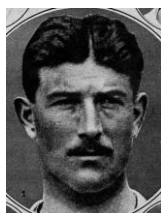


## **FOOTBALL : le physique n'est pas « anecdotique »**

### **1922 - Lucien GAMBLIN (FRA) : « Grandes qualités techniques et manque de souffle égal mauvais match »**

Avis de l'ancien international (17 sélections de 1911 à 1923) devenu journaliste expert des choses du football : « Le joueur qui arrive sur le terrain, **sans posséder un bon souffle ne fera jamais qu'un mauvais match.** Combien ai-je vu de joueurs possédant de grandes qualités et ne faisant jamais de parties transcendantes, uniquement parce que leur souffle était insuffisant ! »

[Gamblin J. - La « forme » en football association. - Très Sport, 1922, n° 6, 1<sup>er</sup> octobre, pp 13-14 (p 14)]



Lucien Gamblin, international de 1911 à 1923 (17 sélections)

### **1934 - Percy SMITH (GBR) : la vitesse présuppose la force physique**

« C'est aussi à Percy Smith, manager de Tottenham Hotspur, que nous devons la révélation du secret de la vitesse de jeu – la plus grande en Angleterre – de l'équipe de Tottenham. « La vitesse est le grand atout que nous possédons maintenant. **La vitesse présuppose avant tout la force physique** et le bien-être corporel, en un mot : la jeunesse. Nous l'avons. Mais ce n'est pas tout. Il ne suffit pas d'avoir la vitesse : il faut la garder. Le ballon doit être utilisé le plus complètement possible, c'est-à-dire que le « laisser-courir » du ballon représente le principe essentiel de cette vitesse constamment soutenue. Pour obtenir ce résultat, nous avons institué un entraînement spécial, qui consiste principalement en un travail de sprinters avec souliers à pointe. Les joueurs prennent départs sur départs. Nous insistons sur le style du coureur de vitesse, afin d'en arriver au point où la plus grande rapidité est obtenue avec un minimum de dépense d'énergie. La préparation physique préalable est obtenue par une gymnastique rigoureuse. A cela s'ajoute l'entraînement habituel pour le maintien en forme : travail du ballon ; boxe, travail de l'appareil à ramer, massage et repos. Une de mes innovations : le jeu de la tête, qui est une des difficultés pour mes joueurs de petite taille, est particulièrement étudié, à l'aide d'un ballon fixé par une corde, à près de 8 pieds (2 m 10 environ) du sol, ce qui oblige le joueur à sauter haut et à frapper du front le ballon. »

[Le Speaker. – Au jour le jour en marge des grandes épreuves sportives. - Le Miroir des Sports, 1934, n° 758, 10 avril, p 238]

### **1961 - Just FONTAINE (FRA) (international et entraîneur) : « On a besoin de joueurs-athlètes »**

Témoignage du meilleur buteur de la Coupe du monde 1958 (13 réalisations, record toujours en cours) : « **Tant que nos joueurs ne seront pas aussi des athlètes**, nous connaissons de douloureuses désillusions ».

[Le Miroir des Sports, 1961, n° 868, 07 août, p 3



Just Fontaine, international de 1956 à 1960 (21 sélections) ; entraîneur du PSG de 1973 à 1976

## **1965 - Pierre LAGOUTTE (FRA) : la vitesse "arme absolue"**

« Aujourd'hui, dans tous les sports **on cherche à aller plus vite**. A technique égale, à moyens physiques égaux **c'est toujours le plus rapide dans ses gestes ou dans ses actions qui finit par triompher**. Tout le monde sait qu'il est beaucoup plus difficile d'être un excellent conducteur à 120 km/heure qu'à 35. Il est bien évident aussi que les erreurs commises à grande vitesse sont sans appel. Il en est ainsi en football. »

[Pierre Lagoutte (FRA), journaliste spécialiste du football. - *Le Miroir des Sports*, 1965, n° 1076, 24 mai, p 13]

