Le travail résistant est différent de l'endurant en ce qu'il nécessite une énorme dépense énergétique en très peu de temps ; ceci permet lors d'une activité sportive de produire par exemple des accélérations, un sprint final, ou de s'adapter aux contraintes de la compétition qu'elles soient dues aux changements de rythme, ou aux variations de relief du terrain. Le phénomène dépend du processus anaérobie mais de l'adaptation du système circulatoire et à ce titre il est complémentaire de l'entraînement en endurance. Le sujet doit s'habituer à supporter une forte dette oxygène ; cet entraînement doit surtout concerner les groupes musculaires spécifiques du sport pratiqué.

On distingue plusieurs formes :

- ✓ La résistance aux chocs (masse – équilibre)
- ✓ La résistance à l'essoufflement (fonction cardio-pulmonaires et respiratoire)

Un manque de résistance chez le footballeur amène la fatigue qui engendre :

- Un jeu moins efficace,
- Un geste inadapté,
- Un réflexe plus lent,
- Les crampes,
- Une technique moins bonne,
- La chute,
- L'essoufflement et les accidents musculaires et articulaires
- Une récupération difficile,

I.3.9. L'ENDURANCE – VITESSE :

Enfin, la dernière qualité physique principale à développer en football est l'endurance-vitesse qui est la capacité des joueurs à répéter des efforts intenses avec un minimum de temps de récupération. Pour améliorer cette endurance spécifique, il faut travailler avec des sprints longs (entre 15'' et 20'' d'effort soit environ 130 à 160 m). Cela va habituer l'organisme à soutenir un effort presque maximal pendant longtemps. Par la suite, on réduira la longueur de courses en réduisant également les temps de récupérations. Ce type d'exercice est à préconiser sur les catégories d'âge supérieur à 15 ans. Ce travail est à placer en début de saison.

Exemple de séance : 3x3x120m avec une récupération entre le passage 1'30 et 5' entre les séries.

I.4. L'IMPORTANCE DES QUALITES PHYSIQUES DANS LA PERFORMANCE DU FOOTBALLEUR

Le football est un sport complet, il réclame de ses pratiquants une somme de qualités qui équivalent à celles que l'on réclame tout simplement à l'homme. En effet, c'est un sport où il faut courir vite par moment et de manière répétée, mais surtout longtemps (le jeu dure 90 minutes et parfois plus). C'est aussi une activité sportive où il faut sauter en longueur ou en hauteur, où il faut se montrer

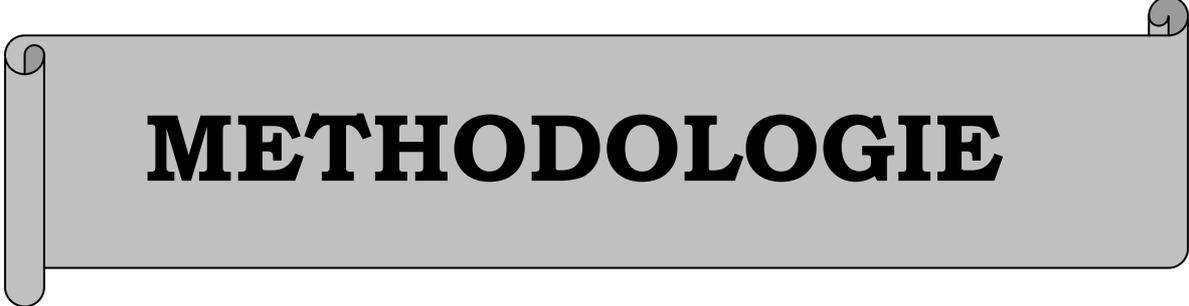
athlétique, voire puissant (quelquefois la force prévaut), où la souplesse permet d'esquiver l'adversaire en ayant l'air de l'effacer et l'adresse concrétise l'efficacité du geste.

Ce sport exprime donc des dominantes issues de la gamme complète des qualités physiques que peut manifester l'humain. En fait, il est important pour un footballeur d'être dans de bonnes dispositions physiques, car les qualités physiques influent énormément sur l'aspect technico-tactique, et sur la volonté (mental-psychologique). Elles préjugent des qualités d'un match de compétition et même du résultat.

Cette influence des qualités physiques s'exerce ainsi qu'il suit :

- ✚ Sur la technique : la technique est avant tout une multitude de gestes dont l'exécution repose sur les qualités physiques (souplesse-vitesse-force etc.). Par conséquent, son efficacité n'est appréciable que si les joueurs se trouvent bien préparés physiquement.
- ✚ Sur la tactique : la tactique qui est un ensemble de moyens imaginés et employés sous formes d'actions, ne peut être efficacement réalisée que si les joueurs jouissent d'une bonne santé physique.
- ✚ L'aspect-psycho-affectif : la faculté de se déterminer à exécuter certains actes sur le terrain ne suffit pas pour atteindre un but si le joueur ne possède pas le moyen nécessaire qui le lui permet.

CHAPITRE II :



METHODOLOGIE

II.1. DEFINITION :

La méthodologie est l'ensemble des moyens, méthodes et procédés qui ont été utilisés pour mener à bien notre étude. Ici, nous avons choisi comme

instruments d'étude, le questionnaire et la prise du programme de préparation physique générale (hivernal) des différents clubs choisis.

Les clubs qui ont été ciblés et avec lesquels nous avons travaillé sont les suivants : l'AS DOUANES, l'US GOREE, le PORT, les HLM, le JARAAF, qui étaient les seuls à être en période de préparation physique générale au moment de l'étude.

II.2. LA POPULATION DE L'ENQUETE ET LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNEES :

II.2.1.LES SUJETS :

Les sujets qui font l'objet de notre étude sont au nombre de 109. C'est une population composée d'entraîneurs de clubs(5) et la population des joueurs(104).

II.2.2. LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNEE :

Pour avoir le maximum d'informations possible pour notre étude, nous avons établi deux questionnaires avec des questions ouvertes et fermées, dont l'un destiné aux entraîneurs et l'autre aux joueurs. L'évaluation de leur préparation physique générale est réalisée par la prise de leur programme d'entraînement tout au long de la PPG.

