

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Mobile : la revue d'éducation physique et de sport                                      |
| <b>Herausgeber:</b> | Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école             |
| <b>Band:</b>        | 6 (2004)  |
| <b>Heft:</b>        | 1   |
| <br><b>Artikel:</b> | Le lièvre et la torture   |
| <b>Autor:</b>       | Gautschi, Roland / Vanay, Joanna  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-995376">https://doi.org/10.5169/seals-995376</a> |

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Qui sont les pros de demain?

De nombreux jeunes rêvent de devenir footballeur professionnel. Mais peu d'élus accèdent à l'élite nationale. Une étude de l'Institut des sciences du sport (ISS) de Macolin montre quels sont les facteurs décisifs pour que le rêve devienne réalité.

L'enquête a été effectuée auprès d'un panel de 54 joueurs membres des équipes nationales junior (M15, M17, M20). Les premiers tests ont débuté en 1996 et ont été répétés tous les deux ans. L'enquête portait sur les aspects suivants: état médico-sportif (appareil locomoteur en particulier), condition physique et capacités coordinatives, aspects liés à la psychologie sportive et à l'environnement.

### Facteur décisif

Après quatre ans, 25 des 54 joueurs testés avaient signé un contrat professionnel. Comme on pouvait s'y attendre, la probabilité de signer un tel contrat était d'autant plus élevée que le joueur était âgé au moment du premier examen.

Les facteurs déterminants pour l'obtention d'un contrat professionnel étaient la taille, l'âge d'entrée dans un club professionnel, la vitesse et la motivation (esprit de décision, goût du risque). Ces aspects jouaient cependant un rôle variable suivant la catégorie d'âge.

### Gros progrès entre 15 et 17 ans

L'avantage de cette enquête longitudinale était de pouvoir suivre les joueurs sur une période de quatre ans et de les tester trois fois. Les résultats montrent que les plus gros progrès sont réalisés entre 15 et 17 ans, période où les joueurs n'ont pas encore achevé leur développement biologique. Après 17 ans, on n'enregistre plus que des progrès très faibles, ce qui permet de tirer deux conclusions: premièrement, il est très important de tenir compte du développement biologique du joueur avant 17 ans pour évaluer ses performances physiques; deuxièmement, il convient d'analyser attentivement les raisons qui provoquent une stagnation entre 17 et 24 ans.

**M. Tschopp, R. Biedert, R. Seiler, H. Hasler\*, B. Marti:**  
4-year development of physiological factors of junior elite soccer players aged between 15–19 years. Institut des sciences du sport de Macolin, 2532 Macolin. \*Association suisse de football, 3074 Muri.



Football et vitesse

# Le lièvre et la tortue

Tout le monde connaît la fable de la tortue qui défie le lièvre à la course et finit par l'emporter, son adversaire, trop sûr de sa supériorité, ayant emprunté les chemins de traverse. Les puristes rétorqueront que ce n'est pas vraiment du sport. Mais à y regarder de plus près, c'est bien parce qu'il choisit une mauvaise option tactique que le lièvre doit finalement s'incliner, une situation que l'on retrouve souvent dans le sport. Dans les sports d'équipe, il arrive fréquemment que le joueur réputé le plus lent arrive le premier sur le ballon. Sur un terrain de foot, il est en tout cas certain que deux «tortues» qui se passent parfaitement le ballon sont plus efficaces qu'un «lièvre» qui court comme un dératé en poussant le ballon devant lui. Ce qui nous amène au cœur de notre problématique.

Trois spécialistes ont exprimé leur vision sur le sujet: le directeur technique de l'Association suisse de football (ASF), un expert dans le domaine de la préparation physique, et un ancien footballeur professionnel qui entraîne aujourd'hui des équipes de jeunes. *Roland Gautschi, Joanna Vanay*