## **1972 - 1987- Dominique ROCHETEAU (FRA) : « Il faut se soumettre à un entraînement impitoyable »**

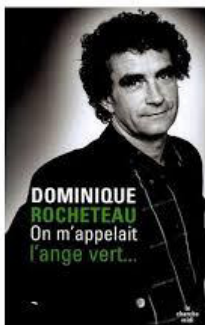
Témoignage de l'attaquant international de l'AS Saint-Etienne (1972-1980) et du PSG (1980-1987) :

1. « "L'Athlé" me servira beaucoup sur les terrains de foot, quand il s'agira de déborder l'adversaire et de lui prendre quelques secondes décisives. »

[in « On m'appelait l'Ange vert... ». – Paris, éd. Le Cherche Midi, 2005. – 292 p (p 25)]

2. « A Saint-Etienne, on ne plaisante pas avec la préparation physique. Aux yeux de Robert Herbin, l'entraîneur des Verts, elle constitue **l'une des conditions essentielles à une performance de qualité** le jour du match. Depuis qu'il a remplacé Albert Batteux au poste d'entraîneur, au début de la saison, il a toujours insisté sur la résistance et l'endurance. Si un joueur rentre aux vestiaires sans se sentir fatigué, c'est qu'il ne s'est pas donné à fond. » (pp 49-50)

[in « On m'appelait l'Ange vert... ». – Paris, éd. Le Cherche Midi, 2005. – 292 p (pp 49-50)]



**Dominique Rocheteau – *On m'appelait l'Ange vert*, éd. le Cherche Midi, 2005**

3. « La vie d'un footballeur professionnel ne consiste pas seulement à dribbler, tirer au but et s'amuser avec un ballon. Pour se donner à fond sur un terrain, pour exprimer pleinement ses possibilités, **il est indispensable de se soumettre à un entraînement impitoyable**. Ça, Robby l'a parfaitement compris. La réussite du club, notamment en Coupe d'Europe, est à ce prix. Les footballeurs français ont toujours souffert d'une infériorité physique par rapport à leurs adversaires européens. La saison dernière, les Verts ont montré que ce handicap traditionnel n'a rien d'une fatalité. »

[in « On m'appelait l'Ange vert... ». – Paris, éd. Le Cherche Midi, 2005. – 292 p (p 75)]

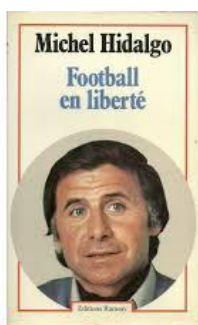
4. « Je ne peux pas donner le meilleur de moi-même si je suis à la traîne physiquement. »

[in « On m'appelait l'Ange vert... ». – Paris, éd. Le Cherche Midi, 2005. – 292 p (p 185)]

## **1978 - Michel HIDALGO (FRA) : seuls ceux qui ont une « grosse cylindrée » pourront tenir le coup**

Témoignage du sélectionneur de l'équipe de France qui conduit cette dernière à la phase finale de la Coupe du monde en Argentine en 1978 : « Seconde notion nouvelle et capitale : celle du travail. On ne surmonte pas une faiblesse en l'esquivant, ni un défaut en le masquant. Aujourd'hui les dons ne suffisent plus. Les meilleurs joueurs sont évidemment les plus doués, mais ce sont aussi et surtout ceux qui ont travaillé et qui continuent à travailler le plus sérieusement et le plus intensément. L'entraînement actuel est né d'un mariage entre l'empirisme et la science. On s'entraîne mieux qu'il y a vingt ans, c'est certain. On s'entraîne surtout avec plus de fréquence et

d'intensité, parce qu'on possède des données scientifiques qui n'existaient pas à l'époque. Le plus gros progrès a été réalisé dans le travail d'endurance et dans le travail de résistance. L'endurance étant la qualité qui permet de produire un effort moyen le plus longtemps possible et la résistance donnant les moyens de répéter des efforts brefs et violents le plus souvent possible. (...) Et si l'équipe rémoise domina à l'époque ses rivales et le football français, si elle obtint les résultats que l'on connaît, c'est parce qu'elle pratiqua certes un jeu brillant parce qu'elle alignait des individualités de talent, mais c'est aussi parce que sa valeur athlétique était également supérieure. Des joueurs comme Robert Jonquet, Raymond Kopa, Jean Templin, Robert Siatka, Jean Vincent, Raymond Cicci, Armand Penverne, René Bliard, tous bons techniciens, étaient aussi **pourvus de grosses qualités physiques et fort bien préparés**. (...)