II.2.3. LA COLLECTE DES DONNEES :

Lors des investigations nous avons expliqué aux populations cibles les buts de la recherche et comment répondre aux questions posées.

II.2.4. LES LIMITES DE NOTRE ETUDE :

Pour la collecte des données, nous aurions aimé interroger le maximum possible de sujets pour avoir des résultats plus diversifiés, crédibles. Mais avec les problèmes que connaît la fédération sénégalaise de football beaucoup de clubs ont tardé à démarrer leurs entraînement. Mais la réalité est autre, car sur les 10 clubs ciblés, nous avons pu interroger difficilement 5 clubs. En plus, vu le nombre accru d'illettrés surtout au niveau de joueurs, par voie de conséquence, nous étions obligés de passer le questionnaire oralement.

II.3. TRAITEMENT DES DONNEES :

Pour le traitement de nos données, nous avons choisi de présenter distinctement les questions posées aux différentes populations (entraîneurs puis joueurs). Pour ce faire, nous allons regrouper les questions sous forme de tableaux suivis de commentaires. Ensuite nous ferons la comparaison du programme de préparation physique générale des différents clubs choisis, d'abord entre eux puis avec ce que doit être une préparation athlétique du footballeur. Pour le questionnaire, les réponses obtenues des entraîneurs et des joueurs sont regroupées et présentées sous forme de tableaux en effectifs et en pourcentage suivis des commentaires.

CHAPITRE III :



PRESENTATION ET COMMENTAIRES DES RESULTATS

III.1. EXAMEN DES QUESTIONS DESTINEES AUX ENTRAINEURS DE CLUBS ET AUX JOUEURS :

III.1.1 EXAMENS DES QUESTIONS DESTINEES AUX ENTRAINEURS DE CLUBS :

Tableau n°1 : Réponses en valeur absolue et en pourcentage relative aux questions 1, 2, 3

Question 1 : Existence de la PPG dans le programme

Question 2 : Existence d'un Préparateur Physique

Question 3 : Disponibilité des moyens pour la PPG

Questions Réponses	Question 1		Question 2		Question 3	
	Ni	%	ni	%	ni	%
Oui	5	100	3	60	4	80
Non	-	-	2	40	1	20
Total	5	100	5	100	5	100

COMMENTAIRES :

Les 5 entraîneurs sont unanimes sur l'existence de la PPG dans leur programme annuel. Mais il reste à noter que les raisons de l'existence de la préparation athlétique varient d'un entraîneur à un autre (voir tableau précédent). 3 entraîneurs certifient la présence de préparateur physique au sein de leur club contre 2 qui disent le contraire. La majeure partie d'entre eux (4 entraîneurs) disposent des moyens nécessaires pour assurer la PPG contre un (1) entraîneur qui n'en dispose pas.

En fait, nous pensons que ces 3 interrogations font parties des bases de la PPG. Donc il est très important pour un entraîneur de veiller à la prise en compte de ces aspects. Parce que le travail physique est là pour améliorer l'efficacité de

l'entraînement et non pour fatiguer les joueurs ; effectuer un effort physique sur un organisme épuisé ou malade ne présente aucun intérêt.

Tableau n°2 : *Raisons explicitent de l'existence de la PPG par les entraîneurs:*

Raisons avancées	ni	%
Pour mettre les joueurs en très bonne condition physique et éviter les blessures durant le championnat	2	40
C'est d'une importance capitale	2	40
Pour permettre une adaptation optimale aux efforts induits par le jeu	1	20
Total	5	100

COMMENTAIRES :

Pour la pratique de la PPG dans leur programme annuel 2/5 des entraîneurs l'intègrent parce qu'elle est le meilleur moyen pour mettre les joueurs en condition physique et éviter certaines blessures durant le championnat, 2 autres affirment que la PPG est une importance capitale pour la performance des joueurs et 1 entraîneur soutient qu'elle permet une adaptation optimale aux efforts induits par le jeu. En somme, l'observation effectuée pour la prise en compte de la PPG montre que l'ensemble des entraîneurs connaît l'effet, l'avantage du développement général en début de saison. Mais il reste à voir les méthodes utilisées pour aboutir à une meilleure PPG.

Tableau n°3 : *Réponses des entraîneurs en valeur absolue et en pourcentage à la question : Quelles sont la fréquence et la durée de vos séances d'entraînements ?*

Fréquence / Semaine		C'est la durée d'une séance d'entraînement
---------------------	--	--

Nbr de fois/jour	Ni	%	durée	ni	%
1	3	60	2H	3	60
2	2	40	1H30	2	40
total	5	100		5	100

COMMENTAIRES :

Au regard du tableau, nous notons que la majeure partie des entraîneurs 3/5 entraînent leurs joueurs une fois par jour et les autres travaillent deux fois par jour. La durée d'une séance d'entraînement est 1heure 30minutes (1h30 mn) pour ceux qui ont deux séances par jour et 2 heures pour ceux qui s'entraînent 1 fois par jour. Nous pensons que cette interrogation constitue un élément très important pour la réussite et les résultats souhaités à la fin de la préparation physique générale. Et c'est un des rôles primordiaux du préparateur physique qui doit savoir évaluer en permanence les capacités des joueurs durant cette période de PPG et même durant toute la saison. Donc c'est à lui de veiller sur le dosage de l'entraînement.

Tableau n°4 : *Réponses des entraîneurs en valeur absolue et en pourcentage à la question : Quelle est la durée de la PPG ?*

Questions Réponses	Quelle est la durée de la PPG ?	
	Ni	%
Nombre de semaines		
3	2	40
4	2	40
8	1	20
Total	5	100

COMMENTAIRES :

Pour cette question, la majeure partie des entraîneurs (4/5) effectue une préparation physique générale de 3 à 4 semaines contre 1 entraîneur qui fait un développement général de 8 semaines, ce qui serait difficile avec les différentes contraintes précitées que subissent nos clubs. Nous pensons que la durée de la PPG dépend de la reprise de l'entraînement pour toute l'équipe et les moyens du club.

