

Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

n°58

Coupe du monde 50 ans d'évolutions tactiques



COACH DE LEGENDE
Mario Zagallo,
le monstre sacré

ENTRETIEN
Mark Milton : "Mieux se
connaître pour mieux coacher"

Abonnement
6 numéros
(hors frais de port) : 45 €
Prix au numéro : 9 €

RC média



RECIT TACTIQUE

OL-ASSE :
UN COUP DE MAÎTRE
SIGNÉ GALTIER

MANAGEMENT

GÉRER SES TROUPES
PAR LE CONFLIT ?

TABLEAU NOIR

PRÉSERVER SON BUT
D'AVANCE : LES
CONSEILS DE FURLAN



Mark MILTON

"L'attitude comme 5^{ème} compétence"

Technique, tactique, physique, mental... Passionné depuis toujours par les relations humaines, Mark Milton est le directeur de la Fondation Education 4 Peace, qui promeut la connaissance de soi comme puissant vecteur d'épanouissement et de développement personnel. Après avoir organisé le 1er congrès mondial sur le thème de la santé émotionnelle, en 2007, cet ancien écoutant d'un centre de prévention suicide a entamé une collaboration avec l'UEFA, avant de se rapprocher de clubs tels que Lyon et Arsenal, et de publier récemment un ouvrage intitulé "Maître de tes émotions". A la veille d'une réunion de travail à la Direction Technique Nationale, Mark Milton nous a accordé une heure d'entretien, où il est question d'écoute, de pleine conscience, d'estime de soi et de changement... Passionnant.

VESTIAIRES : Vous rencontrez prochainement les responsables de la Direction Technique Nationale dont François Blaquart et Patrick Pion. Peut-on connaître la nature de vos projets avec la FFF ?

Mark MILTON : Sans entrer dans les détails, disons que la DTN est très sensible et consciente de l'enjeu de la dimension éducative pour l'avenir de nos jeunes. Aussi, nos discussions portent-elles sur la manière dont nous pourrions collaborer à l'avenir, notamment dans le cadre de la formation des éducateurs.

Avec quel objectif ?

M. M. : Après la technique, la tactique, le physique et le mental, l'idée est d'inculquer l'attitude comme 5^{ème} compétence. C'est d'ailleurs le slogan du livre que nous venons de faire paraître ("Maître de tes émotions", voir par ailleurs, Ndlr). Un outil pédagogique et pratique destiné à la fois aux joueurs, éducateurs et parents. Ouvrage qui invite à la réflexion et à une meilleure connaissance de soi.

Mieux se connaître pour mieux se comporter sur le terrain (joueur), mieux encadrer (éducateur), mieux encourager (parents) ?

M. M. : Et être plus heureux dans sa vie ! Car l'enjeu est aussi et avant tout personnel. Notre fondation, Education 4 Peace, a une approche globale qui ne se limite pas seulement à la sphère footballistique. Afin de limiter et prévenir toutes formes de violence dans la société - notre vocation première - nous défendons la vision selon laquelle les jeunes de demain pourront avoir accès à une éducation impliquant la connaissance de soi : gérer ses émotions, ses pensées, améliorer sa concentration... Domaines qui semblaient relever jusque-là de la seule responsabilité des parents.

Plus maintenant ?

M. M. : Certaines nations comme l'Australie et les pays scandi-

naves ont appréhendé une nouvelle manière de parfaire l'éducation de nos enfants. A ce jour, l'éducation consiste encore à déverser dans les jeunes ce que nous pensons être bon et utile pour eux. Or, chaque être humain contient en lui un potentiel d'amour, de générosité... Notre rôle en tant que parent, professeur ou éducateur est d'abord de faire jaillir dans les jeunes ce qu'ils ont de bon en eux.

Comment s'y prendre concrètement ?

M. M. : Certainement pas en imposant les choses. En football, si la technique, la tactique et le physique doivent s'apprendre, le savoir-être, lui, ne peut pas s'acquérir de la même manière. C'est une démarche pro active.

Vous voulez dire qu'il s'agit avant tout d'encourager une démarche personnelle ?

M. M. : Oui, et dont le point de départ prend la forme d'une prise de conscience grâce à des personnes qui, par leur comportement, nous inspirent. Par exemple, quoi de plus inspirant qu'un joueur ou éducateur qui se retrouve dans une situation dans laquelle beaucoup auraient pété les plombs, et qui parvient à garder la maîtrise ? Là, tout d'un coup, on se dit "waouh"...

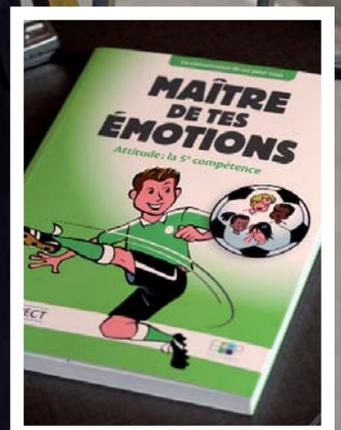
"L'éducateur a la responsabilité de montrer aux jeunes qu'ils sont beaucoup plus qu'un résultat"

Mais l'éducateur ne passe que quelques heures par semaine avec ses joueurs. Est-ce suffisant pour les inspirer, les transformer, alors que ces derniers reçoivent peut-

être à la maison une éducation en pleine contradiction avec ces valeurs ?