## Le directeur technique On avait plus de temps autrefois

Il y a trente ans, les joueurs avaient cinq ou six secondes pour décider s'ils allaient délivrer une passe, courte ou longue, tirer au but ou tenter un dribble de plus. Aujourd'hui, ils ne disposent plus que d'une seconde et demie pour faire le bon choix», a déclaré Köbi Kuhn, entraîneur de l'équipe nationale suisse, dans une interview. Un avis corroboré par Hansruedi Hasler, directeur technique de l'Association suisse de football (ASF): «La rapidité de décision est devenue déterminante. Or, on ne peut pas entraîner cette capacité en multipliant les exercices analytiques qui n'offrent qu'une seule solution. La prise de décision s'entraîne au contraire en confrontant les joueurs à des choix multiples. Il est très important que les joueurs soient appelés à prendre des décisions, même à l'entraînement.» La philosophie de jeu et de formation de l'ASF tient compte de cet aspect. Le chapitre «contre-attaque rapide» contient par exemple des exercices proches des situations de match dans lesquelles les attaquants sont appelés à prendre des décisions; la possibilité d'entraîner efficacement ces phases de jeu est cependant relativisée d'entrée de cause: «En essayant de systématiser ou d'automatiser la contre-attaque rapide, on prend très vite conscience de la difficulté de la tâche. Car cette phase de jeu dépend avant tout de l'intuition, de la vitesse à laquelle les joueurs voient ou lisent le jeu. Bien que l'on puisse reconstituer certaines actions, les impondérables joueront toujours un rôle déterminant.»

### Des progrès à faire

La vitesse de course avec et sans ballon est incontestablement l'un des éléments déterminants pour lancer une contre-attaque rapide. D'où l'importance de ne pas la négliger. Pour Hansruedi Hasler, il convient d'apprendre très tôt aux enfants à bien manier le ballon, en stimulant leurs capacités coordinatives, puis de continuer à développer ces capacités entre 11 et 14 ans, l'âge d'or de l'apprentissage. Il souligne que la recherche de la vitesse ne doit jamais s'arrêter. Après la puberté, il faut insister tout particulièrement sur les exercices de mobilité sans ballon axés sur la force-vitesse ou la force explosive. Il ne suffit pas de faire de la musculation intensive, comme cela arrive malheureusement encore trop souvent dans les clubs. Mieux vaut privilégier un entraînement athlétique spécifique au football. Hansruedi Hasler renvoie à ce propos aux résultats de l'étude «Profistudie» réalisée par l'Institut des sciences du sport de Macolin (ISS), qui montrent que les footballeurs ont encore beaucoup de progrès à faire dans ce domaine. (cf. encadré, page 8).



## Le préparateur physique **Atout gagnant**

«Enlève tes chaussures Renato! Tes pieds seront plus à l'aise pour travailler! Bascule tes hanches vers l'avant Sven et essaie de bien fléchir le pied.» Ces commentaires émanent de Hans Tanner, entraîneur des «M21» du FC Zurich. Et il s'agit bien de football et non pas d'athlétisme, comme on pourrait le croire de prime abord en entendant ces conseils très pointus, orientés vers la recherche de la position idéale.

### Prophylaxie du footballeur

Parfaitemment concentrés sur leur sujet, les joueurs appliquent les recommandations à la lettre. Une situation qui va à l'encontre du cliché selon lequel les footballeurs ne commencent à s'activer que lorsqu'on leur donne un ballon! Rien de tout cela ici: après une série d'au maximum six skippings rapides au-dessus de marques tracées sur le sol, les jeunes footballeurs franchissent des haies basses, d'abord sur les deux jambes, puis sur une seule, avant de recommencer une série de six skippings. Pour Hans Tanner, qui s'est autrefois occupé d'athlètes, entraîner la détente est indispensable, même pour un footballeur: «Je n'ai jamais vu un joueur lent capable de sauter haut et loin. Du point de vue technique, ce qui est décisif, c'est d'être capable de transférer le centre de gravité du corps le plus rapidement possible; peu importe que ce soit vers l'avant ou vers le haut.» Cela permet en plus de prévenir certaines «maladies» congénitales des footballeurs (musculature raccourcie des hanches, mauvaise position des pieds) dues à l'utilisation quasi exclusive de l'intérieur du pied pendant des années.

En plus de l'entraînement spécifique à la discipline sportive, Hans Tanner, co-fondateur de la société «Sprint and Jump», s'est donné pour but d'améliorer de façon ciblée la condition physique générale. Sur son site [www.sprintjump.ch](http://www.sprintjump.ch), on ap-

prend que «dans le sport de pointe tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, il ne suffit plus de se concentrer sur l'entraînement spécifique d'une discipline précise».