III.1. 2.EXAMENS DES QUESTIONS DESTINEES AUX JOUEURS :

Tableau n°5 : Réponses des joueurs en valeur absolue et en pourcentage aux questions : 1 faites-vous de la PPG ? 2 disposez-vous d'un avis médical au préalable ?

Questions Réponses	Faites-vous de la PPG ?		Disposez-vous d'un avis médical au préalable ?	
	ni	%	ni	%
Oui	104	100	69	66
Non	-	-	35	34
Total	104	100	104	100

COMMENTAIRES :

Nous constatons que 100% des joueurs font de la préparation physique générale, mais les critères varient d'un joueur à un autre (voir tableau 2). Parmi eux, 66% disposent d'un avis médical au préalable contre 34% qui n'en ont pas.

Nous pensons qu'il est très dangereux de faire une APS sans avis médical. Parce que par le développement général on cherche à améliorer les qualités physiques de l'athlète et pas le contraire. Cette phase est toujours précédée par un test médical pour être sûr que le joueur n'a pas de problème (cardio-respiratoire, de douleur

musculaire, etc.). Certes, la préparation physique est indispensable en début de saison, mais ce serait aussi dangereux de l'effectuer sans avis préalable du médecin. Il faut toujours travailler sur un organisme apte par confirmation du médecin de l'équipe.

Tableau n°6 : *Raisons évoquées par les joueurs à la question : pourquoi faites-vous de la PPG ?*

Raisons évoquées	ni	%
Pour préparer la saison 2007-2008	56	53
Pour avoir de la condition physique	34	33
Eviter les blessures durant le championnat	9	9
Pour être prêt physiquement, mentalement et moralement	5	5
Total	104	100

COMMENTAIRES :

L'ensemble des joueurs connaît l'intérêt de la préparation athlétique avant le championnat, car les raisons avancées l'ont démontré. La majeure partie d'entre eux c'est-à-dire 53% soutiennent que la PPG leur permet de préparer la saison. Alors que 47% certifient l'importance de cette dernière en mettant l'accent sur l'aptitude physique et l'effet psychologique.

On peut dire que dans la prise en compte de la préparation physique, le footballeur cherche toujours à être efficace et à améliorer son rendement physique. La PPG permet aux joueurs de repousser l'apparition de la fatigue et d'augmenter les sources énergétiques des muscles qui lui permettront de développer une plus grande énergie mécanique afin de supporter des efforts intenses. Donc elle permet aux joueurs de répéter des actions explosives et de résister à la fatigue.

Tableau n°7 : *Réponses des joueurs aux questions : votre club a-t-il les moyens nécessaires pour mener à bien la PPG ? Avez-vous un préparateur physique ?*

Questions Réponses	Avez-vous les moyens nécessaires pour mener à bien votre PPG ?		Avez-vous un préparateur physique?	
	ni	%	ni	%
Oui	76	74	73	70
Non	28	26	31	30
Total	104	100	104	100

COMMENTAIRES :

74% des joueurs avancent qu'ils ont été mis dans de très bonnes conditions pour mener à bien leur préparation physique parce qu'ils bénéficiaient de logement, de transport pour assurer leur déplacement et d'une bonne alimentation contre 26% qui défendent le contraire. Parmi eux 70% affirment qu'ils ont un préparateur physique, ce qui est important pour une équipe contre 30% qui n'en disposent pas. Cette absence de préparateur physique pourrait être liée au manque de moyens et de ressources humaines compétentes dans la pratique de l'activité. Parce que le préparateur physique doit être un expert, celui qui établit une hiérarchie précise des qualités physiques à développer chez le footballeur et des moyens à employer pour favoriser l'épanouissement des joueurs et l'émergence effective de leurs potentiels physiques.

III.2. EVALUATION DES PROGRAMMES D'ENTRAINEMENTS

Le football moderne demande un ensemble de qualités physiques variées et une aptitude énergétique maximale. Pour arriver à s'imposer dans ce sport, il est important d'effectuer une préparation athlétique collective pour permettre aux pratiquants de supporter les efforts pour les lesquels ils seront sollicités tout au long de la saison afin d'obtenir les meilleurs résultats. Donc, il est important pour un club de toujours commencer les entraînements par le développement général des capacités physiques. La prise en compte de la préparation physique se

manifeste dans notre football car les différents clubs choisis (AS Douanes – Port – US Gorée – Jaraaf et HLM) l'intègrent dans leur programme annuel. Mais ce sont les méthodes et durées d'entraînement qui varient d'un club à un autre.

Nous notons que l'AS Douanes, lors de cette phase préparatoire a pratiquement travaillé toutes les qualités physiques à savoir : l'endurance, la vitesse, la force la coordination, la souplesse la vitesse maximale aérobie, en clair tous les types d'efforts dont le footballeur a besoin en situation de match. Après le développement de ces qualités physiques, le préparateur physique a terminé cette période par l'aspect spécifique strictement lié au football (voir programme de PP).l'US Gorée et le Port, ont pratiquement effectué une PPG comme celle de la Douane parce qu'ils ont insisté aussi sur le développement des efforts liés à la pratique du football. En fait, ces équipes ont développé tous les efforts dont le joueur a besoin durant le match (sauter plus haut, démarrer plus vite). Contrairement aux équipes précédentes, le Jaraaf a mis l'accent sur la course continue (voir programme). Ce qui n'est pas mauvais mais l'usage de la forme intermittente serait beaucoup plus intéressante parce qu'en football, le joueur sollicite plus les fibres rapides que les fibres lentes. Quand au dernier club, les HLM, ils ont débuté leur PPG par des matchs (11 contre 11) pendant une semaine avant d'entamer le travail des qualités physiques. Or l'entraînement en début de saison demande d'une part un travail en unifactoriel où l'option est le volume (développement des qualités physiques) et d'autre part un travail en inter factoriel ou l'on met l'accent sur l'aspect spécifique d'où l'intensité prime sur le volume.

