



Mettre toutes les chances de son côté. Beaucoup d'entraîneurs parmi vous s'apprêtent à disputer, le 26 mai voire le 2 juin pour certains, LE match décisif. Celui du maintien, de la montée, à moins qu'il ne s'agisse d'une finale de coupe. Dans tous les cas, votre équipe joue sa saison sur 90 minutes ! Une rencontre dont l'impact, l'approche et la préparation sortent inévitablement de l'ordinaire. Toujours à vos côtés, VESTIAIRES a réalisé pour vous ce mois-ci un dossier qui, espérons-le, vous aidera à appréhender du mieux possible ce rendez-vous pas comme les autres.

LES INTERVENANTS DU DOSSIER

Ils connaissent le goût des matchs décisifs. Coupe d'Afrique des Nations, championnats nationaux ou coupes européennes, tous les intervenants de ce dossier ont eu à composer avec la pression des rendez-vous sportifs cruciaux. Présentation succincte de cinq profils alliant théorie et pratique.



Paul ORSATTI : Préparateur mental au FC Lorient (L1) aux côtés de Christian Gourcuff. Pédagogue, il a notamment créé l'Institut Sportif Français à Ajaccio.



Jean-Paul ANCIAN : Expert en préparation physique et préparation mentale, il a publié plusieurs ouvrages sur le sujet, et vient de disputer la CAN avec les Elephants de Côte d'Ivoire où il fait partie du staff de Sabri Lamouchi.



Denis TROCH : directeur général de H-CORT Performance. Elu meilleur entraîneur de Ligue 2 en 1996 et 2002. Expert en management et préparation mentale.



Jacques CREVOISIER : Consultant sportif Canal +, conseiller auprès de la FIFA et de l'UEFA, champion d'Europe des "moins de 19 ans" en 2000 (DTN), et vainqueur de la Coupe de l'UEFA en tant qu'adjoint de Gérard Houllier à Liverpool (2001).



Alain BLACHON : récent vainqueur de la Coupe de la Ligue avec St-Etienne en qualité d'Adjoint de Christophe Galtier. Sur le banc depuis trente ans, il a vécu notamment huit saisons aux côtés de son ami Guy Lacombe (à Guingamp, Sochaux et Paris).

Christophe Galtier affiche un large sourire : *"vous ne pouvez pas savoir comme je suis heureux"*. Face aux caméras et aux micros qui se tendent, le coach stéphanois ne boude pas son plaisir. Pressé de questions, il ne cherche pas à faire dans l'originalité : *"nous voulions être à la hauteur du rendez-vous, jouer sans retenue, assumer la pression..."*. Au moment d'expliquer la victoire des Verts en finale de la Coupe de la Ligu, le technicien s'étend prioritairement sur la dynamique psychologique de son groupe, quitte à placer les aspects technico-tactiques au second plan... De psychologie précisément, il en sera question tout du long de ce dossier. Nous avons d'ailleurs demandé notamment à quatre experts en préparation mentale de bien vouloir nous apporter leurs lumières sur la préparation DU match décisif. Leurs témoignages ne manqueront pas d'aider les entraîneurs qui, partout en France, s'appêtent eux aussi à disputer une rencontre pas comme les autres. Avec le maintien, la montée ou un trophée en ligne de mire. Reste que le premier conseil émane d'un homme de terrain, en l'occurrence Alain Blachon, adjoint de Galtier à Saint-Etienne : *"dans ces instants, il faut surtout faire preuve de bon sens. Et le bon sens réclame de ne pas mettre une pression excessive sur les épaules des joueurs"*. Un propos conforté par Jacques Crevoisier : *"ce n'est pas parce qu'on martèle sans trêve aux joueurs qu'il faut gagner, qu'on va gagner ! C'est même souvent l'inverse qui se produit..."*. Rappelons que l'ancien "bras droit" de Gérard Houllier à Liverpool est l'homme qui, lorsqu'il était à la DTN, a contribué à banaliser la formule : *"le jeu doit primer sur l'enjeu"*. Une idée convenue diront certains, mais qui représente pourtant, de l'avis unanime de nos intervenants, le passage obligé vers la performance.

> "Ce n'est pas parce qu'on martèle sans trêve aux joueurs qu'il faut gagner, qu'on va gagner ! C'est même souvent l'inverse qui se produit..."

