Un exemple avec le Real Madrid

Au plus haut niveau. Voici le descriptif et l'analyse de l'échauffement des hommes de José Mourinho à l'occasion de leur déplacement à Lyon, le 22 février, en 8e de finale de la Ligue des Champions.

Préambule. À mon grand étonnement, l'échauffement du Real Madrid ne concerne que les dix joueurs de champ ! Les remplaçants, eux, sont restés au vestiaire... Paradoxalement, les trois gardiens de but s'échauffent ensemble et passent tour à tour dans la cage, avec le même nombre de répétitions. Un entraîneur des gardiens est présent, ainsi que deux préparateurs physiques pour les dix autres joueurs. L'échauffement durera 20 minutes.

SEQUENCE 1 : Échauffement libre + assouplissements

5 minutes

- Course libre.
- 1 ballon pour 2 joueurs. Échange de passes courtes en déplacement.
- Assouplissements et ou étirements activo dynamiques libres du bas du corps (ischio-jambiers, quadriceps, mollets).

SEQUENCE 2 : Gammes athlétiques sur 10-12 mètres

3 minutes

- 2 colonnes de 5 joueurs côte à côte. Travail de course sur une distance de 10-12 mètres. Différent déplacements : course arrière, se retourner, course avant; pas croisés vers l'avant; appuis latéraux droite-gauche puis course en avant; montée de genoux droit et course en avant... Replacement en marchant.

SEQUENCE 3 : Etirements activo-dynamiques et statiques

1 minute

- Étirements en alternance : activo-dynamique puis statique (ischio-jambiers, quadriceps, mollets).

SEQUENCE 4 : Vitesse et explosivité

3 minutes

- Bons sur place + accélération
- Petits pas sur place + accélération
- Départ de dos + se retourner et accélération.

SEQUENCE 5 : Prévention adducteurs

1 minute

- Étirements statiques adducteurs.

SEQUENCE 6 : Échauffement individualisé

5 minutes

2 groupes : 5 attaquants et 4 défenseurs + 1 joueur seul (Cristiano Ronaldo).

- Les attaquants : échanges de passes courtes libres et aléatoires au sol en 1 touche en s'approchant du but + tir au but.
- Les défenseurs : toro en 1 touche; jeu de tête après ballon lancé à la main, échanges de passes courtes et longues en déplacement.
- Cristiano Ronaldo : côté gauche, face à la cage (en prolongement de l'angle de la surface de réparation), alternance de conduite de balle, feintes + tir au but; passements de jambes variés + tir au but; frappes au but d'environ 30 mètres de type coup franc.

SEQUENCE 7 : motivation collective, étirements statiques et explosivité

2 minutes

Tout le groupe.

- Tapes dans les mains, étreintes, accolades (aspect mental : esprit de groupe, se rassurer, motivation collective...).
- Étirements statiques.
- En cercle autour d'un préparateur physique : au signal sonore, explosivité sur place + se retourner + accélération et replacement en marchant (3 fois).

Remarques, analyse

La structure générale de l'échauffement s'avère assez classique (course libre, échanges de passe, enchaînements techniques, vitesse). Le contenu, très dynamique, alterne entre séquences collectives et séquences individuelles ou à 2, lesquelles nécessitent une responsabilisation importante et une implication totale du joueur. L'originalité de cet échauffement réside dans la séquence avec ballon où les attaquants et les défenseurs effectuent un travail spécifique correspondant à leur poste, voire même à leur zone d'évolution (devant le but pour les attaquants). L'individualisation de l'échauffement va jusqu'à trouver un joueur seul (Ronaldo) pour une préparation mentale intégrée à l'aspect technique : répétitions de gestes techniques dans une zone précise, celle de son évolution préférée lors des matches. Enfin, le fait que les remplaçants du match soient restés au vestiaire interpelle. Choix du moment ou disposition régulière ? On peut en tout cas s'interroger sur cette manière de procéder en cas de blessure précoce d'un titulaire en tout début de match... En résumé, on peut dire qu'il s'agit d'un échauffement tout à fait adaptable à un niveau amateur. La différence réside dans le fait qu'il appartiendra à l'éducateur de mener les séquences collectives.