**Michel Hidalgo – Football en liberté, éd. Ramsay, 1978**

Aujourd'hui, on peut savoir très vite et très tôt si le garçon de seize-dix-sept ans, enrôlé dans un centre de formation est taillé pour faire un footballeur pro, s'il possède la mentalité nécessaire, l'ambition et la volonté de réussir, l'organisme susceptible de résister à un travail intensif. Seuls ceux qui ont ce que j'appellerais **une « grosse cylindrée » pourront tenir le coup** ! (...). Les progrès dans le domaine athlétique (c'est-à-dire en vitesse, en puissance et en détente) ont été considérables. Les balles sont disputées avec plus d'acharnement parce que le marquage est plus sévère et les luttes pour la possession du ballon plus intenses. Les duels sont plus nombreux. La vitesse est de plus en plus prédominante. Elle est une qualité primordiale, la qualité de base. Le rythme, ou plutôt le changement de rythme, est plus constant qu'avant. »

[Hidalgo M. - Football en liberté (collaboration de Jean-Philippe Rethacker). – Paris, éd. Ramsay, 1978. – 251 p (pp 58, 59, 63 et 80)]

### **1981- 1989 - Diego MARADONA (ARG) : « J'ai pris du coffre »**

Témoignage de Diego Maradona, quatre-vingt onze sélections internationales entre 1977 et 1994, vainqueur de la Coupe du monde 1986 :

1. « J'arrivais à Barcelone. Barcelone ! Un sacré club, le meilleur du monde, plus encore que la Juventus Turin. Seulement, je ne connaissais pas la mentalité catalane (...) je passais d'un football au cours normal à quelque chose de totalement différent. Je ne parvenais pas à saisir le truc ; lors des entraînements, je prenais même des coups de pied à hauteur de la bouche ! Ce n'était plus du foot. Les meilleurs joueurs espagnols jouaient au Barça. Je ne veux pas me mettre à dos mes équipiers d'alors, mais j'ai mal vécu ce changement brutal qui me faisait passer d'un football technique à un autre terriblement physique : ils ne faisaient que courir et courir, et moi, je ne pouvais pas suivre. Ainsi, selon le test de Cooper, je culminais à 2 700 tandis que les autres montaient à 5 000, voire 6 000. Avant même de jouer au ballon, ils étaient coureurs de fond, comme Victor et Periko Alonso (...). Le problème était simple : soit je prenais leur foulée, soit j'abandonnais. Alors, j'ai pris du coffre, **privilégiant mon développement physique** tout en délaissant quelque peu mes qualités gestuelles. A partir de ce moment, mes partenaires m'ont écouté : c'est moi qui imprimais le rythme. Je leur transmettais ma technique mais sans les départir de leur puissance de feu. »

[in « Moi, Diego ». – Paris, éd. Calmann-Lévy, 2001. - 321 p (p 73)]



Diego Maradona – *Moi Diego*, éd. Calmann-Lévy, 2001

## 2. 9 sur 10 pour le démarrage

Texte du journaliste indépendant Michel Di Tria : « Il est amusant de considérer poste par poste la valeur technique de Maradona. Sur un total de 10, Pelé lui a un jour attribué la note finale de 9 ». Par exemple pour le démarrage, le Brésilien note 9. Di Tria commente : « C'est surtout dans ses phases de méforme que le démarrage de l'Argentin laisse le plus à désirer. Et quand ce défaut apparaît, c'est tout l'édifice qui s'écroule. Maradona est alors forcé de s'appuyer uniquement sur son expérience, sur l'abus du dribble pour réussir avec peine ce qu'il parvient à faire beaucoup plus aisément quand son démarrage est efficace. »

[Di Tria M. - Maradona. – Lausanne (SUI), éd. Favre, 1990. – 191 p (p 78)]