A cet égard, il semblerait que l'attitude du coach, lors des jours et des heures qui précèdent le match décisif, soit particulièrement prépondérante. Jean-Paul Ancian, aujourd'hui adjoint de Sabri Lamouchi en sélection de Côte d'Ivoire, ne dit pas le contraire : *"en l'absence de maîtrise émotionnelle, le coach a toutes les chances de prendre les mauvaises décisions avant et pendant le match"*. Il n'y a pas pire en effet que l'entraîneur transmettant sa fébrilité dans le vestiaire ! Il doit au contraire être le pillier, le rassembleur, celui qui fédère les énergies et inspire confiance. Celui aussi qui a préparé ce rendez-vous comme nul autre pareil. *"Tout ce qui a été pensé et prévu en amont doit trouver sa légitimité durant les 90 ou 120 minutes du match. Pas avant, ni après, mais pendant."*

Paul ORSATTI :

"harmoniser l'expression de trois mondes"

Une bonne préparation est celle qui permet de mettre en place une dynamique évolutive. Elle consiste à harmoniser l'expression de trois mondes :

A) Le monde de la réalité, intégrant la nature de la compétition avec une échéance jour J, heure H.

B) Le monde de l'esprit dans lequel le staff et les joueurs vont appréhender la compétition. Autrement dit, comment le groupe est conditionné pour répondre au rendez-vous.

C) Le monde de la mémoire inconsciente avec ses représentations et sa charge émotionnelle

Ces trois mondes sont indissociables et doivent être appréhendés conjointement pour permettre l'expression optimale de l'équipe sur le match cible.

Et ça, c'est extrêmement difficile", explique Paul Orsatti, préparateur mental à Lorient.

Par souci de clarté et de confort de lecture, nous avons trié ce dossier par thèmes : choix des joueurs, rôle de l'adjoint, contenu d'entraînement, rôle des leaders, causeries... Son ambition se limite à apporter quelques pistes à tous ceux qui ont été, sont ou seront appelés à disputer un match particulièrement décisif à un moment ou à un autre de leur carrière. Autant dire qu'il s'adresse à tous !

■ Olivier Goutard

Denis TROCH :

"tout chambouler est l'erreur à éviter"

Changer les repères de l'équipe et des joueurs, vouloir tout chambouler sous prétexte de l'échéance à venir, est selon moi la plus grosse erreur qui soit ! Il faut au contraire s'appuyer sur l'histoire de la saison, bonifier ce qui a fonctionné, même sur un court laps de temps. La manière de formuler le discours a également son importance. "Jouer le maintien" n'a pas la même connotation, par exemple, que "éviter la descente". En fonction des objectifs énoncés en début de saison, jouer ce type de match n'est pas forcément un constat d'échec. Ce peut même être l'opportunité de réaliser ce pour quoi on a travaillé toute l'année.

Alain BLACHON :

"Éviter que les joueurs ne se focalisent trop sur les conséquences du résultat"

Que l'on joue la montée ou le maintien, l'expérience me donne à penser qu'il est essentiel de se concentrer sur le jeu. Le match de maintien nécessite que l'on insiste sur la confiance, avec un travail de fond visant à chasser les aspects négatifs. Pour les matchs de titre ou de montée, on va plus surfer sur la réussite en essayant d'identifier et de reproduire ce qui a fonctionné précédemment. Selon moi, match de titre ou de maintien, il est contre-productif de rajouter de la pression aux joueurs. Au risque qu'ils se focalisent trop sur les conséquences du résultat et arrivent mentalement le jour du match.

GESTION DES ÉMOTIONS ET PRÉPARATION MENTALE DE L'ENTRAÎNEUR



Jean-Paul ANCIAN : "Celui qui perd le contrôle de ses émotions, perd la compétition..."

Se coacher soi-même. Au centre des attentions ou au cœur du problème, le coach est inévitablement soumis à la pression lors des rencontres décisives. Au risque parfois de perdre pied et de transmettre ses ondes "négatives" au vestiaire. Alors, comment gérer ce stress et éviter qu'il ne se propage ?

Qu'attendent les joueurs de la part de leur entraîneur à l'orée d'un match décisif ? Ils attendent trois choses.

Premièrement, de la sérénité. Deuxièmement, la mise en relief de leurs capacités et enfin, troisièmement, des réponses succinctes et pertinentes sur les plans stratégiques et émotionnels.

