



Avant match : et si vous le faisiez à l'Anglaise ?

Modèle. Arrivée tardive au stade, vestiaire animé, liberté pour chacun dans sa préparation... L'avant match "à l'Anglaise" semble présenter de nombreux avantages pour dédramatiser l'enjeu, développer la complicité, ou optimiser la performance. Et ce quel que soit le niveau.

Philippe Montanier, alors coach de Boulogne-sur-Mer en National, donnait rendez-vous à ses hommes 2h30 avant le coup d'envoi les jours de match à domicile. Pendant plusieurs saisons au Stade Lavallois (Ligue 2), c'était musique à fond dans le vestiaire de Philippe Hinschberger (aujourd'hui à Créteil) avant de partir pour l'échauffement. Il n'est plus rare de voir au haut niveau hexagonal des techniciens s'inspirer du modèle anglais pour penser leur avant match. Arrivée tardive au stade, vestiaire animé, pas d'obligation dictée par le staff en dehors de la causerie, responsabilisation totale du joueur dans sa préparation... Outre-manche, c'est depuis longtemps une tradition, presque une institution que personne ne penserait remettre en cause ! Les bienfaits ? Ils se résument en deux mots : enthousiasme et performance.



> Démarrer sa concentration trop tôt peut nuire à la performance

Enthousiasme, car une rencontre de football doit être considérée comme un moment de plaisir à envisager, pas un examen à passer générateur du stress tout au long de la jour-

née qui le précède. Un avant match pas trop long, où chacun est libre de se préparer à sa manière, où l'ambiance reste conviviale, où le vestiaire n'est pas sanctuarisé... permet de dédramatiser les enjeux de la compétition et de développer la cohésion du groupe. Surtout en amateur où les moments de vie commune sont plus rares et donc précieux. Et où les enjeux sont, par définition, moins importants ! Performance aussi, car au regard des témoignages de nos intervenants (voir par ailleurs), ce mode de préparation semble adapté à dessiner d'optimiser la réus-

site des joueurs sur le rectangle vert. En effet, réclamer trop tôt un haut niveau de concentration peut s'avérer néfaste, car exigeant en termes d'énergie dépensée et d'influx nerveux consommé. Enthousiasme et performance donc, deux valeurs qui collent au foot amateur, où l'équilibre entre convivialité et rigueur est une recherche perpétuelle de l'entraîneur. La clé étant certainement de savoir faire identifier à son groupe les moments où l'un doit prendre le dessus sur l'autre...

■ Valentin Deudon

"Ne pas être confronté trop tôt à la réalité du match"

Avant de rejoindre le Paris FC (National) à l'été 2013, Christophe TAINE a coaché en DHR, DH et CFA en région parisienne. Il prône une approche mixte de l'avant match.

"Au niveau régional, ce sont souvent les impératifs économiques qui poussent à se retrouver au dernier moment, 1h30 ou 2h avant le coup d'envoi. Aujourd'hui, en National, j'aime pouvoir garder les garçons avec moi le jour du match. Lorsqu'on joue à domicile, on s'entraîne le matin, avant un repas en commun, la sieste puis le départ au stade. Ainsi, je suis certain qu'ils mangent et se reposent bien. Mais dès lors que le groupe entre dans le vestiaire, soit de 18h30 à 19h20 pour un match à



match". 20h, c'est totale liberté, et je ne suis fermé à rien ! A chacun de s'organiser. Certains ont besoin de s'isoler, d'autres de déconner. Si un joueur veut chanter ou danser, pas de problème. D'ailleurs, je ne suis pas avec eux. Ce qui m'intéresse, c'est qu'ils soient prêts au coup d'envoi. Et sur ce point, il n'y a pas de vérité. Le modèle anglais est selon moi une démarche intéressante pour évacuer la pression et ne pas être confronté trop tôt à la réalité du

ILS TEMOIGNENT

"Les préparations ne sont pas faites pour rassurer les entraîneurs !"

