

# Gare à la casse lors du retour sur les terrains

**FOOTBALL** Privés de compétition depuis le 23 février, les joueurs de Super League auront besoin d'un temps d'adaptation afin de se remettre à niveau physiquement et d'éviter les blessures.

PAR STEPHANE FOURNIER@LENOUVELLISTE.CH

**A**lain Berset a-t-il une vocation de préparateur physique? Le conseiller fédéral a effectué ses premiers pas dans la carrière en prononçant l'expression devenue culte «aussi vite que possible, aussi lentement que nécessaire». Quelle



**“L'augmentation rapide des charges et un calendrier dense sont un danger.”**

PIERRE-ETIENNE FOURNIER  
MÉDECIN DE L'ÉQUIPE DE SUISSE

que soit la paternité réelle de cette citation, elle définit exactement l'exercice d'équilibre auquel seront confrontés les responsables de la condition physique des clubs de Super League en cas de reprise du championnat. «L'augmentation rapide des charges d'entraînement et un calendrier très dense réunissent des conditions propices à un accroissement du nombre de blessures», relève Pierre-Etienne Fournier, chef de service à la Clinique romande de réadaptation de Sion et médecin de la sélection suisse A de football.

## Le précédent de la NFL

La difficulté de l'approche affecte tous les championnats en mal de reprise. Une seule étude guide les spécialistes sur cette situation inédite. Elle remonte à la grève de la ligue nationale de football américain en 2011. «Elle avait duré de



Yassin Fortune se tord de douleur après une blessure subie lors du match entre le FC Sion et les Young Boys le 24 novembre. KEYSTONE / ARCHIVES

mars à juillet. Lors du retour à l'entraînement, les clubs avaient enregistré en deux semaines une fréquence de blessures au tendon d'Achille quatre fois supérieure à la moyenne d'une saison. L'appareil locomoteur a besoin de temps pour s'adapter à des charges de travail de plus en plus intenses.» Les tendinites et les déchirures musculaires constituent les plus grandes menaces d'une reprise en accéléré.

Le temps disponible pour opérer une reprise de la compétition n'est pas extensible à l'infini si la Swiss Football League souhaite terminer la saison dans le courant du mois

d'août. Les scénarios étudiés prévoient une reprise légère des entraînements dès le 27 mai. Cette première date est déjà échue. «La durée idéale serait de cinq semaines», estime Mathieu Degrange, préparateur physique du Servette FC. «C'est un point de vue personnel. La réflexion sur une éventuelle fin du championnat en cours doit intégrer la planification de la saison suivante. Lier les deux périodes est essentiel. Nous devons savoir où nous allons. Enchaîner les treize dernières journées et les dernières rencontres de Coupe de Suisse dans un intervalle très rapproché aura des répercussions sur



**“Cinq semaines seraient une durée de préparation idéale avant la reprise des matchs.”**

MATHIEU DEGRANGE  
PRÉPARATEUR PHYSIQUE  
DU SERVETTE FC

l'approche de la saison suivante.»

Le préparateur grenat garde un œil attentif sur l'évolution de ses protégés. Tous les Servettiens bénéficient d'un suivi

à distance grâce à des appareils fournis individuellement à chacun d'entre eux. «Je vois toutes leurs séances de travail. Je ne crains pas de découvrir des joueurs en surpoids. Un professionnel est attentif à ce problème aujourd'hui.» Comme avant l'apparition du virus, le passage quotidien sur la balance s'impose désormais dans la majorité des clubs.

## Un confinement privilégié pour les joueurs suisses

Les joueurs suisses ont vécu un confinement privilégié en comparaison de leurs voisins français ou italiens. «Ils ont bénéficié de conditions plus

favorables. Il ne faut pas non plus dramatiser. Ils étaient sur leurs deux pieds, ils n'ont pas connu d'inactivité totale pendant deux mois», relève Michaël Duc, coordinateur de la médecine sportive à la Clinique romande de réadaptation. «Cette situation confronte quand même tout le monde à une grosse inconnue. Quel que soit le travail effectué individuellement, les sollicitations diffèrent de celles d'un engagement en match. Quand vous évoluez sur un terrain, vous devez intégrer les courses de vos adversaires, celles de vos coéquipiers et la maîtrise du ballon.» Cette montée en puissance s'opère habituellement lors des rencontres de préparation. Les joueurs et les préparateurs en seront privés en cas de reprise de la saison interrompue depuis le 23 février.

Physiothérapeute de l'équipe de Suisse, Nicolas Mathieu cible un élément vital de la reprise des entraînements collectifs. «Les préparateurs seront confrontés à deux cas de figure. Un groupe comprendra les joueurs dont la motivation intrinsèque est suffisante lors du travail individuel. Des éléments comme Gelson Fernandes ou Vincent Sierro n'ont pas besoin d'encadrement pour se maintenir au top. D'autres doivent le faire sous la direction d'un entraîneur et d'un encadrement. Deux semaines de travail seront nécessaires afin de retrouver une homogénéité qui permette un travail de groupe performant. Par contre, s'il n'y a pas eu de sérieux ou pas d'entraînement ciblé, il faudra quatre à six semaines. Imposer immédiatement des charges de travail élevées entraînerait de la casse. C'est certain.»

## L'appel du président de la SFL

Il n'est pas encore clair si et quand la Swiss Football League (SFL) pourra redémarrer ses championnats. Selon son président Heinrich Schifferle qui s'est exprimé sur la homepage de la SFL: «La crise du coronavirus menace l'existence du football suisse.» La ligue espère une réponse mercredi du Conseil fédéral et de la ministre des sports Viola Amherd sur la stratégie de sortie du confinement du gouvernement concernant le sport. Pour la SFL, une normalisation rapide des entraînements et des compétitions aurait une signification cruciale pour la survie des clubs. En raison de la pandémie du coronavirus, il n'y aurait dans une première phase que des matchs à huis clos «qui mettraient le football suisse en grand danger s'ils se prolongeaient sur une longue durée». Il faudrait que les conditions-cadres des infrastructures et de la santé dans lesquelles les entraînements et les matchs pourraient se dérouler soient d'abord publiées. «Il faut tenir compte également du coût de ces mesures», précise Schifferle. **ATS**

PUBLICITÉ

**EN BREF**

## FOOTBALL

### Un délai fixé par l'UEFA

L'UEFA attend des ligues nationales des informations jusqu'au 25 mai sur le redémarrage de leur championnat, interrompu en raison de la pandémie du coronavirus afin de pouvoir fixer le calendrier de ses compétitions pour la saison 2020-2021. **ATS**