A quel moment le coach doit-il entamer la préparation du match décisif ? Dès le lendemain du match précédent, l'entraîneur doit tirer le bilan de la rencontre en détaillant la performance de ses joueurs, mais aussi porter un jugement sur sa propre prestation. Il doit sortir de la simple logique émotionnelle pour prendre la hauteur nécessaire à une analyse pertinente. Une fois ce bilan effectué, il va naturellement se programmer sur l'avant match suivant. Dans ces conditions, le match prend sa place au sein d'une logique "d'avant-pendant-après" qui permet de gagner en sérénité, donc en efficacité !

Cela signifie-t-il que l'émotion est un facteur parasitant allant à l'encontre de la performance ? Non, pas l'émotion en elle-même, mais la mauvaise gestion de celle-ci par l'entraîneur. Celle-ci est en effet très préjudiciable au groupe sur ce type de rencontre. Les émotions ne sont pas à bannir, elles sont à maîtriser. L'intelligence émotionnelle fait partie intégrante du potentiel performance du coach.

Vous parlez de mimétisme entre l'état psychologique du groupe et celui de l'entraîneur ? En tout cas de résonnance.

"En l'absence de maîtrise émotionnelle, le coach a toutes les chances de prendre les mauvaises décisions avant et pendant le match".

C'est assez difficile à cerner et à exprimer, mais cela se constate à chaque fois : en l'absence de maîtrise émotionnelle, le coach a toutes les chances de prendre les mauvaises décisions avant et pendant le match.

L'arbitre vient de siffler la pause. Comment le coach peut-il retrouver toute sa lucidité avant de regagner le vestiaire ? Il peut procéder,

par exemple, à quelques exercices permettant de retrouver un certain recul émotionnel. Une technique consiste à passer d'une respiration pulmonaire à une respiration abdominale. Trois ou quatre inspirations complètes suffisent. Puis, une fois dans le vestiaire, au milieu de ses joueurs, l'entraîneur va s'accorder deux minutes avant de prendre la parole. Ces quelques instants lui permettront de synthétiser la teneur du message qu'il veut faire passer pour la deuxième période.

Comment le coach sur le banc peut-il éviter de transmettre son stress à ses joueurs ? Il y a une image assez parlante : un coach assis sur le banc évolue entre deux glissières. D'un côté, il y a la glissière "émotion" et de l'autre la glissière "concentration". L'efficacité du coach durant le match dépend de son aptitude à se maintenir toujours entre ces deux guides. Dans les faits, celui qui perd le contrôle de ses émotions perd la compétition. Et celui qui perd le contrôle de sa concentration perd son efficacité.



Denis TROCH : "se focaliser sur ses qualités"

Chaque individu a une zone de stress. Il est nécessaire pour un manager-entraîneur de bien la connaître afin de parvenir à lutter efficacement contre ses propres appréhensions. En effet, en dépit des discours conscients, le stress de l'entraîneur finit toujours par se communiquer à son groupe. Pour éviter cette contagion, le coach a tout intérêt à se focaliser sur ses propres qualités et sur les forces disponibles au sein du groupe.

Jacques CREVOISIER :

"On ne peut rassurer les autres qu'en étant rassuré soi-même !"

Le premier travail à réaliser pour l'entraîneur, avant même de se pencher sur les autres, est d'effectuer un travail sur lui-même. Même au niveau professionnel, beaucoup de techniciens ne sont pas aussi sereins qu'ils le prétendent ! Généralement, leurs équipes perdent ce type de match. On ne peut rassurer les autres qu'en étant rassuré soi-même !

LE ROLE DE L'ADJOINT

Adjoint de Gérard Houllier à Liverpool lors du titre européen de 2001 (Coupe UEFA), Jacques Crevoisier nous fait valoir son opinion sur la fonction de n°2 dans le cadre d'un match couperet. Jean-Paul Ancian témoigne pour sa part du fonctionnement d'une sélection nationale lors d'une compétition internationale.