M. M. : Il faut sortir de la dimension temporelle. Regardez dans votre vie les personnes qui ont été inspirantes pour vous. Ce n'est pas forcément des gens avec qui vous avez passé des années. Parfois, il suffit de quelques heures ! Vous vous rendez compte que la personne en question véhicule des valeurs que vous avez envie d'appliquer dans votre vie. Ça vous parle... Alors certes, les habitudes sont

"Une prise de conscience grâce à des personnes qui, par leur comportement, nous inspirent"





toujours difficiles à transformer. Mais le plus important, c'est l'étincelle. Et chaque éducateur a le pouvoir de transmettre cette étincelle.

Amener à une prise de conscience, qui doit déboucher sur une plus grande connaissance de soi, laquelle favorise l'adoption d'une meilleure attitude, c'est le sens du contenu de votre ouvrage ?

M. M. : Exactement. Mais attention, il ne s'agit pas d'une méthode. Il y a plein d'approches différentes. Nous n'en préconisons pas une en particulier. Notre objectif est simplement que le lecteur s'y intéresse, y porte une certaine attention. C'est déjà beaucoup.

Parmi ces approches, vous évoquez beaucoup l'écoute. Pourquoi ?

M. M. : Parce que c'est la base. Encore une fois, il convient de sortir du paradigme d'imposer, de dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire. S'agissant du football, l'éducateur doit se situer dans une relation où il écoute et cherche à comprendre le jeune en partageant une relation mutuelle.

"Etre déçu d'avoir perdu, c'est normal. Mais il faut faire l'effort de rester connecté à nos valeurs"

Le pouvoir de l'écoute, vous l'avez vous-même expérimenté dans le cadre de votre ancien travail dans un centre de prévention suicide...

M. M. : C'est vrai. Ce fut une expérience extraordinaire dans laquelle j'ai appris qu'on pouvait voyager beaucoup plus loin qu'en prenant l'avion ; juste en étant à l'écoute de l'autre. J'ai découvert que ça m'aidait non seulement à me mettre en relation avec des gens qui n'allaient pas bien, mais aussi à me mettre en relation avec moi-même. C'est quelque chose qui a favorisé mes relations personnelles, qui a enrichi ma vie.

Comment peut se traduire cette qualité d'écoute chez un éducateur de football ?

M. M. : Simplement par le fait de mettre en place de temps en temps un moment d'échanges durant lequel on va encourager les joueurs à exprimer leur ressenti. Parler de l'estime de soi, du plaisir qu'on a de jouer ensemble, du fait de se sentir respecté ou pas... Juste en parler, se dire les choses, ouvrir un espace. Et accepter la critique sans forcément répondre.



Que voulez-vous dire ?

M. M. : L'écoute va de paire avec l'acceptation de ce qui est. Dans ce type d'échanges, l'éducateur doit être capable d'entendre un joueur lui confier qu'il n'a pas été heureux avec lui dans une situation donnée, sans réagir, sans même répondre. Simplement ouvrir l'espace, que l'autre puisse le dire. Souvent d'ailleurs, on n'a pas besoin de répondre. L'autre a juste besoin d'être entendu. Et il passe à autre chose. Ce type d'échanges peut avoir des bénéfices énormes sur la qualité de la relation entraîneur-entraîné, et sur le bien-être de tous.

Pensez-vous que le fait d'amener les éducateurs à une meilleure connaissance de soi peut limiter les excès de la "championnite" et de ses dérives comportementales ?

M. M. : J'en suis convaincu. A condition d'entamer ce cheminement personnel qui consiste à voir quelles sont nos valeurs, nos priorités, à réaliser que nous accomplissons des choses dans nos vies qui nous semblent très importantes et qui parfois, en réalité, ne le sont pas tant que cela.

Vous voulez dire que certains éducateurs prennent leur mission trop à coeur, sans parvenir à relativiser, à prendre le recul nécessaire à une bonne analyse du contexte ?

M. M. : C'est évident. Une des grandes causes de la souffrance de certains éducateurs, joueurs ou parents, c'est lorsqu'ils commencent à trop s'identifier à un club, à une compétition, à un résultat. Or, quand on s'identifie on souffre, parce que ça ne va jamais tout à fait comme on veut.

On voit encore beaucoup d'éducateurs qui crient sur leurs joueurs depuis le bord de la touche, conditionnés par les enjeux de la compétition. Qu'est-ce que cela traduit chez ces personnes selon vous ?

M. M. : Crier sur ses joueurs d'une manière agressive n'a rien de bienveillant, on est d'accord. Le problème si je puis dire, c'est que cela amène aussi des résultats parce que certains, par la peur, obéissent. Alors, ce qui est intéressant d'un point de vue pédagogique, c'est de se poser la question suivante : pourquoi a-t-on envie qu'un joueur fasse telle ou telle chose sur le terrain ? Parce qu'il a peur de nous et que s'il ne le fait pas il sera sanctionné ? Ou parce qu'il va en comprendre les bénéfices par lui-même et que ça va le motiver ? Lorsque vous avez compris cela, vous réalisez que crier peut amener du résultat, certes, mais seulement à court terme.

On en revient ici à la connaissance de soi...