Michel Di Tria – *Maradona*, éd. Favre, 1990

## **1996 - Zinédine ZIDANE (FRA) - Prend du volume et de la masse musculaire : il devient costaud**

Récit du journaliste Luca Caioli (il a suivi la carrière de Zidane à Turin) : « A Cannes et à Bordeaux, le plaisir primait sur toute autre considération. Désormais, ce sera le devoir. Depuis huit ans qu'il évolue dans le Championnat de France, Zidane n'a rien gagné et le voilà dans une équipe où il faut tout gagner ; et tout le temps ! Du coup, ses premiers mois dans la capitale du Piémont seront synonymes de difficulté. Et même de grande difficulté. Cela n'a rien d'anormal. Michel Platini lui-même avait terriblement peiné durant l'hiver 1982, allant jusqu'à envisager de quitter Turin prématurément. Zidane se retrouve dans la même situation. Il ne trouve pas sa place sur le terrain, il n'est pas satisfait de ses productions, son jeu se marie mal avec celui de ses coéquipiers. Dans la vie quotidienne, il souffre du dépaysement, et dans sa vie professionnelle, **il souffre physiquement**. Bref, il n'est pas bien. Le préparateur physique Giampiero Ventrone, surnommé *le Marine*, va être chargé de mettre au point la mécanique Zidane. C'est à Châtillon, en Suisse, où la Juventus se rend traditionnellement en stage afin de préparer la saison, que Zidane découvre ce qu'est la véritable préparation athlétique : un travail énorme, une souffrance quotidienne et des séances d'entraînement qu'il termine souvent en vomissant. Ses coéquipiers chantent un drôle de refrain : « Mourir pour finir le boulot. Souffrir aujourd'hui pour pouvoir courir demain ! » Zidane, grâce aussi aux attentions particulières d'un staff médical qui, deux ans plus tard, sera au centre d'une vaste enquête judiciaire sur le dopage, **prend du volume et de la masse musculaire. Il devient costaud.** »

[in « Zidane cent dix minutes pour partir ». – Paris, éd. Prolongations, 2007. - 219 p (pp 94-95)]



Luca Caioli – *Zidane cent dix minutes pour partir* – éd Prolongations, 2007

### **1998 - Arsène WENGER (FRA) : « Seules les équipes physiques sont capables de bien jouer au football »**

Témoignage du *professeur* d'Arsenal en place sur le banc depuis 1996 : « Seules les équipes physiques sont capables de bien jouer au football : **il faut courir vite, sauter haut et se donner à fond**. Les équipes qui nous affrontent, nous ou Manchester United, sont toutes comme cela, ce qui signifie que nous sommes exposés à des adversaires très combatifs. Nous devons résoudre les problèmes qu'ils nous posent. Il faut se battre tout en respectant les règles. Je pense que c'est ce que nous faisons. »

[Tom Oldfield. – *Arsène Wenger, un pur génie*. – Enghien-les-Bains (95), éd. Premium, 2011. – 335 p (p 76)]



Tom Oldfield – *Arsène Wenger un pur génie*, éd. Premium, 2011

### **2001 - Gheorghe HAGI (ROU) : « Si vous courez vite »**

Commentaire de l'international roumain (125 sélections de 1983 à 2000) : « Aujourd'hui, vous êtes un bon joueur **si vous courez vite, si vous êtes puissant**. Mais que deviennent les qualités réelles du footballeur ? »

[*Adevarul*, novembre 2001]

### **2002 - Dr Jean-Marcel FERRET (FRA) : des champions hors normes**

Témoignage du médecin des Bleus, en exercice de 1993 à 2004 :

Depuis 25 ans, la physiologie des joueurs a-t-elle évolué ?

« Au niveau biométrique, c'est-à-dire le rapport taille/poids c'est le jour et la nuit. En 1976, lorsque j'ai commencé à Lyon, la moyenne était de 1,77 m pour 72 kg. Vingt-deux ans plus tard, le groupe des champions du monde était à 1 m 83 pour 81 kilos. Et je ne vous parle pas du rapport poids/puissance ! Les Djibril Cissé, Thierry Henry ou Nicolas Anelka sont grands **mais, surtout, ils vont vite.** »

Côté physiologie, y-a-t-il eu aussi transformation ?