Jacques CREVOISIER :
"l'adjoint a un rôle essentiel pour tout ce qui concerne les régulations individuelles"



Avant un match décisif, la fonction d'entraîneur adjoint n'évolue pas fondamentalement, mais elle se spécialise. Le numéro deux endosse un rôle essentiel pour tout ce qui concerne les régulations individuelles. En général, il y a plus de complicité entre les joueurs et l'adjoint qu'avec l'entraîneur en chef. Cette proximité doit permettre de repérer les signes annonciateurs de mal être ou de doute. L'adjoint peut donc être celui qui va aider le joueur sous un angle plus personnel et individuel s'il y a lieu d'intervenir. Par ailleurs, l'entraîneur principal étant souvent accaparé par les demandes extérieures durant ces périodes, le numéro deux se retrouve plus fréquemment encore au contact du groupe. La façon qu'il aura de transmettre le message du coach prendra une résonance d'autant plus importante.

Jean-Paul ANCIAN :
"la verbalisation de nos ressentis et le sentiment d'œuvrer vers un but commun permet à chacun d'évacuer un peu de tension"

La question à se poser, c'est : comment l'adjoint peut-il aider le numéro 1 dans la préparation d'un tel match ? Dans le cas de la sélection de la Côte d'Ivoire, par exemple, notre protocole prévoit que les quatre membres du staff se réunissent systématiquement à l'issue de chaque séance. Le simple fait de dresser le bilan entre l'entraîneur principal et les adjoints permet d'opérer naturellement les réajustements nécessaires. La verbalisation de nos ressentis et le sentiment d'œuvrer vers un but commun permet à chacun d'évacuer un peu de tension. L'idée centrale étant qu'un staff uni sera plus en capacité de communiquer efficacement et personnellement avec tous les membres du groupe plutôt qu'un homme seul.

CAUSERIES ET SEANCES VIDEO

Faire passer le bon message. Déjà peu évident en temps normal, l'exercice de la causerie prend une résonance particulière au moment d'aborder le match décisif. Match de maintien ou de titre, la tonalité va forcément différer d'un cas à l'autre, mais des similitudes persistent. Quant aux séances video, au haut niveau, elles font désormais partie intégrante de la préparation du match.

Paul ORSATTI :
"Eliminer les incertitudes"

Une causerie réussie, c'est une causerie qui permet à l'équipe d'arriver sur le terrain avec le niveau de motivation en rapport avec les exigences du match, d'une part, et qui lui permet d'exploiter la totalité de son potentiel à l'heure dite, d'autre part. C'est extrêmement difficile à vrai dire ! Car un des axes de travail consiste à préparer les joueurs aux différents cas de figure pouvant survenir : but encaissé à la 2ème minute, but marqué à la 44ème, etc... On sait désormais que le cerveau ne fait pas de différence entre ce qu'il vit réellement et ce qui est projeté. En sollicitant l'imaginaire du joueur, en le plaçant ne serait-ce que quelques secondes dans une situation donnée, on le prépare aux événements à venir en lui apportant d'ores et déjà des éléments de réponse. Lorsque la situation en question survient, les joueurs se trouvent alors en capacité de se focaliser sur les réponses plutôt que de se perdre dans les questionnements... La causerie remplit, sur cet aspect spécifique de la préparation mentale, une fonction d'élimination des incertitudes.

Alain BLACHON :
"mettre en avant nos forces"

Avant notre finale de Coupe de la Ligue avec Saint-Etienne, le montage vidéo a été conçu de telle manière qu'il mette en avant nos forces. Nous avons très peu insisté sur les Rennais. Nous nous sommes donc concentrés sur les images où nos joueurs étaient en situation de réussite. Sur le plan offensif, mais également lors des phases défensives. Au final, dès la fin de la séance vidéo, nous avons senti que nous avions visé juste. C'était la meilleure manière d'activer la motivation des joueurs. Et la suite nous a donné raison.



LA GESTION DES LEADERS

Joueurs clé. Quelle place doit-on accorder aux leaders dans la préparation des matchs décisifs ?

Jacques CREVOISIER :

"leur attribuer un rôle à tenir en fonction de l'histoire du match"

Des leaders actifs et positifs aident énormément à la réussite de ce type de match. Ce sont souvent des profils de joueurs d'expérience capables d'assurer le lien entre les équipiers et le coach. L'entraîneur peut donc les associer pour une part dans la préparation globale du match. Avant mais aussi pendant. Comment ? En leur attribuant, lors d'entretiens individuels, un rôle à tenir en fonction de l'histoire du match. "Si on prend un but, tu vas faire ça", "si nous menons, tu devras veiller à", etc... L'entraîneur pourra d'autant plus s'appuyer sur les leaders qu'il les aura responsabilisés en amont.

