

Interview d'Alexandre **DELLAL** Préparateur Physique (ex Sélection de côte d'Ivoire)



1/ Pouvez vous vous présenter en quelques mots?

Je suis un préparateur physique évoluant depuis quelques années dans le milieu du football professionnel. J'ai notamment participé à des Coupes d'Afrique des Nations (2004 et 2010), à la Champions League Asiatique. Etant Docteur en Sciences du Sport, j'interviens régulièrement dans différents diplômes d'entraîneur et de préparation physique tel que ceux de l'INSEP, de PerfInSport, du master de préparation physique de l'Université de Strasbourg... Enfin je suis également auteur de 3 ouvrages : « De l'entraînement à la performance en football » ; « Entraîner des jeunes footballeurs » ; « Le foot en 7 langues ».



2/ Comment en êtes-vous arrivés en sélection de Côte d'Ivoire ?

Cela s'est fait naturellement. Plus précisément, après notre limogeage au club de Al Ittihad (Arabie Saoudite, double vainqueur de la Champions League Asiatique) en décembre 2006, on était à la recherche d'un club avec Vahid Halilhodzic et Bruno Baronchelli. Après quelques discussions, un agent nous a proposé de travailler avec la sélection nationale de Côte d'Ivoire afin de relever un double challenge : qualifier la sélection pour la CAN et la Coupe du Monde, et d'atteindre les meilleurs résultats que possible avec cette génération de joueur très talentueuse.

3/ Comment définirais tu le travail d'un préparateur physique avec une sélection Nationale?

Le travail d'un préparateur physique en sélection nationale est totalement différent de celui trouvé en club. Les objectifs sont complètement différents. Tout d'abord, il fait

savoir que lors des rassemblements chaque joueur arrive de club différent, dans des pays différents et donc des modalités de travail différentes. Par conséquent, il était important d'avoir une relation régulière avec les joueurs quand ils sont dans leur club, mais aussi avec leurs staffs médicaux et leurs staffs techniques. Ces échanges sont indispensables afin de savoir exactement dans quel état les joueurs arrivent lors des différents rassemblements. A ce moment là, vous pouvez préparer convenablement les séances de travail.

Les rassemblements s'organisaient toujours en 2 phases. La première phase consistait à individualiser les charges d'entraînement afin d'harmoniser l'état de forme de l'ensemble des joueurs convoqués. La deuxième phase consistait à effectuer un travail technico-tactique et physique spécifique pour le match à venir.

Il est important de donner une trame qui sera suivie et qui permettra de donner des repères aux joueurs quand ils viennent en sélection. Ils doivent savoir que lorsqu'ils viennent en sélection, on va travailler de telle et telle façon.

Le temps de travail est très court, par conséquent on doit être très précis et tout doit être minutieusement préparé. Lors d'un rassemblement, un préparateur physique n'a pas le temps de travailler sur le développement des qualités physiques (exceptée en phase de préparation pour une compétition) mais il cherche à les optimiser et à les remettre à niveau.

Il doit être particulièrement performant dans la gestion des charges d'entraînement et sur les techniques de récupération. Ce dernier aspect est un élément central dans la gestion d'une sélection qui est composée de joueurs évoluant dans différents pays et qui viennent de jouer un match avec leur club et de prendre l'avion. Il doit connaître exactement les statistiques de match jouées de chaque joueur ainsi que leur état de forme (relation avec le staff technique et staff médical).

4/ Quels sont les relations que tu avais avec les préparateurs physiques des différents clubs des joueurs de la sélection?

La relation est plutôt bonne. Ils me fournissaient des informations précises sur le travail effectué par leurs joueurs les 4 ou 5 semaines précédents le rassemblement.

De la même façon, il nous actualisait l'état physique, psychologique et médical des joueurs. Et inversement, on leur donnait des informations précises sur le travail qu'on effectuait afin qu'ils puissent à leur tour pouvoir gérer convenablement les charges de travail des joueurs au retour de leur sélection.

5/ Comment s'est déroulée la préparation pour la C.A.N ?