Nous constatons aussi que sur ces cinq (5) clubs, seul la Douane et le Port ont procédé des tests avant et après la préparation physique générale. L'usage de ces tests est d'une importance capitale parce que pour mener une bonne préparation physique, il faut nécessairement connaître le niveau de chaque joueur pour pouvoir les évaluer et les classer par groupe de niveau. En effet, les comparer entre eux est important mais il est aussi important de les comparer avec ce que doit être une préparation physique générale (voir annexe 1).Donc pour réussir la préparation athlétique il est nécessaire de veiller sur le travail des qualités physiques précités, sur la méthode de travail (respecter les différentes phases, la récupération, effectuer

des tests etc.) Tel n'est pas le cas parce que la majeure partie des équipes ont abordé leur préparation physique sans faire de test. Alors que cet aspect joue un rôle important dans cette phase car il permet d'évaluer son joueur et de connaître son niveau d'entraînement. La préparation physique exige un travail chronologique que le préparateur doit respecter. Des équipes comme les HLM qui ont commencé leur développement général par des matchs réservés à la période spécifique. Malgré les fautes commises par certains clubs (Hlm-Jaraaf), d'autres (AS Douanes et Port) ont mené une préparation physique telle que recommandée par les spécialistes dans la revue de littérature. Car durant leur préparation athlétique, l'As douanes, le port et l'Us Gorée ont mis l'accent sur les 3 phases en développant toutes les qualités physiques nécessaires à la pratique du football et ont aussi procédé par la méthode de test avant et après la préparation. En somme, même si la préparation physique se veut de couvrir tous les aspects du jeu pour une bonne maîtrise des contraintes liées à l'espace, au temps, à l'adversaire, au partenaire et au ballon, pour qu'à l'arrivée nous puissions avoir des joueurs endurants, résistants et vifs, capables d'exploiter au mieux leur totalité agissante d'une manière consciente. Il faut toujours avoir au moins dans un club quelqu'un qui s'y connaît en matière de préparation physique.

CONCLUSION

L'objectif de notre étude était de savoir si nos clubs d'élite intègrent la préparation physique générale dans leur programme annuel d'entraînement.

Il s'agit pour nous, d'entamer les réflexions préliminaires permettant à tout sénégalais en général et particulièrement, à tout technicien spécialiste du football qui serait animé des mêmes ambitions que nous, d'approfondir cette étude au-delà du terrain tant au niveau national qu'international.

Les résultats obtenus, après examen des questionnaires destinés aux entraîneurs et aux joueurs et à l'évaluation de leurs programmes de préparation

physique générale (PPG), nous montrent que la majeure partie des équipes fait la préparation même si certaines difficultés sont décelées.

Sur les cinq clubs choisis, seul l'As Douanes, le Port et l'Us Gorée ont réussi à présenté une bonne PPG en travaillant sur les différentes qualités physiques à savoir l'endurance, la vitesse, la force, la coordination, la souplesse, la vitesse maximale aérobie, en clair tous les types d'efforts dont le footballeur a besoin en situation de match. Contrairement à l'équipe du Jaraaf et celle des HLM qui ont mis l'accent sur les courses continues ce qui n'est pas mauvais mais l'usage de la forme intermittence est beaucoup plus efficace pour un footballeur. Le football est un sport explosif qui demande le travail des fibres rapides et non des fibres lentes. En somme, l'évolution du football à la quelle nous assistons montre une parfaite amélioration de la présence physique. Donc il est important qu'une équipe d'élite d'effectuer une bonne préparation athlétique. Car cette dernière non seulement développe et améliore les qualités physiques du footballeur mais permet aussi à l'athlète d'éviter les blessures et de s'adapter à l'effort induit par le jeu.

RECOMMANDATIONS ET PERSPECTIVES

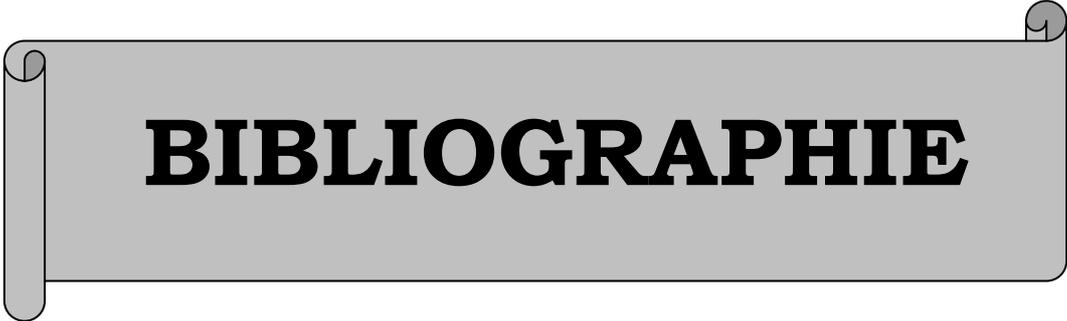
Au vu des résultats et informations que nous avons pu recueillir tout au long de cette étude, il serait judicieux de faire des recommandations suivantes :

- Vérifier à l'échelle du plus grand nombre de clubs, l'état de la préparation physique des joueurs.
- Selon les résultats obtenus, rectifier le tir en offrant aux clubs les occasions de se doter de connaissances nécessaires pour mener à bien cette tâche.

- Et donner aux différentes instances de la Fédération de Football les moyens de contrôle de ce travail au niveau des clubs.

Ces recommandations et directives n'auront d'efficacité que dans la mesure où elles rencontreront une authentique volonté d'agir. Pour une meilleure contribution au développement de notre football, nous ne saurons terminer cette étude sans proposer un projet de planification de la préparation physique type (voir annexe).

Au même titre que la préparation physique générale est prépondérante pour une équipe performante, celle psychologique ne serait pas aussi déterminante, avec la nécessité d'un psychologue sportif à la disposition de l'équipe.



BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGE :

- ⇔ Astrand P.O.Rodahl.Masson(1980) : Précis de physiologie de l'exercice musculaire 507p
- ⇔ Blazevic, M. et Dujmovic, P. (1978) Guide pratique de l'entraînement, 2ème éditions.
- ⇔ Bayer, E. (1987) : Dictionnaire des sciences du sport.
- ⇔ Garel, F. (1978) : La préparation du footballeur. Edition amphora S.A, 295p

- ⇔ Herbert, G. (1974) : La méthode naturelle éducation physique, virile et morale. Tome 1 doctrine et enseignement pratique Paris Vuibert, 7 édition
- ⇔ Pradet, M. (1996) : La préparation physique INSEP-Publicatio
- ⇔ Tournier,P. et Retchocker, J.P. (1999) : La formation du footballeur, comment devenir joueur professionnel. Edition amphora,
- ⇔ Turpin, B. (1989) : Préparation et entraînement du footballeur. Edition amphora, S.A

MEMOIRES :

Mme Diagne Mame Issa Mbissine Gueye (2003) : Profil physique et morphologique des footballeurs sénégalais

- Maodo Malick Diop (2006) : approche critique de la préparation physique des équipes nationales masculines séniors de kumité et de kata du Sénégal
- Nestor Kanfon (2006) : Evolution des qualités physiques et anthropométrique des karatékas des équipes nationales du Sénégal.
- Seydou Ndiaye (1998) : Importance du mode d'entraînement sur la performance collective des équipes de football au Sénégal.

INTERNET :

http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/man_site/cometti3.html?

<http://www.entraîneurdefoot.com/Dosrededios.html>

baptistegibert@yahoo.fr



ANNEXES

ANNEXE 1 : EXEMPLE DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

Lors de la reprise de l'entraînement, en début de saison, la première étape de la préparation physique sera sur 2 semaines une PPG de remise à niveau. Le but de ces séances n'est pas de développer les capacités physiologiques, musculaires ou techniques, mais une remise en condition physique.

Exemple de séance type :

Travail d'endurance : 20' footing

Travail de VMA sur du 10''/10'' ou 15''/15'' sur 1 à 2 séries de 6 à 8 répétitions.

La base de départ sera une distance comprise entre 50m et 60m pour le 15/15 et entre 35 m et 40 m pour le 10/10. Ce sont des valeurs moyenne parce qu'on est en phase de remise en forme. La prochaine étape, suite à ces 15 jours, sera un test pour établir des vitesses et des distances précises, dans le but de commencer le développement général suivant le niveau des joueurs.

Travail sous forme de circuit – training pour une remise à niveau des qualités physiques nécessaires au footballeur. Ce type d'exercice sera une succession de 3 à 4 ateliers distants les uns des autres de 30 m. Cet espace sera parcouru en footing lent pour permettre tout le long du circuit de travailler sur une base d'endurance. L'enchaînement des ateliers devra respecter un équilibre entre travail d'appui, de détente, de vitesse et de frappe au but. La durée de travail sur le circuit ne doit pas être inférieure à 6'. Ces premiers ateliers doivent rester assez simples nous ne sommes qu'en début de saison et seront effectués le plus souvent sans ballon.

Exemple : atelier 1 : montée de genoux sur 30m + 30m de footing + atelier 2 : saut enchaîné droite – gauche sur 30m par-dessus des plots + 30 m de footing + atelier 3 : sur 30m slalom entre des cônes et accélération + 30 m de footing + retour au début du circuit. Temps de travail 6' récupération 3' (hydratation – étirements) et 1 à 2 autre série de 6'.

Temps de récupération sur 10' avec étirements.

Travail de gainage / abdos sur une durée de 30'' chaque exercice récupération 30''.

Travail de passes longues en mouvement, par deux sur 10'.

Au bout de 2 semaines de préparation mise en place du test pour déterminer la VMA de chacun et la création de groupe par niveau.

DEVELOPEMENT GENERAL :

La mise en place de travail sera suivant des volumes, des quantités, des enchaînements et des intensités précises.

La séance type se divisera sur :

Travail d'endurance : 20'

Travail à 100% de la VMA : sur du 10''/10'' ou 15''/15'' sur 2 à 3 séries de 6 à 8 fois pour l'ensemble de l'équipe.

Travail sous forme de circuit – training avec des ateliers plus précis par rapport aux qualités propres au footballeur. Ce type d'exercice sera une succession de 3 à 4 ateliers distants les uns des autres de 30m. Cet espace sera parcouru en footing lent pour permettre tout au long du circuit de travailler sur une base d'endurance et développer les capacités physiologiques d'une récupération active. L'enchaînement des ateliers devra respecter un équilibre entre les exercices demandés. Par exemple si l'atelier 1 comporte un exercice sur le travail d'appui et de renforcement des adducteurs, l'atelier 2 sera plutôt un exercice sur la vitesse et l'atelier 3 sur la détente ou la frappe. La durée de travail sur le circuit – training doit être supérieur à 8'.

Exemple : atelier 1 : foulées bondissantes décalées sur 30m + 30m footing + atelier 2 : 10 sauts pied joints + 30m de footing + atelier 3 : slalom sur 30 m avec ballon, entre des cônes et frappe croisée + 30m de footing + retour au début du circuit. Temps de travail 8 à 12' récupérations 3' + 3 à 4 autres séries.

Ces ateliers se feront de plus en plus avec ballon et progressivement s'effectuer par deux ou trois joueurs. C'est un sport collectif et courir est une chose mais courir avec un ballon en est une autre et les deux demandent la parfaite association de qualité physique et technique.

Exemple : le joueur 1 slalom avec ballon sur 15m sur un côté et adresse une passe dans l'axe pendant que le joueur 2 effectue un sprint sur 30m dans l'axe et réceptionne le centre pour une frappe au but.

Temps de récupération : 15' avec étirements

Travail de gainage / abdos sur une durée de 45'' à 1'30 chaque exercice
récupération 30'' à 1'

Travail de passes longues par deux sur 10'

Travail de une / deux sur 50m avec une intensité grandissante. 6 à 10 fois avec une
récupération marchée.

DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE

Dès le début du championnat, l'équipe doit être au point physiquement et les
capacités physiologiques développées. La prochaine étape sera de continuer ce
développement car la VMA est une capacité qui peut et doit toujours se travailler
tout au long de l'année.

Le travail de la vitesse et de l'explosivité ne pourra se faire qu'à partir d'une base
de VMA et d'endurance solide. Donc le préparateur physique doit savoir évaluer
en permanence les capacités des joueurs durant toute la saison, suivant les aléas du
championnat.