« Oui. Un joueur aujourd'hui est **capable de fournir 20% d'effort en plus**. Dans les années 80, un athlète moyen avait une capacité respiratoire de 52 ml d'oxygène par minute et par kilo. Elle est de 62 aujourd'hui. Les gars sont capables de beaucoup plus d'efforts et, surtout, de manière beaucoup plus répétée. »

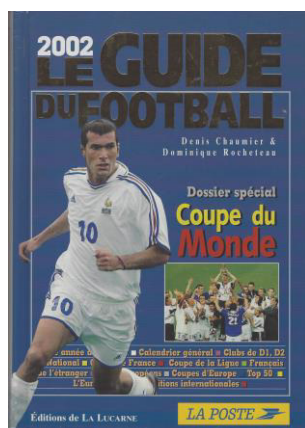
[*Télé 7 Jours*, 14.09.2002]

## **2002 - Didier ROCHETEAU et Denis CHAUMIER (FRA) : caractéristiques des Joueurs de très, très haut niveau**

Dans la dernière livraison de leur guide du football paru en 2002, l'ancien attaquant international des Verts et du PSG et le rédacteur en chef de *France Football*, en s'appuyant sur l'avis de techniciens confirmés – tous d'anciens entraîneurs nationaux – ont dressé la liste **des caractéristiques des joueurs de très, très haut niveau**. Sur les dix atouts qu'ils ont sélectionnés, les qualités athlétiques arrivent en troisième position. Elles font partie du podium.

- 1 – Des joueurs de haut niveau qui ont une influence sur le jeu, au même titre que des entraîneurs de haut niveau ;
- 2 – Des joueurs complets et efficaces sur le plan collectif ;
- 3 – **Des joueurs disposant d'énormes qualités athlétiques (vitesse explosive et endurance-puissance) ;**
- 4 – Des joueurs à forte personnalité qui ne craignent pas l'échec et qui ont une mentalité de gagnateur ;
- 5 – Un effectif de grande qualité, avec des remplaçants capables de gagner un match ;
- 6 – Une grande maturité tactique et la capacité de s'adapter aux circonstances du jeu ;
- 7 – Une philosophie de jeu bien définie ;
- 8 – Des éléments créatifs qui peuvent être déterminants pour le succès
- 9 – De la discipline, de la rigueur et une grande notion de l'effort collectif ;
- 10 – Une aptitude à dicter le rythme d'un match.

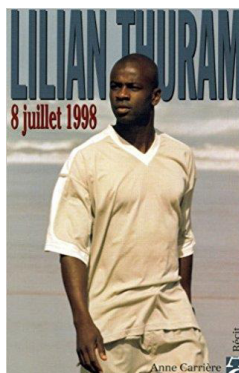
[Chaumier D. et Rocheteau D. - Le Guide du football 2002. - Paris, éd. de La Lucarne, 2001. – 1231 p (p 1170)]



Denis Chaumier et Dominique Rocheteau - *Le Guide du football 2002*, éd. de La Lucarne, 2001

## **2004 - Lilian THURAM (FRA) : « Une importance croissante de la dimension physique »**

Commentaire du plus capé des internationaux français (142 sélections de 1994 à 2008) : « On accorde une importance croissante **à la dimension physique dans le football moderne.** » [in « 8 juillet 1998 ». – Paris, éd. Anne Carrère, 2004. – 205 p (p 177)]



Lilian Thuram – *8 juillet 1998*, éd. Anne Carrère, 2004

## 2006 - Gaël ANGER et Laurent TRUPIANO (FRA) (journalistes sportifs) : « La puissance athlétique a pris une place considérable »

Analyse de deux journalistes sportifs observateurs attentifs du football : « Les onze postes semblent avoir été inventés pour insérer tous les types de « caractères » de notre société. Les défenseurs sont en général des personnes sûres, précises. Les milieux doivent être créatifs et les attaquants instinctifs. Petit bémol : ces distinctions tendent à s'estomper et la puissance athlétique a pris une place considérable. »

Gaël Anger et Laurent Trupiano (FRA), journalistes sportifs [in « Idées reçues – Le football ». – Paris, éd. Le Cavalier Bleu, 2006. – 127 p (p 46)]