Expert en psychologie et formateur pour l'UEFA, **Jacques CREVOISIER** était l'adjoint de Gérard Houllier à Liverpool de 2000 à 2004.



"Avec Liverpool, pour un coup d'envoi donné à 11h15. On prenait un repas en commun, la causerie débutait à 13h, puis on arrivait au stade 1h15 avant le début du match. Là les joueurs étaient libres, avec de la musique dans le vestiaire jusqu'au départ pour l'échauffement. Le rôle du coach et du staff, c'est alors uniquement de bien fixer les horaires, pour que les garçons aient leurs repères. A tous les niveaux, on fait souvent l'erreur de vouloir se préparer trop tôt, de jouer le match avant dans la tête, alors que l'objectif est de monter en régime le plus tard possible, au dernier moment, au bon moment ! Dès que l'on commence à se concentrer, c'est un effort, on dépense de l'énergie. Les préparations ne sont pas faites pour rassurer les entraîneurs, mais pour placer les joueurs dans les meilleures dispositions ! Or, on observe des excès chez nous... En pro avec des mises au vert à répétition, longues, ennuyeuses et qui font monter la pression beaucoup trop tôt. Mais aussi en amateur, quand des coachs interdisent la moindre parole dès lors qu'on pénètre dans le vestiaire".

"A Chelsea, j'ai connu 8 coachs et aucun n'a modifié cette approche"

Entraîneur des gardiens de Chelsea depuis 2007, **Christophe LOLLICHON** a découvert en Angleterre ces avant matches si particuliers.



"Je crois que les choses ont changé dans le milieu pro en France. Ce mode d'avant match, à l'Anglaise, s'est un peu démocratisé. Mais quand je suis parti de Rennes, c'était silence radio... Dans le vestiaire, dans le car, il fallait que les joueurs se concentrent le plus possible, dans un silence quasiment monacal. Arrivé ici, j'ai vu la différence, avec une ambiance boîte de nuit ! En Angleterre, il n'y a pas un endroit où ça se passe différemment, le vestiaire vit ! A Chelsea, à chaque match, deux enfants viennent même accompagnés d'un parent pour faire signer des autographes, pendant que les gars se changent. Jusqu'au départ pour l'échauffement, chacun fait sa vie, se prépare à sa manière. C'est bien simple, j'ai connu 8 coachs ici et aucun n'a modifié cette approche. Ca appartient aux joueurs. A tous les niveaux, l'entraîneur maîtrise déjà beaucoup de choses... Il ne faut pas chercher à tout contrôler, car c'est forcément aller à l'encontre de certaines libertés qui sont extrêmement positives pour les pratiquants. En amateur, c'est peut-être encore plus vrai, on se voit moins et les 15-20 minutes ensemble à se changer dans le vestiaire sont importantes pour développer de la complicité".

"D'abord transmettre du plaisir, en œuvrant à libérer ses joueurs"

Jeune retraité, **Georges PROST** a dirigé le centre de formation de Southampton de 2002 à 2007. Il est revenu conquis par la mentalité anglaise..



"Je pense que nous avons beaucoup à apprendre de la manière dont est abordé le football en Angleterre. Car c'est la passion, le bonheur d'aller jouer un match de foot qui priment ! Les éducateurs et entraîneurs doivent favoriser cela en France, encore plus en amateur et avec les jeunes. J'ai vu là-bas une grande capacité, dès l'adolescence, à relativiser les conséquences du score final, victoire comme défaite. C'est ce qui permet aussi de vivre un avant match plus libéré, sans contrainte du résultat. Un groupe, un vestiaire, il faut que ça vive. On peut très bien être motivé et concentré en ayant le sourire 3 minutes avant de partir sur le terrain. Il est important pour le coach de ne pas prendre trop au sérieux ce moment. Il doit surtout transmettre du plaisir, en œuvrant à libérer ses joueurs. Crier, exiger trop de choses, réclamer du silence et une concentration extrême, c'est justement ça qui peut mettre une chape de plomb sur le groupe et inhiber les joueurs".