M. M. : Exactement. Quelle est ma véritable intention ? Quelles sont mes valeurs prioritaires ? Si c'est la compétition, on en arrive aux excès que l'on connaît. L'éducateur a la responsabilité de montrer aux jeunes qu'ils sont beaucoup plus qu'un résultat. Ils ont de la richesse, de la valeur. Bref, c'est en reconsidérant nos valeurs prioritaires, donc en améliorant la connaissance de soi, qu'on peut avancer.

N'est-il pas légitime pour un éducateur d'exprimer

parfois sa déception voire sa contrariété après un match...

M. M. : Si, bien sûr, être déçu quand on a perdu est normal. Mais il est important de rester connecté à nos valeurs de base. Regardez Arsène Wenger après sa défaite 6-0 à Chelsea cette saison (le 22 mars dernier, Ndlr). Pourquoi s'est-il montré si digne ? Parce qu'il a compris que ce score était la réalité d'un moment, pas la vérité.

C'est un bon exemple, en effet. Malheureusement, on ne peut pas dire qu'il y en ait beaucoup au haut niveau...

M. M. : Plus on est dans le haut niveau, plus le défi de rester maître de soi est difficile, en effet. Mais d'un autre côté, ce qui s'y passe est tellement impactant pour le plus grand nombre que c'est aussi l'opportunité, pour chacun d'entre nous, de se poser de vraies questions.

Où voulez-vous en venir ?

M. M. : En 2006, par exemple, le fameux coup de tête de Zidane a été pour moi une source d'inspiration énorme ! J'ai été frappé de voir la réaction des gens. Tous étaient dans la discrimination, le jugement : il est comme ci, il est comme ça... Pourtant, qu'un homme aussi apprécié puisse subitement péter les plombs était une formidable opportunité d'échanger, de dialoguer autour de la thématique de la connaissance de soi. En commençant par reconnaître que nous sommes tous porteurs d'une violence potentielle. Comprenez bien que je ne suis pas en train de dire que ce qu'a fait Zidane est acceptable. Simplement que c'était l'opportunité d'ouvrir un espace de prise de conscience et d'apprentissage communs. Si seulement certains avaient pu commenter cet incident d'une manière plus éducative, avec un minimum de compassion et de tolérance. Cela aurait permis de transformer cet incident en un processus par lequel on apprend aux nouvelles générations ce qu'il est possible de faire pour que ce genre de "pétage de plomb" ne leur arrive pas.

Quels entraîneurs professionnels vous semblent véhiculer les valeurs et attitudes que vous prônez de nos jours ?

M. M. : Il y en a beaucoup. Quelqu'un comme Christian Gourcuff est vraiment une belle personne. Arsène Wenger aussi. D'ailleurs, à son sujet, il y a eu un autre événement dont on peut parler, c'est la main de Thierry Henry (contre l'Irlande en match de barrage pour la qualification au Mondial 2010, Ndlr). Cela a fait couler beaucoup d'encre car on touchait à quelque chose ayant à voir avec l'honnêteté, l'éthique. Pour moi, la France a raté l'occasion ce jour-là de devenir championne du Monde du Fair-Play en demandant à rejouer le match, ce qu'a fait Arsène Wenger en Angleterre.

Mais les règlements de la FIFA n'auraient sans doute pas



permis à la France de faire rejouer ce match...

M. M. : Et alors ! L'essentiel aurait été de déclarer son intention. Cela aurait eu des répercussions énormes.

Revenons à votre idée d'inculquer l'attitude comme 5ème compétence. Les centres de formation français prennent de plus en plus en compte cette fameuse attitude dans leurs critères de recrutement. Or, votre approche, qui consiste à la faire évoluer, doit-elle autoriser ces clubs à sélectionner davantage de garçons au comportement déviant ?

M. M. : On peut imaginer en effet que plus cette compétence sera instaurée dans la formation des entraîneurs, plus on pourra se permettre de prendre des jeunes qui ont des comportements difficiles. Ceci étant, il convient tout de même d'évaluer à la fois le temps qu'il faudra pour faire changer un joueur, mais aussi l'impact que cela peut avoir sur les autres...

Vous parlez dans le livre de transformer le footballeur "reptilien" en footballeur "pensant"...

M. M. : C'est un passage dans lequel on explique d'une façon imagée le fonctionnement des différentes parties du cerveau humain. Il y a le cerveau reptilien, très réactif, primaire, guidé par la peur. Et le pensant qui, lui, développe petit à petit une conscience permettant de changer nos habitudes et de ne plus réagir au quart de tour. C'est apprendre, par exemple, à garder une distance bienveillante face à "l'agresseur", à le laisser dans sa bulle d'agressivité sans y entrer. Une attitude qui réclame une bonne maîtrise et connaissance de soi.

"Le coup de tête de Zidane a été pour moi une source d'inspiration énorme ! On a beau être aimé, adulé, nous sommes tous porteurs d'une violence potentielle"

Pour finir, toute cette démarche ne risque-t-elle pas d'être considérée comme utopique eu égard justement aux nombreux comportements déviants que l'on observe dans le football amateur, partout, tout le temps ? A commencer par celui de l'éducateur...