A partir de ce moment la séance physique doit être parfaitement dosée, elle ne doit
être ni trop facile, sinon il n'y a plus de progression, ni trop difficile car une séance
de préparation physique mal dosée ou mal adaptée peut entraîner des blessures ou
fatigue générale et avoir un mauvais impact sur le moral de l'équipe.

Cette phase spécifique se déroulera avec des exercices presque toujours avec
ballon et de plus en plus dans des situations de jeu.

Exemple :

- ✚ Footing 15' + fin de l'échauffement sur 30m 3fois montée de genoux + 3
fois talons/fesses + 3 fois foulées bondissantes en décalées.
- ✚ Travail de VMA 12''/12'' sur des déplacements : 1^{ère} série sur 3'' pas chassé
côté gauche + 3'' pas chassé côté droit + 3'' course en arrière + 3'' sprint en
avant + récupération 12'' sur place et repartir. Il faut en faire 8 x 12/12.
Suivant la fatigue et moment de la saison en faire 2 ou 3 séries (rôle du
préparateur de savoir évaluer).

- ✚ Récupération 10' avec étirements.
- ✚ Travail de passes longues sur 12' par deux ou trois, les joueurs doivent toujours être en mouvement et les 3 dernières minutes le rythme doit augmenter (passes enchaînées sans contrôle).
- ✚ Travail de vitesse et d'explosivité avec ballon : sur 15 m jusqu'à 30 m maximum, slalom avec changement d'appui et frappe au but. Il faut en faire 8 à 10 répétitions avec une récupération complète et marchée car l'intensité et la qualité sont primordiales.

Ce genre de travail peut et doit se placer en début de séance car les joueurs sont plus frais, ou à la fin travail sur la fatigue, condition de fin de match. L'un des buts de la préparation physique, à ce moment de la saison, est de permettre une qualité technique et physique de la 1^{ère} à la 90^{ème} minute.

La préparation physique ne fait pas tout, mais une équipe mal préparée ne peut réussir. Suivant le niveau de l'équipe, le plan de départ de la préparation physique est le même. La différence se fait dans la quantité (nombre de séries), la difficulté technique.

ANNEXE 2 : EXEMPLE DE SEANCE PHYSIQUE TYPE

Voici un exemple de séance type pour travailler les différentes qualités physiques.

Echauffement : total 30'

- Footing 15'
- Travail sur 3x30m avec récupération de 30m de footing de montées de genoux, de talons aux fesses, de foulées bondissantes décalées.

- Etirements 10'

Travail de la VMA : total 20'

- 3 séries de 10x12'' à 100% de la VMA
récupération footing sur place 12'' et 3' de footing entre les séries.
- Etirements 5'

Travail de renforcement musculaire : total 10'

- Gainage, abdominaux et dorsaux

Travail de passes longues en mouvement : 10'

Travail de circuit training : total 25'

- Il s'agit d'enchaîner plusieurs exercices alternant course en footing et exercice spécifique de travail de vitesse, de détente, d'explosivité et de force.

Exemple :

- 30m de footing
- Sprint 30m
- 30m de footing
- 30m conduite de balle en slalom avec
frappe de balle au 18m
- 30m de footing

On enchaîne ces exercices sur un temps minimum de 6 minutes et ceci pour 3 séries avec 3' à 5' de récupération entre les séries.

Le travail en circuit training doit respecter, du point de vue physiologique, deux principes importants :

- Un temps de travail minimum de 6' (en dessous aucun intérêt physiologique)

- Chaque récupération se fait sous forme de footing, afin d'améliorer l'endurance et la capacité de récupération.

On termine la séance par un petit match de 8' :

Sur une moitié de terrain en obligeant les joueurs à être en permanence en mouvement, style attaque défense avec une contrainte pour la défense : dès la récupération de la balle, remonter individuelle balle aux pieds le plus vite possible jusqu'au milieu de terrain par le défenseur et on laisse le ballon à l'attaque et on se replace en footing. L'attaquant dans cette zone ne fait qu'une opposition physique de principe.

Durée totale 1h45 environ.

Ceci, je le répète n'est qu'un exemple modulable en fonction du moment de la saison, du jour, de la semaine et du niveau de l'équipe

Programme de Préparation Physique Générale de L'AS DOUANES

1ère Semaine : 2 au 8 Janvier 2008

horaire	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
Matin	Test Cooper	Endurance Fractionnée 4x10' Récupération5' Entre les séries Etirements et Assouplissements alternés	Endurance Fractionnée 1x10' Récupération5' 2x15' Récupération7' 1x20' Etirements et Assouplissements alternés	« Intermittent » Force 20''/20'' 3x6' Récupération 5'	Musculation Développé Couché et ½ SQUAT	Footing 50'	Musculation Développement Couché ½ SQUAT

Après Midi	Test Muscultation	Endurance Fractionnée 2x10' Récupération 5' 1x15' Récupération 5' 1x20' Etirements et assouplissements	« Intermittent » PMA 30''/30'' 3x6' Abdos+Gainage Récupération 5'	Repos	Endurance Volume 3x2x1000m Récupération 6' entre les séries	« Intermittent » PMA 10''/20'' 3x8' Récupération 6' Etirements	Repos
---------------	----------------------	--	---	-------	--	---	-------

2^{ème} Semaine : 9 au 15 Janvier 2008

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Football	Football	« intermittent » PMA 15''/15'' 3x6' Récupération 6' Abdos+Gainage	Vitesse Séries 3x30m 2x40m 1x50m Football	« Intermittent » Force Vitesse 15''/15'' 2x8' Récupération 8' Abdos+Gainage	Musculation Développé Couché+1/2 SQUAT
Endurance Résistance 1x300m 1 : 50'' 2x200m 2 : 30'' 3x150m 3 : 25'' Récupération 1 6' 2 4' 3 3' Etirements	« Intermittent » Force+PMA 15''/15'' 2x8' Récupération 8' Abdos+Gainage	Musculation Développé Couché+1/2 SQUAT	Repos	Football	Football