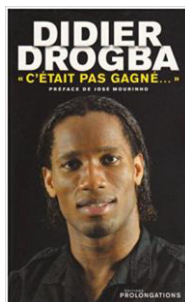


Gaël Anger et Laurent Trupiano – *Idées reçues le football*, éd. le Cavalier Bleu, 2006

## 2008 - Didier DROGBA (CIV) - Un énorme boulot physique

L'attaquant international ivoirien témoigne : « Nous faisons trente minutes de vidéo avant d'aller au vert ou après les matches. Je ne compte plus mes soirées de visionnage, d'analyses précises. Sans oublier mes heures d'étirement. Tout s'accompagnait d'un énorme boulot physique. Je me tapais au moins une heure et demie de stretching, de renforcement musculaire : je le poursuis quasiment quotidiennement encore. Ne rien perdre, ne jamais se croire arrivé. »

[in « C'était pas gagné ... ». – Paris, éd. Prolongations, 2008. – 237 p (p 228)]



Didier Drogba – *C'était pas gagné...* - éd. Prolongations, 2008

## 2008 - Luis FERNANDEZ (FRA) : « Qualités techniques et athlétiques au-dessus du lot »

Explication de l'ancien international (60 sélections entre 1982 et 1992), entraîneur de plusieurs clubs professionnels et animateur radio sur RMC dans l'émission « Luis attaque » : « Le très haut niveau, c'est d'abord des qualités techniques et athlétiques au-dessus du lot ».

[in « Luis contre-attaque ». – Paris, éd. Hugo et Cie, 2008. – 193 p (p 89)]



Luis Fernandez – *Luis contre-attaque*, éd. Hugo et Cie, 2008

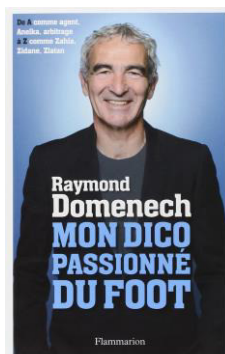
## 2010 - Raymond KOPA (FRA) – ‘L’attaquant ne peut pas être maigre’

Témoignage du *Napoléon du football* ; international de 1952 à 1962 (45 sélections) : « Aujourd’hui, dans le foot, et nous le percevons dans chaque match, **le physique est une qualité essentielle. Un attaquant ne peut pas être maigre.** »

[in « Karim Benzema, un talent brut ». – Paris, éd. Solar, 2010. – 257 p (p 111)]

## 2014 - Raymond DOMENECH (FRA) : « Mieux vaut être grand et costaud »

Témoignage du sélectionneur des Bleus de 2004 à 2010 et ancien international de 1973 à 1979 (8 sélections) : « De mon point de vue, le football français est en train de faire fausse route. Après avoir été écartés, voilà que les petits gabarits deviennent notre religion dominante. On cherche à faire croire qu’il faut forcément être petit pour devenir un joueur technique. Pourtant, Sergio Busquets à Barcelone et en équipe d’Espagne, grand gabarit s’il en est, très élancé, ne perd jamais un ballon. Il en perd même si peu qu’on est frappé de stupeur lorsque cela arrive. Comme quoi... Ma conviction est qu’il ne faut pas être petit pour être technicien, mais être technicien pour être un bon joueur. En France, nous prenons trop souvent le problème à l’envers. Une fois, nous recherchons des grands costauds, une autre, des petits vifs, ce qui nous met systématiquement dans l’erreur : nous devons créer des joueurs techniques et intelligents de tous gabarits. Dans les années soixante-dix, l’un des meilleurs techniciens du championnat de France était le Yougoslave Ivica Osim, très grand et costaud. Résumons : à niveau technique égal, **mieux vaut être grand et costaud** que petit et chétif. Parce que le football moderne se joue, aussi, sur la puissance, notamment sur les coups de pied arrêtés. Composée de six joueurs de 1,70 mètre, n’importe quelle équipe se trouverait en danger sur les coups de pied arrêtés. Franchement ? Il est plus facile de faire travailler Busquets techniquement que de faire grandir Lionel Messi. »



Raymond Domenech – *Mon dico passionné du foot*, éd. Flammarion, 2014