M. M. : Il va arriver un moment, et beaucoup plus tôt qu'on le pense, où le comportement agressif d'un éducateur ne passera tellement plus qu'il rentrera par lui-même dans un processus de changement. Obtenir des résultats c'est une chose, mais à quel prix ? Pour faire changer un joueur au comportement difficile, il faut aller chez lui, se mettre dans ses baskets, chercher à la comprendre, lui témoigner du respect. C'est la même chose pour les éducateurs. Ce n'est pas en les condamnant, en les critiquant, qu'on va les aider à évoluer. C'est par l'attitude de personnes inspirantes qu'on va leur montrer petit à petit qu'il existe un autre chemin qu'il n'est pas trop tard de prendre. Il n'est jamais trop tard ! Que ce soit dans le football, dans sa vie professionnelle ou personnelle.

Propos recueillis par Julien Gourbeyre

Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

n°63



RECIT TACTIQUE

Frédéric Antonetti raconte son derby azuréen, en 2006

UNE SEMAINE AVEC LES U17 DE L'AS SAINT-ETIENNE

Abonnement
6 numéros
(hors frais de port) : 45 €
Prix au numéro : 9 €

RC média



ENTRAINEMENT

10 JEUX DE FIN DE SÉANCE À 8 CONTRE 8

COTE SCIENCE

LE YOGA FAIT SON APPARITION DANS LES STAFF !

MANAGEMENT

COMMENT CHANGER DE CAP SANS PASSER POUR UNE GIROUETTE ?



Julien Gourbeyre
Directeur de la rédaction

"Connais-toi toi-même"

Amandine Aftalion, directrice de recherche au CNRS, a déploré récemment dans les colonnes du Figaro, que le monde du sport et celui de la recherche "ne travaillaient pas suffisamment ensemble". Une remarque tout à fait justifiée pour la majorité des disciplines, excepté le football français. Et pour cause, le mandat de François Blaquart à la tête de la Direction Technique Nationale restera marqué incontestablement du sceau de l'ouverture et de l'introspection. Le dernier exemple en date est sans doute la création de la Cellule d'optimisation de la performance, qui s'est fixée pour objectif de faire de la "connaissance de soi" un enjeu majeur pour l'épanouissement et les réussites futures des acteurs du jeu (joueurs et entraîneurs). Socrate et le précepte du "Connais-toi toi-même" n'aurait pas dit mieux. Une démarche ambitieuse et novatrice, tout à fait symptomatique de l'orientation prise par la DTN depuis quelques années. Et les travaux menés sont studieux. Les 10 et 11 février derniers, VESTIAIRES a eu le privilège d'assister au deuxième séminaire de la Cellule, à Bordeaux.

"Et dire que certains croient que travailler à la DTN, c'est la planque..."

Pendant deux jours, ses 12 membres - tous experts dans leur domaine - ont affiché une qualité d'écoute, une richesse dans les échanges, ainsi qu'une capacité de travail étonnante. *"Et dire que certains croient que travailler à la DTN, c'est la planque"*, dira dans un large sourire Guy Lacombe, qui apporte pour sa part toute son expérience du haut niveau et de la formation. Quarante-huit heures pendant lesquelles il fut question de neurosciences, du Modèle de Nideffer (capacité de concentration), de la théorie de Deci et Ryan (capacité d'autodétermination), du cycle de la dépendance de Symor, ou encore de la capacité d'intégration sociale selon les concepts de Piaget, Durkheimn, Bronfenbrenner, De Gaulejac... Que Amandine Aftalion se rassure. L'organe technique de la Fédération Française de Football a bien l'intention aujourd'hui de profiter du savoir de différents centres experts (INSEP, établissement de neurosciences, Service de recherche des armées, etc.) pour avancer. Et c'est tant mieux. Reste maintenant à en mesurer les effets. ■



Le yoga fait son apparition

Révolution. Né en Inde il y a 5000 ans, le yoga n'a jamais compté autant d'adeptes dans le monde occidental. Aux USA, leur nombre a explosé depuis 15 ans, passant de 4 à 20 millions. Ils sont près de 3 millions en France. Un record. La pratique, dont les multiples bienfaits sont reconnus, a été promue ces dernières années par un certain nombre de sportifs de haut niveau. Il n'en fallait pas plus pour voir le yoga débarquer aujourd'hui dans nos clubs ! Explications.

Et si les préparateurs mentaux dont l'avènement dans les staffs ne cesse d'être annoncé depuis des années, allaient finalement se voir damer le pion par les professeurs de yoga ? Toujours est-il que cette discipline ancestrale n'a jamais été autant pratiquée et plébiscitée par les stars du sport. De LeBron James à Novak Djokovic en passant par Jonny Wilkinson ou Tiger Woods, tous ont souligné la part accordée à la pratique du yoga dans la réalisation de leurs performances. En football, outre Jürgen Klinsmann avec la Mannschaft (2004-2006), c'est surtout Ryan Giggs qui en a été le premier ambassadeur. Le Gallois a même sorti un DVD dans lequel il livre les secrets de sa pratique, laquelle expliquerait son étonnante longévité au plus haut niveau : "Giggs fitness : strength and conditioning". Résultat, le yoga a investi la Premier League où les clubs de Bolton, Arsenal et West Ham pour ne citer qu'eux, ont mis en place de véritables protocoles de pratique au sein de leur effectif. En France, les démarches sont plus individuelles, à l'image de Sébastien Squillaci et Julien Faubert, adeptes convaincus. Mais les clubs s'y mettent.

