Doit-on parler de préparation physique en U15 ?

Catégorie charnière. C'est le passage chez les grands, celui de la catégorie U15. Fini le football à effectif réduit, place aux matchs à 11 contre 11, sur un "vrai" terrain. Une aire de jeu plus vaste qui modifie inévitablement l'activité du pratiquant. Avec quelles répercussions sur l'entraînement athlétique ?

Passer en U14, c'est connaître un vrai bouleversement. Les dimensions du terrain augmentent, le nombre de joueurs aussi, la taille du ballon également. La durée des matchs passe de 70 à 80 minutes. Cette évolution impacte-t-elle la manière avec laquelle les éducateurs construisent la préparation athlétique du joueur ? Oui, évidemment. Au point de pouvoir parler de "préparation physique estivale", comme chez les grands ? Henri Pigeau, éducateur des U14 Ligue de l'Olympique Saumur FC (Maine-et-Loire), qui prendra en charge la même catégorie au SCO d'Angers cette saison, connaît bien la problématique : *"Dans un club amateur, certains enfants vont reprendre 3 semaines après les autres, à leur retour de vacances. D'autres auront couru tout l'été, arriveront rincés parce que le papa leur aura expliqué que le passage au foot à 11 l'imposait... Au fond, l'objectif de l'éducateur U14-U15, dans sa préparation, est que tous ses joueurs arrivent à égalité le jour du premier match, qu'ils doivent pouvoir disputer, c'est-à-dire en étant aptes à supporter une rencontre sur grand terrain"*. Reste que dans cette catégorie, il n'y a pas que l'évolution de la pratique qu'il convient de prendre en considération sur le plan physique.

> Un terrain plus grand, des séances plus nombreuses, une morphologie en plein développement, des exigences de compétition nouvelles...

La catégorie U15 est aussi celle des gros écarts liés au développement morphologique de l'enfant et à son environnement, très disparates d'un individu à l'autre. *"A cet âge, on gère 15 pubertés différentes"*, abonde Pierre Terzi, formateur en préparation physique au CREPS de Dijon (Côte d'Or). Enfin, les exigences de l'encadrement, liées notamment à l'entrée véritable dans la compétition (classement avec montées et descentes) sont plus importantes, surtout dans certains clubs où l'on constate parfois une *"rupture chez l'enfant, qui peut passer d'une à 2 séances à 3 ou 4 par semaine. Il faut prendre le temps de digérer cette nouvelle charge et donner les moyens à l'enfant de le faire"*. Bref, tous ces bouleversements incitent forcément l'éducateur à vouloir mettre le joueur dans les meilleures conditions pour qu'il s'adapte à cette nouvelle donne dès la phase de préparation. Pierre Terzi : *"Il apparaît intéressant de mettre en place un travail qui développe les qualités aérobie, combiné avec des exercices techniques"*. A 13-14 ans, l'enfant est au cœur de son "âge d'or" de l'aérobie, en quelque sorte. Les études montrent que pas moins de 90% de la VO2max est acquise avant 16 ans !

> L'âge d'or pour développer les qualités aérobie

En revanche, son organisme n'est pas encore bien armé pour supporter des efforts dit lactiques (puissance aérobie) : *"Il faut éviter d'aller trop loin dans ces filières. D'abord, psychologiquement, c'est difficile. Ensuite, sur le plan physiologique, l'enfant n'a pas le système hormonal lui permettant de bien digérer ce type d'efforts"*. Ainsi, dans la phase de préparation de la saison, l'éducateur abordera avec son groupe d'autres qualités, comme la vitesse, *"facile à travailler à base de duels, de poursuites..."*, la force ou la coordination, voire le gainage sous forme éducative. Du bon dosage dépend la réussite de la suite de sa saison. *"Il faut essayer d'individualiser au plus juste. On va par exemple mettre des distances différentes selon les joueurs entre des lattes, des haies, des cerceaux... Un éducateur seul peut le faire et c'est un bon moyen d'adapter l'effort selon les profils"*, illustre Henri Pigeau. Mais, *"dans tout travail physique avec un groupe, l'éducateur en sport collectif se verra confronté invariablement à la question suivante : faire progresser ceux qui vont le plus vite ou tirer vers le haut ceux qui vont le plus lentement ? Chercher à épanouir chaque individu ou privilégier le développement collectif ? C'est un compromis à trouver"*.

Pierre Naudet