Denis TROCH :

"Tous les joueurs ont un domaine d'expertise"

Personnellement, je considère que chaque joueur est le leader de quelque chose que les autres n'ont pas. Tous les joueurs ont un domaine d'expertise. Le rôle de l'entraîneur lors de ces périodes consiste surtout à permettre à chacun de pouvoir l'exprimer le jour de la rencontre dans le cadre de fonctionnement de l'équipe.



Paul ORSATTI :

"les leaders doivent emmener le groupe et non pas être emportés par lui"

Il faut considérer le footballeur comme une machine à produire de l'énergie. Et parmi les footballeurs, les leaders sont ceux qui facilitent la distribution efficace de cette énergie au sein du groupe. Le discours doit donc être collégial mais plus spécialement centré sur les leaders puisque ce sont eux qui vont avoir à relayer le message du coach sur le terrain. En résumé, les leaders doivent emmener le groupe et non pas être emportés par lui.

LE CHOIX DES JOUEURS

La meilleure équipe possible. Les entraîneurs le savent : la composition d'équipe avant un match décisif s'apparente très souvent à un casse-tête. Quels profils de joueurs privilégier sur ce type de rencontre ?

Jacques CREVOISIER :

"Je préfère un bon jeune à un vieux mauvais"

Avant un match décisif, on peut légitimement se poser la question du choix des profils de joueurs. Certains peuvent être tentés de miser en priorité sur des éléments expérimentés. Traditionnellement, je dirais qu'il n'y a pas de problème de motivation sur ces matches. Même les joueurs les plus indolents savent élever leur niveau d'investissement et de concentration pour l'occasion. Pour ce qui est de l'expérience, je préfère un jeune bon à un vieux mauvais. Mais, en fonction des circonstances et des conditions de match, l'expérience peut aussi jouer un rôle, c'est indéniable !

Denis TROCH :

"Les joueurs ont la mémoire inconsciente des conditions et des associations dans lesquelles ils ont l'emporté précédemment"

Si la composition d'équipe ne s'impose pas d'elle-même dans l'esprit du coach, celui-ci a souvent intérêt à s'appuyer sur ce qui a fonctionné plus tôt dans la saison. Les joueurs ont la mémoire inconsciente des conditions et des associations dans lesquelles ils ont l'emporté précédemment. La meilleure composition d'équipe est souvent celle qui inspire le plus confiance.

Jacques CREVOISIER :

"resserrer le groupe de joueurs appelés à disputer la rencontre"

Avec un tel rendez-vous, il convient de porter une attention toute particulière à ceux qui ne vont pas jouer. Ils font partie de l'effectif, certes, mais attention : ce ne sont pas les blessés ou les joueurs non sélectionnés qui vont vous faire gagner le match. S'ils viennent traîner leur déception dans le vestiaire, leurs amis et partenaires sont plus ou moins obligés de "tirer la gueule" avec eux. Je préconise donc de resserrer le groupe de joueurs appelés à disputer la rencontre. En cas de succès, il est bien temps d'associer tous les joueurs, blessés et non convoqués, à la victoire.

"Nous avons demandé aux jeunes de s'éclater sur le terrain, nous nous chargerions de la pression..."

Vécu. Aujourd'hui entraîneur de l'US Colomiers, qui lutte pour la montée en National, William PRUNIER connaît bien l'odeur des matchs à enjeu. Ex-international et cadre emblématique de l'AJ Auxerre du temps de sa splendeur, le stoppeur intraitable était un leader naturel, souvent porteur du brassard de capitaine. Il nous fait part ici de son témoignage quant aux matches décisifs ayant permis au Toulouse Football Club (rétrogradé administrativement en National) de retrouver l'élite après deux saisons exceptionnelles.

Avec le Toulouse Football Club, vous avez connu une épopée incroyable. Rétrogradé administrativement en National, l'équipe était de retour deux ans plus tard parmi l'élite ! En vingt-quatre mois, des matches décisifs, vous en avez joué... C'est sûr ! Suite à la rétrogradation, quelques joueurs cadres

dont je faisais partie ont fait le pari de rester (Revault, Bancarel, Lièvre et Prunier, NDLR). Dès le début de saison, nous sommes allés voir les jeunes et leur avons dit que leur seule obligation se résumait à s'éclater sur le terrain, nous nous chargerions de la pression et assumerions les conséquences d'un éventuel échec.