> Chaque mardi, les U19 bordelais suivent une séance collective d'une heure

A Rennes, par exemple, Philippe Montanier et le Docteur Karl Chaory ont initié les



joueurs au yoga, les encourageant à poursuivre à titre personnel. A Lyon, le sujet est à l'étude au centre de formation, nourri par l'esprit d'ouverture de son responsable pédagogique, Jean-Yves Ogier. Mais c'est finalement à Bordeaux que revient la palme de l'innovation. Les U19 de Philippe Lucas pratiquent tous les mardis depuis bientôt

2 ans, à raison d'une séance d'une heure par groupe de 10 dans un local spécialement aménagé. A l'origine de cette initiative, le fils du formateur bordelais, Quentin, qui évolue aujourd'hui à l'US Lège Cap Ferret (CFA2). Victime il y a quelques années d'une pubalgie, celle-ci a disparu après seulement quelques séances, lui évitant l'opération ! "C'est Philippe Boixel (ancien ostéopathe des Bleus, Ndlr) qui nous avait conseillé de pratiquer le yoga Iyengar, le même que Giggs (sic). Du coup, je m'y suis mis moi-même. Et comme j'en ai ressenti également les bienfaits, j'ai décidé de le proposer à mes joueurs en faisant venir une spécialiste". Avec la recherche ici de vertus plus physiques que mentales, par un travail axé principalement sur la prévention des blessures. "C'est 80% d'étirements, 10% de renforcement et 10% de relaxation. Et je constate depuis une quasi absence de blessures musculaires...".

> Jürgen Klinsmann, Arsène Wenger, Joachim Löw...

A noter que le yoga séduit de plus en plus les entraîneurs eux-mêmes. Arsène Wenger et Joachim Löw ne tarissent pas d'éloges sur cette pratique, tout comme Elie Baup qui en a découvert les bienfaits lors de son passage à l'OM (voir par ailleurs).

Enfin, la Fédération Française de Football œuvre actuellement à intégrer la connais-

dans les staff !

Elie Baup : "Je regrette de ne pas avoir pratiqué plus tôt"

Après avoir longtemps piqué sa curiosité, le yoga fait partie intégrante depuis quelques années du quotidien de l'ancien entraîneur phocéen. "J'ai commencé à m'y mettre à l'OM, où j'ai même encouragé certains joueurs à s'y adonner. Cela dit, la pratique du yoga doit relever d'une démarche personnelle. Ce n'est pas quelque chose qu'on impose. L'apprentissage des techniques, au début, est astreignant, et nécessite une vraie volonté de persévérer". Lui, l'a eue, et a su en tirer ensuite tous les bienfaits pour le corps et l'esprit. Il explique : "La séance de yoga du lendemain de match me permettait de récupérer plus vite d'un point de vue physique et mental, d'évacuer le stress et de faire disparaître les tensions du corps. L'entraîneur intériorise, il se fait de la bile comme on dit. Or, les postures permettent justement des actions ciblées sur tous les organes. J'ai vraiment ressenti la différence, et je regrette aujourd'hui de ne pas avoir



pratiqué plus tôt...". D'autant qu'Elie Baup n'y a pas seulement vu un intérêt les lendemains de match. La semaine, le yoga l'aidait à être "plus centré, plus calme, plus tranquille". Et le jour J ? "Il m'est arrivé, pendant que les joueurs étaient à l'échauffement, de pratiquer quelques techniques de respiration dans le vestiaire. Là encore, vous en ressortez plus serein. Un état général qui vous aide ensuite à être plus lucide au moment de faire des choix pendant la partie, que ce soit des choix d'homme ou de stratégie". L'ancien coach à la casquette, qui continue d'alterner entre pratique individuelle et cours collectif, est devenu un yogi convaincu. "J'ai vu des gens qui souffraient de douleurs chroniques au dos reprendre le sport, des obèses réussir enfin à perdre du poids... Le yoga permet de répondre à un certain nombre de problématiques. J'encourage vraiment tous les entraîneurs, quel que soit le niveau, à l'expérimenter".

Plus lucide au moment de faire des choix

sance de soi - par des techniques extraites de la pratique du yoga - à sa démarche d'accompagnement et de progression des joueurs d'excellence. Et c'est l'ancien footballeur Gérard Passi, devenu expert en développement personnel, qui en a la charge au sein de la toute nouvelle Cellule d'Optimisation de la Performance (voir rubrique "En direct de la DTN"). L'idée est bien sûr de travailler à la fois sur le corps et l'esprit, la vocation même du yoga, en ensei-

gnant des exercices à même de rendre le joueur capable, à terme, de subvenir lui-même à ses besoins en matière de gestion des émotions et du stress induits par la compétition. En définitive, là où certains craignent que l'action unilatérale d'un préparateur mental, qui possède le "savoir", crée une dépendance chez le joueur, l'enseignement proactif du yoga vise à rendre autonome. N'est-ce pas là son meilleur atout ?

■ Julien Gourbeyre



Le yoga, c'est quoi ?