### Preuve à l'appui

Le groupe de jeunes confiés à Hans Tanner travaille très bien. L'entraîneur connaît la plupart d'entre eux depuis longtemps et se réjouit de leurs progrès: «Au début, j'ai eu un peu de peine à m'habituer au travail avec une équipe, car je m'étais occupé d'athlètes pratiquant un sport individuel. Par rapport à ces derniers, les footballeurs font preuve de moins d'esprit d'initiative; je devais souvent les remettre à l'ordre.» Aujourd'hui, ses conseils brefs et pertinents sont immédiatement appliqués. Récemment, il a pu démontrer à ce groupe l'importance d'échauffer activement la musculature avant un sprint en effectuant un petit test: les joueurs devaient parcourir trois fois 20 mètres et les résultats ont fait ressortir une nette amélioration des temps lors des courses 2 et 3 qui avaient été précédées d'un échauffement actif au moyen de skippings.

### En dessous du seuil anaérobie

«Il arrive que les footballeurs s'entraînent mal, par pure ignorance. Ainsi, il ne sert à rien d'effectuer les exercices décrits ci-dessus dans le cadre d'un circuit-training. Il ne s'agit en effet pas de travailler l'endurance mais la vitesse maximale. Et pour cela, il faut absolument éviter de dépasser le seuil anaérobie.» De plus, les coachs doivent veiller à l'exécution correcte des mouvements. «Ils sont parfois trop laxistes, là encore par ignorance», souligne Hans Tanner. Il constate d'ailleurs régulièrement lors des cours de perfectionnement que de nombreux participants tombent des nues devant son discours.

### On ne naît pas forcément sprinter

«A l'école, le 60 m n'était pas ma tasse de thé. J'étais plutôt moyen», déclare Sandro Tschudi, 19 ans, membre des M21 du FCZ. Aujourd'hui, cet arrière latéral de petite taille, qui évolue en 1<sup>re</sup> ligue, compte parmi les plus rapides de son équipe. Il ne pense pas pour autant qu'il devrait jouer à un autre poste, car son équipe pratique un 4-4-2 au sein duquel les latéraux rapides n'hésitent pas à se transformer en ailier: «L'entraîneur nous laisse libres de monter, il nous y encourage même», précise-t-il.

S'il admet volontiers que le football n'est pas uniquement affaire de rapidité d'exécution, il s'empresse de préciser que la vitesse est un atout précieux et recherché. Selon lui, les entraîneurs qui disposent d'éléments rapides dorment mieux que leurs collègues qui cherchent vainement à faire de leurs joueurs des lièvres.

### Tout va si vite en football!

«... Lorsque l'on récupère le ballon pour lancer une contre-attaque, il est important de prendre une décision rapide pour délivrer une passe rapide en profondeur ou conserver le contrôle du ballon. Les espaces doivent être ouverts et occupés de façon encore plus dynamique et le ballon circuler encore plus vite. Chaque dixième de seconde gagné grâce au ballon qui circule plus rapidement et plus précisément ouvre aux coéquipiers de nouvelles possibilités de pratiquer un jeu plus fluide et plus offensif. Souvent, ce sont les attaquants, qui, par leurs sprints, déterminent le succès des actions offensives...»

Extrait de la brochure «Philosophie de jeu et de formation au sein de l'ASF» éditée par le département technique de l'ASF. Commande: [sfv.asf@football.ch](mailto:sfv.asf@football.ch)



## Appliquer les bons stimulus

Dans le cadre de l'entraînement de vitesse, notamment du sprint, le dosage de l'intensité, de la fréquence et de la durée de l'effort est décisive. Les données ci-dessous sont issues de l'ouvrage de référence «Manuel d'entraînement» de Jürgen Weineck.

### Intensité – toujours maximale

Chaque exercice doit toujours être exécuté à 100% afin de solliciter pleinement la musculature. Les répétitions à intensité sub-maximale servent davantage à améliorer l'endurance-vitesse, moins importante pour un footballeur.