Vous l'avez fait instinctivement, sans l'avis du coach ? Oui, car on le sentait comme ça au plus profond de nous. Nous nous sommes positionnés dès le départ dans un rôle de protecteurs du groupe. Au final, les jeunes ont joué libérés et leur insouciance nous a hissés vers les sommets. Avec le recul, je sais que cette discussion que l'on a eu avec eux avant même que la compétition ne démarre, a pesé pour une bonne part dans notre réussite.

Comment vous situiez-vous dans un tel contexte, en tant que capitaine ? J'étais plutôt naturellement du genre taiseux. Mais le brassard m'a permis de m'exprimer et je me suis senti d'autant plus investi dans la vie du groupe.



"Quelques heures avant le match, l'entraîneur, nous a repassé les images du titre de la saison précédente..."



Le capitaine a un rôle d'intermédiaire entre le coach et le reste de l'effectif. Cependant, il doit veiller à ne pas oublier qu'il est d'abord et avant tout un joueur et que ses performances de footballeur doivent être à la hauteur. Par ailleurs, l'emprise du capitaine sur le groupe ne doit pas être une gêne pour l'entraîneur.

Racontez-nous la préparation de l'ultime match ayant permis au TFC d'accéder à la Ligue 2 deux ans après la dégringolade en National ? Quelques heures avant le match, Erick Mombaerts nous a repassé les images du titre de la saison précédente. Nous nous sommes revus en train de faire le tour d'honneur, de nous embrasser, de sauter dans tous les sens. C'était très fort, très émouvant. Quand le montage vidéo a fini, le coach nous a simplement dit que nous avions le privilège de pouvoir connaître à nouveau ces joies à partir du moment où nous nous concentrons sur le jeu. Après ça, il n'y avait rien d'autre à rajouter. Nous étions prêts....

Manuel PIRES : "Tout va changer autour de vous, mais pas nous !"

Jeunes. Manuel Pires, le Directeur du Centre de Formation de l'OGC Nice, a remporté l'édition 2012 de la Coupe Gambardella. Il détaille les quelques points ayant émaillé le parcours victorieux des jeunes Aiglons. Un témoignage riche d'enseignement quant à la manière d'approcher un match pour le moins décisif !



"L'idée était de ne pas parasiter les esprits inutilement, mais de maintenir les garçons dans un cadre sécurisant"

Vous souvenez-vous de ce que vous avez réalisé avec les joueurs la semaine précédant la finale ? Je me souviens surtout qu'on ne disposait pas de la moitié des joueurs ! Entre les sélections et les garçons à ménager, on n'a jamais vraiment pu travailler avec la totalité de l'effectif... Ceci étant, on était serein.

Pour quelle raison ? On a veillé à préparer les joueurs en amont. Avant même que les caméras, les journalistes et les dirigeants du club commencent à affluer, nous avons expliqué aux jeunes que pendant quelques jours, tout allait changer autour de vous, mais que nous, nous devons rester les mêmes !

Et c'est ce qui s'est passé ? Exactement. On n'a jamais senti l'équipe déstabilisée par la pression ou l'enjeu. Je crois que le fait de les avoir prévenus de ce qui allait arriver les a sécurisés.

Le jour J, sur quoi avez-vous insisté lors de la cause-rie ? On n'a pas dévié de ce qu'on avait l'habitude de mettre en place. Nous avons demandé aux garçons de se focaliser sur le jeu et sur ce qu'ils devaient réaliser d'un point de vue tactique. Nous avons juste souligné le fait que s'ils avaient d'ores et déjà gagné le respect de beaucoup de monde, ils pouvaient le mériter plus encore, mais que cela passerait forcément par le jeu.

La phase d'échauffement a-t-elle été appréhendée différemment de d'habitude ? Non plus. Nous avons pris le parti de ne rien changer à notre façon de faire. L'idée était de ne pas parasiter les esprits inutilement, mais de maintenir les garçons dans un cadre sécurisant. On a évité d'en rajouter dans le discours.

En définitive, quels enseignements avez-vous tiré de cette finale remportée 2-1 face à Saint-Etienne ? Dans ce type de match, le niveau des équipes est souvent très proche. Ce qui explique que c'est souvent la formation qui fait preuve du plus de solidarité et de lucidité qui l'emporte. Or, nous disposions d'un groupe mature sur le plan émotionnel, capable de gérer efficacement la pression. Nous l'avons donc laissé s'exprimer au maximum.