La pratique du yoga consiste à entrer d'abord dans un état de relaxation favorable à la réalisation ensuite d'une série de postures, les « asanas », où mouvements et respiration (qui tient une place essentielle) ne font qu'un. Il existe de nombreux courants de yoga, ainsi que des centaines de postures dont certaines réclament des années de pratique ! Outre la souplesse, la force et l'équilibre (physique et mental), le yoga est surtout recherché de nos jours pour sa capacité à diminuer le stress, d'où son succès grandissant auprès des chefs d'entreprise, artistes et autres sportifs de haut niveau. Mais les adeptes de « yogathérapie » - terme créé en 1970 par le Docteur Bernard Auriol pour désigner l'usage, pour la santé, de méthodes et principes issus de la pratique - prêtent de nombreuses autres vertus à la discipline : elle affinerait la silhouette, améliorerait la concentration, régulerait les fonctions digestives, renforcerait le système immunitaire, optimiserait la qualité du sommeil... Une récente étude réalisée à l'Université de Californie à San Francisco (2013) a même démontré que la pratique régulière du yoga ralentissait le vieillissement par l'allongement des télomères situés à l'extrémité des chromosomes ! Plus qu'une simple séance de « stretching » à laquelle s'adonneraient les apôtres d'une sorte de religion baba-cool en entonnant des "Oom" assis en tailleur, le yoga apparaît aujourd'hui comme un art de mieux vivre et de mieux être, où la recherche de la fusion entre le corps et l'esprit permettrait de remodeler sa force, sa souplesse et son mental.



Le secret des Seahawks de Seattle enfin dévoilé !

L'annonce a fait l'effet d'une bombe outre-Atlantique dans ESPN The Magazine. Pete Carroll, l'entraîneur de la franchise de football américain finaliste des deux derniers Super Bowl (vainqueur en 2014), a révélé qu'une bonne part des succès de son équipe était due à une pratique intensive et obligatoire du yoga et de la méditation, "au moins aussi importante pour le joueur que de courir ou de soulever des poids". L'article, agrémenté d'une photo de Russell Wilson, le quarterback, assis dans une position sans équivoque (voir ci-contre), aurait fait exploser la pratique du yoga et de la méditation au sein de la NFL ! Un exemple loin d'être isolé dans le monde du sport. En rugby, le club Leicester a fait de cette discipline ancestrale un élément incontournable de sa préparation, inspirant là aussi de nombreuses autres équipes. Enfin, en football, l'équipe nationale d'Allemagne est réputée pour emprunter encore aujourd'hui la voie yogique tracée il y a quelques années par Jürgen Klinsmann. Le sang froid, l'efficacité et plus généralement la force tranquille dégagés sur le terrain par les hommes de la Mannschaft en seraient-ils la marque ?



Comparable à la domestication d'un animal sauvage

Si les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer, les avis divergent lorsqu'il s'agit d'apporter un éclairage scientifique sur le pourquoi du comment des effets de cette pratique. Toutefois, un consensus semble avoir été trouvé récemment autour de l'hypothèse du neuroscientifique américain, Alex Korb. L'explication nous est donnée par le magazine *Sport & Vie* dans son édition de septembre 2014. En cas de stress, l'organisme réagit en sécrétant des hormones qui font varier plusieurs marqueurs physiologiques : le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, la pression artérielle et le tonus musculaire augmentent... Par ces changements, l'individu se place dans un état de vigilance primaire. Un réflexe inné dont l'intensité varie selon la nature du "danger" et le tempérament de chacun. Or, d'après Korb, il existerait dans le yoga un effet comparable à la domestication d'un animal sauvage : le simple fait de ralentir de manière consciente la respiration amène le cerveau à apaiser l'organisme, alors même que tout l'incite - par la pratique du yoga et de ses postures - à déclencher le processus physiologique du stress. Avec l'entraînement, on parviendrait en somme à modifier l'activité cérébrale en canalisant les voies réflexes pour obtenir l'effet désiré : détente et bien-être entre autres.

Une Journée mondiale du yoga le 21 juin

L'information fut donnée par Le Monde dans son édition du 19 février dernier : le "record de yoga" vient d'être battu à Hong Kong par un Indien de 29 ans ayant accompli 1500 asanas (postures) en 40 heures... Une nouvelle rocambolesque qui en chassait une autre, beaucoup plus symbolique celle-là, à savoir le vote par l'Assemblée générale de l'ONU, en décembre dernier, d'une Journée mondiale du yoga qui se tiendra désormais tous les 21 juin ! L'opportunité chaque année de promouvoir et de valoriser les bienfaits de cette discipline ancestrale partout dans le



monde. C'est Narendra Modi, premier ministre indien, qui est à l'origine de ce vote effectué par 177 pays. Celui qui n'a pas hésité à nommer un ministre du yoga dans son gouvernement s'était lancé dans un long plaidoyer pour la discipline, capable selon lui d'offrir "l'harmonie entre l'homme et la nature (...). Je suis pratiquant depuis des années et vous ne pouvez pas savoir à quel point cela a fait une différence positive dans ma vie. Le yoga est l'ancre de ma vie". L'année prochaine, la Journée mondiale du yoga se tiendra en plein Euro 2016.