### Fréquence – repos complet

La durée des phases de repos entre les sollicitations varie en fonction des individus. La récupération doit toutefois être complète pour espérer améliorer la qualité vitesse. Possibilité de pauses actives (marche, footings légers, etc.)

### Durée – maximum 5 secondes

Chez les athlètes de pointe, la vitesse maximale est atteinte après 4 ou 5 secondes déjà. Les sprints de plus de 30 mètres (quatre secondes) étant rares, il est inutile de s'entraîner à ce genre d'efforts.

### Volume – trois à cinq séries

Comme les autres paramètres, le volume de l'effort est défini en fonction du niveau des joueurs. On ne devrait en principe pas dépasser trois à cinq séries de huit courses. Une pause de 1 à 3 minutes entre chaque course suffit, alors qu'il convient de prévoir une pause plus longue d'environ 10 minutes entre chaque série. Ces séries peuvent être «meublées» activement, par exemple par des exercices techniques.

(tiré de J. Weineck: *Optimales Fussballtraining*. Nürnberg, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992.)

## La rapidité de décision est primordiale

Dans le langage courant, dire qu'un joueur est très rapide signifie le plus souvent qu'il court vite, avec ou sans ballon. Mais jouer vite signifie aussi avoir une longueur d'avance sur l'adversaire, prévoir ses intentions et prendre des décisions rapides. La prise de décision peut être plus ou moins rapide suivant le type d'action: tir au but, dribble ou passe. Ce sont les passes qui nécessitent le plus de temps car il faut à chaque fois analyser le placement de ses coéquipiers et de ses adversaires, qui varie en permanence.

### De deux à huit coups d'œil

Une étude très intéressante s'appuyant sur des images prises à l'aide d'une caméra spéciale montre qu'au moment de tirer au but, les joueurs lèvent plus ou moins souvent les yeux pour examiner la situation. Les joueurs les plus prompts à prendre une décision n'ont besoin que de deux coups d'œil avant d'armer leur shoot alors que les plus lents lèvent les yeux jusqu'à huit fois. Les premiers sont donc plus de deux fois plus rapides à se décider que les seconds.

### Sprinter avec les jambes mais aussi avec la tête...

On a pu démontrer qu'il n'existe aucun rapport entre la vitesse d'exécution et la rapidité de décision. Cela signifie par exemple que des joueurs plutôt lents à la course peuvent compenser cette lacune par leur rapidité à jauger la situation et à prendre une décision, ce qui n'est pas sans conséquences sur l'évaluation des joueurs et l'organisation de la séance d'entraînement.

### Les enfants sont-ils plus lents?

Grâce à leur expérience, les joueurs âgés sont mieux à même de «lire» le jeu. Cela signifie que sur le terrain, les enfants et les adolescents ont besoin de plus de temps pour prendre une décision, ce qui réduit de 38 % le temps d'exécution dont ils disposent (cf. encadré en page 13). Il est intéressant de noter à ce propos que le temps d'exécution diminue de 28 % lorsque la tâche à accomplir n'exige pas de décision et de 38 % lorsqu'elle en implique une. La progression sur le plan de la vitesse d'exécution ne se fait pas de façon linéaire mais par paliers. Les progrès les plus rapides s'observent entre 10 et 11 ans et entre 14 et 15 ans.

(tiré de J. Weineck: *Optimales Fussballtraining*. Nürnberg, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992.)



## Yves Débonnaire, entraîneur des espoirs

### Espaces toujours plus restreints

Entraîneur des cadres nationaux depuis 1998, Yves Débonnaire a quitté un poste d'instituteur pour se consacrer à la formation des espoirs suisses. «Après 20 ans d'enseignement à des jeunes de 12-14 ans, je continue à travailler avec la même classe d'âge plus ou moins, mais cette fois dans un contexte extra-scolaire. Je boucle la boucle en quelque sorte», confesse-t-il. Son expérience d'enseignant lui légue une certaine facilité de dialogue et d'échange avec les jeunes, une aisance à trouver les mots justes pour transmettre un message.