Et ça a fonctionné... Oui, mais ce qui a fonctionné avec cette équipe ne fonctionnerait peut-être pas avec une autre. Chaque groupe possède sa vérité du moment. Il faut bien le connaître et être en capacité de prendre correctement le pouls de son équipe. Avant les grandes échéances, la qualité première du coach est d'être en phase avec l'instant.



CONTENU ET TONALITÉ DE LA SÉANCE À J-1

Exemple avec Saint-Etienne. Quelques jours après la finale de la coupe de la Ligue et le derby face à Lyon, Alain Blachon a bien voulu nous livrer le fil de la séance précédant une échéance importante. Il évoque par ailleurs la nécessité, dans ces moments, de "ne pas prendre la tête aux joueurs".

Alain BLACHON :

"faire simple pour valoriser le sentiment de compétence des joueurs et ainsi renforcer la confiance"

Naturellement, il convient d'abord de préciser que les contenus d'entraînement sont très différents selon le niveau auquel l'équipe évolue. Pour ce qui est de la finale de la coupe de la ligue ou du derby, il s'est agi à chaque fois de semaines où l'on devait jouer tous les trois jours. L'approche consistait donc à prioriser la récupération des joueurs par le biais de soins appropriés et de séances légères...

Mais, d'une manière générale, ces échéances sont suffisamment pesantes pour qu'on ne prenne pas la tête aux joueurs (sic) avec des contenus trop compliqués. Dans de telles circonstances, je suis plutôt d'avis de mettre en place des exercices simples visant à renforcer la confiance. Faire ce que l'on sait bien faire... Par exemple, si vous mettez en place des exercices de conservation de balle, il peut être judicieux d'agrandir légèrement les espaces de jeu pour favoriser la circulation fluide du ballon. Les frappes, elles, pour finir



l'action, peuvent être déclenchées de plus près avec pour effet d'augmenter le pourcentage de buts marqués. Attention toutefois à ne pas "fusiller" la confiance du gardien par ailleurs... Bref, l'idée générale consiste à favoriser le sentiment de compétence des joueurs.

Fil conducteur de la séance placée 48 heures avant le derby contre Lyon

- Soins et récupération
- Mise en train : travail d'assouplissement et PPG (Préparation Physique Généralisée)
- Travail de vivacité sans, puis avec ballon
- Exercices de vitesse avec ballon
- Enchaînement à la cage avec 4 ou 5 joueurs sur du travail au poste.
- Travail des coups de pieds arrêtés offensifs et défensifs.

Alain Blachon n'en a pas dévoilé plus. Nous n'avons pas pu savoir exactement quels étaient précisément les enchaînements travaillés lors de cette séance à J-2. En fonction, de ce que nous avons eu l'occasion de constater lors du derby à Gerland (système de jeu en 4-1-4-1), nous nous sommes donc permis d'imaginer (très librement) ce que le staff avait demandé à ses joueurs. Sans aucune certitude, donc, mais selon des cheminements de passes simples et cohérents.



Schéma 1 : Travail aux postes afin de favoriser les automatismes de jeu. Fixation d'un côté en s'appuyant sur le jeu en remise de Brandao avant de trouver un joueur lancé (Aubameyang ou Mollo) dans le dos de la défense adverse. Finition au but avec des courses croisées. Travail sur centres de la droite et de la gauche



Schéma 2 : idem, mais cette fois-ci, Brandao tourne face au jeu pour servir le joueur d'axe ayant fait l'appel dans l'espace libéré par l'excentré. Finition devant la cage avec le milieu opposé + l'avant centre et 1 autre milieu de terrain arrivant lancé. Alternier afin de travailler sur des centres de la droite et de la gauche

Paul ORSATTI : "mettre en avant nos forces"

Il ne sert à rien de surajouter de la nervosité ou de la tension dans les séances précédant la tenue d'un match capital. Il faut au contraire les aborder comme des cours de math ou de français nous permettant de parfaire nos connaissances. On va donc répéter des schémas techniques, tactiques ou mentaux sur un mode positif. Et non pas dans le registre de la pré-compétition. Le projet de jeu doit être la réponse aux doutes et aux incertitudes.