3^{ème} Semaine : 16 au 23 Janvier 2008

Horaire	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Matin	Décrassage FOOTBALL	Force Corde 15''/15'' 2x6' Gradin Haie (Mollets)	Vitesse Réactive FOOTBALL	« Intermittent » PMA 20''/10'' 2x8' Récupération8' FOOTBALL (léger)	Match Amical Externe	Vitesse FOOTBALL
Après Midi	Endurance Résistance 3x200m 30'' 5x150m 25'' Récupérations 1 :4' 2 :3'	Vitesse FOOTBALL	Musculation Développé Couché+ ½ SQUAT	Repos	Décrassage Repos	Repos

Programme de préparation physique générale de Jaraaf : 2007/2008

1^{ère} SEMAINE

- Echauffement 15'
- Course continue 40'
- Retour au calme 15'
- 2^{ème} Séance : Idem
- 3^{ème} Séance : Idem
- 4^{ème} Séance : Idem
- 5^{ème} Séance : Idem
- 6^{ème} Séance : Idem
- 7^{ème} Séance : Idem

2^{ème} SEMAINE

- Echauffement 15'
- Course continue 4x15'
- Récupération 10' entre les séries
- Retour au calme 15'
- N B : pour toute la semaine

3^{ème} SEMAINE : puissance aérobie

1^{ère} Séance :

Temps de travail = temps de repos (active)

5'/5' pendant 6 fois

Retour au calme 15'

2^{ème} Séance :

Echauffement 15'

3' course+ 3' pause (active)

3^{ème} Séance :

Echauffement 15'

1' vite / 1' lente

3x20'

Retour au calme 15'

4^{ème} Séance :

Echauffement 15'

12' de course repos 3'

8' de course repos 3'

6' de course repos 3'

4' de course repos 3'

5^{ème} Séance :

Echauffement 15'

10' de course+10 allongements sur 50 m

5' de course+10 séries sprint sur 40m

5' de course + 10 séries de bondissements sur 40m

10' de course+ 5' étirement

Programme de préparation physique générale du Port : 2007/2008

1^{ère} Séance : lundi 12-11-2007

- Echauffement 15 à 30'
- Test des membres supérieurs :
 - . Développé Couché

 - . Poulie
- Test des membres inférieurs
 - . Squat

 - . Legs presse
- Test mains pieds
- Etirement final

2^{ème} Séance : mardi 13-11-2007

Echauffement 15'

Test de navette sur 20m (Luc-léger)

Test abdominaux

Test dorsaux

Etirement final

3^{ème} Séance : mercredi 14-11-2007

Echauffement 20'

Suite test de navette sur 20m

Circuit training pour les joueurs déjà aux tests : (6x8' avec une récupération de 4' entre les séries)

- . Squat
- . Steppe
- . Développé couché
- . Abdominaux
- . Dorsaux
- . Monté de banc
- .Mains – Pieds
- . Gainage du bassin

Etirement final

4^{ème} Séance : jeudi 15 – 11- 2007

Echauffement

Test de navette pour les absents

Circuit training :

- . Abdominaux : (4 x 30 répétitions)
- . Dorsaux : IDEM
- . Les éducatifs : élévation- talons fesses (2 x 1')

Temps de travail = temps de repos

10' de course + étirement

5^{ème} Séance : vendredi 16- 11- 2007

Echauffement

Abdos : IDEM

Circuit Training :

Dorsaux : IDEM

½ QUAT : 3 x 12 x 6'

Mains- Pieds : IDEM

Appuis Avant (pompes) : 3 x 20 x 6'

Travail de biceps : IDEM

Etirement

Steppe : IDEM

Après le Circuit Training 8' de course simple + étirement final

REPOS Samedi 17 et Dimanche 18- 11- 2007

6^{ème} Séance : lundi 19- 11- 2007

Echauffement

Travail de gainage du bassin

Travail sur agilité / écran (souplesse- coordination)

Etirement

7^{ème} séance : mardi 20- 11- 2007

Echauffement

Travail des membres supérieurs avec les barres parallèles

Travail de gainage

Etirement

8^{ème} Séance : mercredi 21- 11- 2007

Echauffement

Travail de Force-Vitesse-d'Explosivité

Travail des membres inférieurs (montés de banc- legs presse)

10' de course + étirement

9^{ème} Séance : jeudi 22- 11- 2007

Echauffement

Travail d'équilibre sur une jambe

Travail de gainage

Abdos + dorsaux

Travail sur l'endurance de vitesse (VMA)

Etirement

10^{ème} Séance : vendredi 23- 11- 2007

Echauffement

Exercices neuraux mécaniques (travail d'esprit)

Travail d'appui

Agilité / Ecran

Etirement final

Repos Samedi 24 et Dimanche 25 – 11 – 2007

11^{ème} Séance : lundi 26 – 11 – 2007

Echauffement

Travail d'explosivité- vitesse sur 4 ateliers :

. Skipping + accélération

. Bondissements de cerceaux + accélération

. Sauts de haies + accélération

. Stalom sur des lattes + accélération

Les s'effectuent sur une distance de 30m, le temps de travail= temps de repos

Etirement final

12^{ème} Séance : mardi 27 – 11 – 2007

Echauffement

Travail de VMA (vitesse maximale aérobie)

Abdos + dorsaux

5' de course simple + étirement

13^{ème} séance : mercredi 28 – 11 – 2007

Echauffement

Travail de circuit training :

. Détente verticale : 200sauts

. Sauts de haies : 5x10

. Pompes (appui avant) : 5x10

. Mains – pieds : 5x10

5' de course + étirements

14^{ème} Séance : jeudi 29 - 11 – 2007

FOOTBALL (2x45)

15^{ème} Séance : vendredi 30 – 11 – 2007

FOOTBALL (2x45)

Repos Samedi 01 et Dimanche 02 – 12 – 2007

16^{ème} Séance : lundi 03 – 12 – 2007

Echauffement

Test de navette sur 20m

Etirement

17^{ème} Séance : mardi 04 – 12 – 2007

Echauffement

Test des membres supérieurs (poulie, développé couché)

Test des membres inférieurs (Squat, legs presse)

Etirement

18^{ème} Séance : mercredi 05 – 12 – 2007

Echauffement

Travail de VMA
Abdos + dorsaux
Etirement

19^{ème} Séance : jeudi 06 – 12 – 2007

Echauffement
Test main – pieds
Test abdominaux
Test dorsaux
Course simple + étirement

