



"JEUNES : Une bonne reprise est celle qui préserve les conditions de la motivation sur le long terme"

Lionel ROCHETTE. Voici deux interviews réalisées dans **VESTIAIRES** avec Lionel Rochette (Conseiller Technique au sein de la Ligue d'Occitanie et référent préparation athlétique) dont la teneur reste on ne peut plus inspirante et d'actualité, à quelques semaines de la reprises.

Sur quelles bases doit-on, selon vous, définir les dates de reprise en ce qui concerne les équipes de jeunes ? Sur le bon sens essentiellement. Et celui-ci va prendre en compte les catégories, le niveau de pratique, les obligations, les contraintes des uns et des autres, et bien entendu la date de reprise des différents championnats.

Mais concrètement, cela donne quoi ? Globalement, je dirais qu'il convient de reprendre après le 15 août pour le football à 11 d'un niveau départemental. Une semaine plus tôt pour les équipes de Ligue, et aux alentours du 20 août pour les U13. Enfin, pour l'Ecole de Foot, il n'y a pas lieu à mon sens de reprendre avant la reprise de l'année scolaire.

Nombre d'éducateurs vont être surpris de votre propos. Pour beaucoup, cela va sembler tard ! Ce n'est pas le cas. Le risque tient justement dans le fait de vouloir reproduire ce qui se passe au haut niveau où la préparation s'étale traditionnellement sur six semaines. Résultat, les éducateurs convoquent leurs jeunes un mois et demi avant la reprise du championnat en ayant la conviction de se donner les moyens de la performance ! Mais la problématique de l'entraînement chez les jeunes diffère radicalement de celle des seniors...

Voulez-vous dire que les éducateurs qui procèdent de la sorte font plus de mal que de bien en quelque sorte... Sans aller jusque là, on peut penser néanmoins

qu'ils cherchent surtout à se rassurer, eux ! Dans les faits, un jeune de 14 ans qui reprend avant le 10 août pour s'arrêter en juin de l'année d'après, va avoir une saison de presque 11 mois. C'est trop ! A la longue, saison après saison, c'est un facteur de lassitude et de démotivation. Un jour le jeune se met au hip hop ou au skate board et on ne comprend pas pourquoi...

"UN U15, PAR EXEMPLE, QUI REPREND AVANT LE 10 AOÛT VA AVOIR UNE SAISON DE PRESQUE 11 MOIS. C'EST TROP !"

En définitive, que conseillez-vous ? Bien souvent de repousser les dates de reprise, ce qui augmente d'autant l'envie chez les jeunes de chauffer de nouveau les crampons. Et puis, quel intérêt de reprendre avec une équipe dont la moitié de l'effectif est absente pour cause de vacances ? Les quelques éléments présents depuis le départ doivent refaire une base foncière lorsque les autres arrivent et, en finalité, les niveaux athlétiques des uns et des autres ne s'ajustent jamais.

Une date de reprise retardée signifie-t-elle en contrepartie une fréquence d'entraînement plus élevée ? Personnellement, je suis plus favorable à cette option. En tout cas pour les jeunes. Je crois qu'on peut aller jusqu'à quatre séances hebdomadaires en début d'année pour des jeunes évoluant en Ligue,

et trois pour ceux évoluant en district. Maintenant, on peut aussi se heurter également à des problèmes d'infrastructures et de disponibilité des terrains.

Comment résumeriez-vous alors une bonne période de reprise ? Je ne détiens pas

la vérité absolue, mais il me semble qu'une bonne reprise est celle qui préserve les conditions de la motivation sur le long terme. Pour ce faire, il convient de privilégier le qualitatif au dépend du quantitatif. Comme toujours, on se doit de garder en tête que l'intérêt de l'enfant prime sur toutes les autres considérations. ■