"Une meilleure gestion des émotions, qui aide à la prise de décision"

Gérald PASSI. Passé par Montpellier, Toulouse, Monaco ou Saint-Etienne, Gérald Passi est aujourd'hui observateur/recruteur pour l'OGC Nice. A 51 ans, le frère aîné de Franck Passi, adjoint de Marcelo Bielsa à l'OM, est également intervenant à la FFF dans le domaine du développement personnel. Domaine dans lequel il est devenu un expert... féru de yoga !

Depuis quand pratiquez-vous le yoga, et dans quel but ? Cela fait 7-8 ans. Mon objectif était d'apprendre à gérer davantage mes émotions, mon stress, mes tensions... Je voulais calmer tout ça.

Vous y êtes parvenu ? Oui. Le yoga est une action sur soi, qui vous change. A condition bien sûr de le pratiquer correctement et régulièrement.

Vous avez commencé par un yoga traditionnel ? Oui, à base de postures basiques, comme vous en trouvez dans les livres ou sur Internet. Mais le yoga, ce n'est pas que ça. Il existe des pratiques plus ouvertes, axées davantage sur la respiration et la connaissance de soi, de son corps. C'est vers elles que je me suis orienté petit à petit.

En quoi le yoga peut-il être bénéfique pour un entraîneur ? Par la gestion des émotions qui aide à la prise de décision. La discipline me semble particulièrement indiquée pour un coach qui subit la pression des médias, des dirigeants, des supporters, et qui n'a pas la possibilité d'extérioriser comme le fait le joueur sur un terrain.

Où pratiquer ? Dans un studio de yoga, chez soi, à l'hôtel... voire même, s'agissant d'exercices sur la respiration, dans un coin du vestiaire ou à l'intérieur de sa voiture.

A quelle fréquence faut-il pratiquer pour obtenir des effets concrets ? Ce n'est pas le plus important. L'essentiel est d'avoir cette prise de conscience que le yoga permet le lâcher prise par rapport aux événements. On ne va pas au yoga comme on va à la "muscu", en cherchant à empiler les séances pour obtenir un résultat qui soit le plus spectaculaire possible. Il faut être à l'écoute de son corps et de ses besoins. C'est une discipline, une philosophie de vie.

Utile aussi pour le joueur ? Bien sûr, et plus généralement pour tous ceux qui sont à la recherche d'une performance, et pas seulement sportive. On le voit avec des chanteurs, des



comédiens, des chefs d'entreprise... En football, on a beaucoup cherché à améliorer les aspects techniques, tactiques et physiques. Alors certes, le yoga s'avère très bénéfique pour l'aspect physique, mais la prochaine grande étape, c'est la connaissance de soi. Avec la nécessité de s'adapter à chaque profil, car on ne pratique pas le même yoga selon qu'on cherche à améliorer son sommeil, gérer la pression, dynamiser son mental, se relaxer, ou canaliser ses émotions.

C'est ce qui vous a rapproché de la cellule d'optimisation de la performance de la FFF (voir rubrique "En direct de la DTN") à laquelle vous appartenez depuis un an ? Oui. Après avoir réfléchi aux différentes situations auxquelles un footballeur devait faire face, je me suis rendu compte que le yoga avait pour chacune d'elles des réponses concrètes à apporter. Aussi, ma mission à la cellule est de tirer partie de cette pratique, et notamment de techniques de respiration issues du yoga, pour accompagner et faire évoluer l'homme et le joueur.

"Arsène Wenger participe parfois aux séances de yoga avec ses joueurs..."

Il va falloir convaincre. Beaucoup sont déjà convaincus ! Ryan Giggs, par exemple, explique ses performances et sa longévité par la pratique du yoga (il a joué 963 matchs en 20 ans de carrière, Ndlr). Des joueurs adeptes de la discipline, j'en découvre tous les jours, surtout à l'étranger. Arsène Wenger, à Arsenal, participe parfois avec ses joueurs aux séances de yoga ! Dans ces moments, il y a forcément des choses qui s'apaisent entre eux... Il a compris la dimension du truc.

Et en France ? Sans dire que nous sommes en retard, je pense que c'est le moment de s'y mettre.

Formation : la FFF emprunte la

Cellule d'optimisation de la performance. Après avoir beaucoup œuvré ces dernières années sur les contenus de formation, l'architecture des diplômes, les procédés d'entraînement et ses différents types de pédagogie, la Fédération Française de Football s'attaque désormais au vaste champ de la connaissance de soi (et des autres). Explications.

C'était le 10 février dernier. La toute récente Cellule d'optimisation de la performance organisait un deuxième séminaire, à Bordeaux, en compagnie de ses 12 membres (voir par ailleurs). Comme on peut s'y attendre, le projet devrait recevoir un écho très favorable. Et pour cause : en s'attaquant au vaste chantier de la "connaissance de soi", la Direction Technique Nationale a non seulement mis le doigt sur un axe de progression majeur de notre football, mais elle prouve encore sa capacité maintes fois éprouvée à questionner. Le postulat de départ ? Amener joueurs et entraîneurs à devenir plus responsables, plus autonomes, mais aussi plus conscients de leurs agissements. Pour agir ensuite avec plus d'efficacité. Et progresser. Un objectif faisant écho au célèbre psy-



> "Tout l'enjeu pour nous réside dans le fait de s'appuyer sur des cadres de référence théoriques très pointus, tout en produisant des outils très pratico-pratiques"