Elle a débuté le 27 décembre. Elle s'est déroulée en 3 phases. La première phase qui se déroulait à Abidjan du 26 décembre au 2 janvier 2010, consistait 1-à refaire un petit cycle de travail physique de 3 jours aux joueurs n'ayant pas ou peu joué en décembre à travers un travail à base d'effort intermittents de courte durée et un travail de

renforcement musculaire général; 2- à faire récupérer les joueurs qui ont joué beaucoup de matchs en décembre et notamment au « boxing day » pour des joueurs comme Didier Drogba ou Kolo Touré.

Certains joueurs étaient déjà à plus de 30 matchs joué en moins de 4 mois de compétitions. C'est un élément qui nous a obligé à utiliser différentes techniques de récupérations afin de les remettre le plus rapidement possible en état de forme optimale. Nous avons également commencé une cure en vitamines et en sel minéraux.

La deuxième phase s'est déroulée à Dar El Salam (Tanzanie) du 2 janvier au 8 janvier, au sein de laquelle nous avons travaillé essentiellement sur des données technico-tactiques tout en se focalisant sur un travail basé sur l'explosivité, le démarrage et la vitesse courte. Nous avons effectué 2 matchs amicaux contre le Rwanda et la Tanzanie afin de transférer notre travail effectué à l'entraînement en situation de compétition. Les joueurs prenaient des produits de récupération après chaque séance mais aussi pendant et après les matchs.

La dernière phase consistait à réduire les charges d'entraînements afin de préparer au mieux notre premier match officiel contre le Burkina Faso.

Cette préparation s'est parfaitement bien passée. Il fallait noter qu'une attention particulière était porté sur la chaleur environnante (30 à 40°C) qui avait pour conséquence d'adapter les charges d'entraînements, l'alimentation et les boissons de récupérations. Les joueurs ont été préparé afin de monter en puissance tout au long de la compétition, qui s'étalait sur 20 jours.

6/ Quel contact aviez-vous avec les joueurs?

Elle était très bonne. Ce sont de grands joueurs et surtout de grand homme à l'image de la jeune génération qui arrive (Gervinhno, Angoua, Cissé, Bamba) et ceux qui étaient en place depuis un moment (Yaya Touré, Kolo Touré, Drogba, Kalou, Keita...). L'ambiance était extraordinaire, les joueurs étaient solidaires et ils ont apprécié le travail effectué. Ils ont adhérer totalement aux méthodes utilisés. Nous n'avons rencontré aucun problème de retard, de comportement ou autre durant chaque seconde passé avec cette sélection de Cote d'Ivoire.

Personnellement, j'ai été ravi de travailler avec eux et je ne ressens aucune amertume.

7/ De quelle nature sont les relations entre un préparateur physique et un entraîneur?

Les relations peuvent être très différente d'un staff à l'autre. Vous pouvez trouver des relations strictement professionnels ou plus amicales. De la même façon, certains préparateurs physiques ont pour unique objectif de focaliser leur travail avec ce domaine tandis que d'autre ont également une implication dans le domaine technico-tactique.

Me concernant, j'étais dans la 2^{ème} catégorie. Je pense qu'il est très important pour un préparateur physique de bien connaître les contraintes technico-tactiques du football de haut niveau afin de mieux appréhender leur méthodologie de travail et la gestion des charges d'entraînements. Il doit être impliqué dans la construction du contenu de chaque séance d'entraînement. Il doit avoir un échange permanent avec l'entraîneur principal et l'entraîneur adjoint. Finalement, j'étais considéré comme un entraîneur adjoint chargé de la préparation physique.

Par ailleurs, les préparateurs physiques peuvent également avoir un rôle dans la réalisation des montages vidéo et de l'analyse des performances de leur équipe. C'est une double compétence qui est de plus en plus courantes. Il doit entretenir des relations multi-journalières avec le coach.

Finalement, un préparateur physique doit être très proche de l'entraîneur. Il doit adhérer aux méthodes de travail utilisé et influencer sur le contenu des entraînements. Il est un entraîneur adjoint à part entière et se doit de tenir ce rôle le plus professionnellement que possible.

Entretien réalisé en avril 2010 par Olivier Drumont de



<http://drumontolivier.free.fr>