#### Rapide pour ne pas être «mangé»

Buteur hors pair en junior, ce joueur aux qualités plus techniques qu'explosives a évolué plus tard en position de milieu central, puis de libéro: «il m'a manqué la vitesse. Malgré mes qualités de lecture de jeu et d'anticipation, je n'ai pu rester attaquant. Les adversaires me mangeaient physiquement», se rappelle Yves Débonnaire. Pour ce dernier, la vitesse sur les premiers mètres est devenue une qualité primordiale pour être un joueur décisif sur le terrain. Il ne s'agit toutefois pas d'une simple vitesse d'un point à un autre. Yves Débonnaire préfère la notion de réaction ou de mise en action explosive. «Un joueur rapide est celui qui est capable de faire la différence sur un espace restreint grâce à sa force d'explosivité. Aujourd'hui, l'espace dans lequel il se meut est limité, la différence doit se faire sur quelques mètres seulement. Le joueur sans ballon, pour un appel de balle par exemple, effectue une course rapide sur quinze mètres au maximum. Une fois le ballon arrivé, il doit enchaîner sa réception avec une accélération et une réponse technique juste et rapide.» Cette restriction de l'espace d'action du joueur est une caractéristique du football actuel. Les équipes actuelles jouent de plus en plus «groupées». Les gestes doivent donc être exécutés avec plus de rapidité, ce qui nécessite des qualités motrices extraordinaires. «Aujourd'hui, les conditions dans la zone médiane, auparavant calmes, sont identiques à celles d'un attaquant il y a vingt ans», compare Yves Débonnaire.

#### Manque de sollicitations

Depuis quelques décennies, une prise de conscience s'est opérée dans le monde du football: l'importance des qualités athlétiques du joueur. Le footballeur est devenu «une machine capable de performances physiques extraordinaires», estime le spécialiste. L'accès à la pratique du football est-il alors fermé au joueur génétiquement plus lent? «Chaque joueur doit être exploité selon ses qualités. Le football, contrairement à d'autres sports comme le basketball, est encore ouvert à beaucoup de morphologies différentes. Le joueur moins rapide développera d'autres qualités de jeu. Toutefois, la capacité d'anticipation ne peut compenser totalement une insuffisance de vitesse explosive sur les premiers mètres. Plus le joueur veut aller loin, plus il doit avoir de qualités afin d'avoir plusieurs options.» D'où l'importance de commencer tôt l'éducation athlétique des jeunes. «Les spécialistes s'engagent auprès d'athlètes confirmés, mais pas assez auprès des jeunes. En Suisse, nous devons développer aussi le travail spécifique de puissance et d'explosivité. Mon plus grand plaisir serait que des spécialistes en condition physique créent des moyens d'aider les formateurs à travailler juste dans ces domaines-là.»

m

#### Le joueur rapide...

- capte rapidement les informations sur le déroulement du jeu, les analyse et les évalue: vitesse de perception.
- anticipe les actions de ses adversaires et de ses coéquipiers et le déroulement du jeu en fonction de son expérience et de la situation: vitesse d'anticipation.
- opte très rapidement pour une solution efficace parmi la multitude d'options à disposition: rapidité de décision.
- réagit rapidement aux actions inattendues de ses adversaires et de ses coéquipiers et aux réactions imprévisibles du ballon: vitesse de réaction.
- réalise à vitesse maximale des gestes de nature cyclique ou acyclique: vitesse d'exécution sans le ballon.
- réalise à vitesse maximale des gestes avec le ballon: vitesse d'exécution avec le ballon.

(tiré de J. Weineck: *Optimales Fussballtraining*. Nürnberg, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992.)

Sports

# Switzerland-France

HAAS

MÜLLER

STIEL

YAKIN M.

MEYER

CELESTINI

VOGEL

~~YAKIN H.~~  
moi

WICKI

CHAPUISAT

FREI



## PLACE AUX CHAMPIONS!



A l'occasion de son 100ème anniversaire, la Fédération Internationale de Football Association FIFA soutient la CREDIT SUISSE CUP, le championnat officiel du football scolaire de l'ASF. Nous faisons devenir réalité le rêve de performance des futurs champions du football suisse.



SVSS • ASEP • ASEF

Gerr  
Span  
Portu  
Brazi  
Franc  
Italy -  
Engla  
Portug

A. Fran  
Span  
Gern  
Braz  
Engla  
Portug

With