20^{ème} Séance : vendredi 07 – 12 – 2007

Echauffement

Travail de Circuit Training :

. SQUAT	. Legs presse
. Développé Couché	. Shoulder presse
. Sauts de banc	. Travail de bras (trapèze- triceps)
. Abdominaux	. Dorsaux

10' de course + étirement

21^{ème} Séance : samedi 08 – 12 – 2007

FOOTBALL (2x45)

REPOS dimanche et lundi

22^{ème} Séance : mardi 11 – 12 – 2007

Echauffement
Travail de VMA : 30/30 pendant 12' avec 6' de repos entre les séries
Jeu réduit (6x12') avec une touche de balle

REPOS mardi 12 – 12 – 2007

23^{ème} Séance jeudi 13 – 12 – 2007

Echauffement

Même travail que le mardi

Jeu réduit avec un grand camp + 2 petits but

Etirement

REPOS vendredi 14 – 12 – 2007

Samedi 15 – 12 – 2007 : Match Amical

Annexe 6 :

Programme de Préparation Physique Générale d'ASC HLM

1^{ère} SEMAINE

*Match d'entraînement 11/11

2^{ème} SEMAINE : Développement des capacités physiques

*Capacité Aérobie

*Puissance Aérobie

*Puissance Maximale Aérobie

* Résistance Lactique ou Anaérobie Lactique

3^{ème} SEMAINE

- Renforcement Musculaire
- Gainage
- Match Amical
- Anaérobie A lactique

Annexe 7 : Programme de préparation physique générale de

L'Us Gorée :2007-2008

PHASE 1 : elle concerne essentiellement les processus aérobie en terme de capacité .

Processus	% de travail intense	Types d'efforts	Forme de travail	Durée	Volume par jour
Capacité Aérobie	75 % à 80 % de Vo2 max	De 15' à 60' Travail continu avec ou sans ballon	Au bord de la mer :	4 jours	2 x 30'
			Footing (matin)	3 jours	1x 60'
			Passé à 10 (avec des variantes)	2 jours le soir	3 x 15' de jeu
			Stop-ballon (avec des variantes)	2 jours Le soir	3 x 15' de jeu
			Pressing	2 jours Le soir	3 x 10' de jeu
			Puissance- coordination 85 à 100% du Vo2max	1 jour Le soir	5 x 5' de jeu
			Assouplissements et étirements	Chaque jour	Avant et après chaque séance

PHASE 2 : Endurance – Puissance (aérobie)

Endurance – Vitesse (anaérobie à lactique)

Jours	Matin	Soir
J-1	Bord de mer 6 x 5' de course avec une récupération de 5' entre les séries	6 x 3' de jeu 3 contre 3 repos 3' entre les matchs
J-2	Bord de mer 6 x 5' de course repos 5' entre séries	6 x 3' de jeu 3 contre 3 régénérations entre match 5' (2x3'), (2x3'), (2x3')
J-3	Bord de mer 2 x 5 x 2' de course Repos 2' entre séries	10 x 2' de jeu 2 contre 2 avec une récupération active de 2' entre les matchs
J-4	Terrain 3 x 10 x 30'' Repos entre répétition 1' entre séries 2'	2 x 10 x 1' de jeu 1 contre 1 1' de repos entre les répétitions et 5' entre séries
J-5	Terrain 3 x 10 x 15'' repos 30'' entre répétitions 5' active entre séries	Vitesse de jeu Combinaison tactique à 4-3-2 ½ looping – libération d'espace 3 x 10 temps de travail = temps de repos

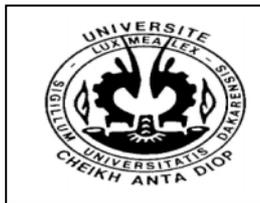
PHASE 3 : Application spécifique à la situation de jeu

Cette partie touche la condition physique générale du point de vue technico-tactique

Jours	Matin	Soir
J-1	Echauffement 15' Conduite-passe ; course – poursuite ; initiative d'attaque (3x10 rép de 5'') distance = 30m	Echauffement 15' Exo tactique spécifique (3x10') Match d'entraînement de 40' + étirement final
J-2	Régénération Assouplissement-mobilité rapide + étirements	Match 90' Observation – Evaluation
J-3	Echauffement 15' Exercices tactiques spécifiques (3x15') + étirements final	Echauffement 15' 3x15' exercices techniques spécifiques + étirement final
	Echauffement 15' Exercices tactiques 20' Match d'entraînement 2x20' + étirements	Match 90' Observation – Evaluation
J-5	Assouplissement-Mobilité rapide + étirements	Match 90' Observation – Evaluation
J-6	Match 90' Observation - Evaluation	REPOS

Annexe 8 :

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT (INSEPS)

2007/2008

Tel : 33 823 33 84

BP : 3256 Dakar

Questionnaire

NB : Ce questionnaire est destiné aux joueurs et rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS

1) Faites vous de la préparation physique générale ?

Oui

Non

Si oui dites les raisons

Si non dites les raisons

.....
.....
.....

2) Disposez-vous d'un avis médical au préalable ?

Oui

Non

3) Avez-vous les moyens nécessaires pour mener à bien votre préparation physique ?

Oui

Non

4) Avez-vous un préparateur physique ?

Oui

Non

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT (INSEPS)

2007/2008

Tel : 33 823 33 84

BP : 3256 Dakar

Questionnaire

NB : Ce questionnaire est destiné aux entraîneurs et aux responsables de club et rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS

1) Est ce que la préparation physique générale fait partie de votre programme ?

Oui

Si oui dites les raisons

Non

Si non dites les raisons

.....
.....
.....

2) avez-vous un préparateur physique ?

Oui

Non

3) Disposez-vous de moyens pour assurer la préparation physique de vos joueurs ?

Oui

Non

4) quelle est la fréquence de vos séances d'entraînement (nombre de fois par jour) ?

.....

5) Quelle est la durée de vos séances d'entraînement ?

.....

6) Quelle est la durée de la préparation physique générale ?

.....