C'est là que la Cellule entre en jeu. Outre l'intégration à venir de modules spécifiques dans la formation des entraîneurs, sans se vouloir

chologue canadien Albert Bandura, lequel considère que "l'apprentissage réel et efficace découle d'une prise de conscience (de l'individu) des conséquences de ses actions". Cette amélioration du niveau de conscience, la FFF souhaite la déployer autour de 4 axes : connaissance de son corps, de ses comportements, de ses choix et de ses performances (voir croquis).

moralisateur mais inspirant, il est prévu que chacun de ces 4 paramètres bénéficie d'un certain nombre d'outils d'évaluation et de régulation visant à aider et accompagner le joueur vers un processus réflexif, que ce soit sur le plan local, régional ou national. "Tout l'enjeu pour nous réside dans le fait de s'appuyer sur des cadres de référence théoriques pointus, tout en produisant des outils très pratico-pratiques", explique Franck Thivillier, l'animateur du projet. Ces dispositifs devront permettre par ailleurs de travailler sur la motivation et la concentration des joueurs - une demande du haut niveau - ainsi que sur la gestion du stress et des émotions (des échanges ont lieu avec des centres "experts" dont l'INSEP ou la Défense...). Enfin, une meilleure connaissance de l'individu doit permettre à terme de réduire les incertitudes dans le recrutement des jeunes (parcours d'excellence) en apprenant à tenir compte davantage des prédispositions mentales de chacun, au même titre que les qualités techniques, tactiques ou physiques. Vaste programme. Mais ô combien passionnant ! Rendez-vous les 11 et 12 mai pour le 3ème séminaire ! ■



voie de la connaissance de soi

"La prise de conscience du joueur, de l'entraîneur, est un enjeu majeur"



Conseiller Technique National (ingénierie de formation), **Franck THIVILIER** est le coordinateur de la Cellule d'optimisation de la performance.

En quoi la "prise de conscience" est-elle un enjeu si important dans le cheminement du joueur vers la performance ? C'est un enjeu dans le football, mais c'est aussi un enjeu dans la vie ! Nous cherchons tous à prendre conscience de nos erreurs pour ne pas les reproduire. Le danger, c'est d'être entouré de personnes qui vous cherchent constamment des excuses. Un processus qui mène à la victimisation et empêche de voir la vérité en face.

L'inverse à la prise de conscience en somme ! Exactement. C'est pourquoi nos travaux visent notamment à renforcer la capacité d'autoévaluation du joueur. Si vous n'avez pas été bon sur un match, ce n'est pas grave. L'important est d'en avoir conscience pour pouvoir agir en connaissance de cause et provoquer le changement. Faire l'effort de se montrer objectif dans ce que l'on fait engendre inévitablement une progression, que ce soit dans le sport, dans l'entreprise ou dans sa vie personnelle.

Comment amener cette prise de conscience ? En aidant l'entraîneur à mettre en œuvre, que ce soit en compétition ou à l'entraînement, un dispositif permettant à ses joueurs d'avoir

une vision juste, factuelle, de ce qu'ils ont fait. J'ai apprécié cette phrase de Marcelo Bielsa que j'ai eu la chance de rencontrer récemment : "Les grands joueurs sont en compétition avec eux-mêmes".

"Amener le coach à une meilleure compréhension de ce qu'il fait et des comportements qu'il génère"

Ce qui veut dire qu'ils sont acteurs de leur progression, sans subir le jugement des autres ? Ils se situent effectivement dans une démarche volontariste, responsable, sans tenir compte de l'interprétation d'autrui. C'est ce qu'on appelle en psychologie la motivation continuée : la capacité d'un individu à faire les choses non pas parce qu'on les lui demande, mais parce qu'il a conscience que ça lui est nécessaire et bénéfique.

Dans vos travaux, cette prise de conscience concerne aussi l'entraîneur... Tout à fait. Le plus difficile quand on est coach, c'est de donner du sens au comportement de ses joueurs. Pourquoi réagissent-ils de la sorte ? Ainsi, les outils que nous allons mettre en place visent également à amener l'entraîneur à une meilleure compréhension de ce qu'il fait et des comportements qu'il génère.

François Blaquart : "Réduire les facteurs d'incertitude lors du parcours de détection"

"Après avoir développé les filières de formation, les processus et les contenus, nous sommes rentrés dans une phase où notre volonté est désormais d'intégrer des modules de formation visant à aider l'entraîneur et le joueur à améliorer la connaissance d'eux-mêmes. Pour ce faire, nous nous focaliserons exclusivement sur tous les facteurs en lien avec l'optimisation de la performance sportive afin d'aider entraîneurs et joueurs à devenir plus conscients de leurs performances. Et enfin, nous souhaitons mettre en place des dispositifs d'accompagnement ayant pour objectif de réduire le plus possible les facteurs d'incertitude lors du parcours de détection".



Composition

- Responsable : **François Blaquart**.
- Animateur : **Franck Thivilier**.
- Membres : **Guy Lacombe, Elisabeth Loisel, Philippe Bretaud, Pascale Bouillon, Sylvain Matrisciano, Frédéric Bodineau, Joël Trebern, Gérald Passi, Mark Milton et Jean-Yves Ogier**.
- Coordination administrative : **Annie Boucicaud**.