

**République du Sénégal**

**Un peuple – Un but – Une foi**

**MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE**

**UNIVERSITÉ CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**



**INSTITUT NATIONAL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU  
SPORT**

**MEMOIRE DE MAÎTRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES  
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES  
(S.T.A.P.S)**

**THEME :**

*Importance d'une bonne préparation physique  
chez le gardien de but au football*

**PRÉSENTE PAR :**  
**M. Foromo DJOP**

**SOUS LA DIRECTION DE :**  
**M. Abdoul Aziz N'DJAYE**  
**Professeur à l'INSEPS**

*Année Universitaire 2006-2007*





Tony Sylva

## **DEDICACES**

Je dédie ce modeste travail à :

- ❖ Mon defunt père : « IN MEMORIUM »
- ❖ Ma très chère maman. « Vous trouverez à travers ce travail l'expression de toute mon affection, ma gratitude et ma reconnaissance. Les sacrifices que vous avez faits pour moi ne resteront pas vains. Que le Seigneur vous accorde longue vie et santé de fer pour le plus grand bien de toute la famille ».
- ❖ Anne Marie Diop : « Pas une seule fois tu n'as voulu me laisser dominer par la facilité et la paresse et ta philosophie de la réussite m'a toujours assisté; les mots ne sauraient traduire ce que j'éprouve pour toi. Ce travail si modeste est le tien ».
- ❖ Monsieur Pierre Camara, pour tout le soutien moral et financier qu'il m'a apporté. « Que Dieu vous protège tout au long de votre vie ainsi que votre famille ».
- ❖ Mes frères et sœurs : David, Michel, Papis, Kémo, Antoine, Marcel, Pauline, Sita, Anna, Anne Marie, Rama, Ndéye Fatou, Fanta, Mado ; ce travail témoigne la profonde affection qui nous lie.
- ❖ Mes neveux et mes nièces : Philipp, Youssou, Paul, Cathy, Margo, Anne Marie, Chantal, Martine.
- ❖ Tous mes cousins et cousines.
- ❖ Mes tantes : Khady, Mariama, Maguette, Juliette, Hélène, Dieynaba.
- ❖ La famille Diedhiou de Keur Massar.
- ❖ La famille Traoré de Zone A.
- ❖ La famille Théa de Ouakam.
- ❖ La famille Lama de Ouakam.
- ❖ La famille Camara de Mermoz.
- ❖ La famille Ndiaye de Cambéréne.
- ❖ La famille Ndoye de Cambéréne.

- ❖ Mes amis : Ibou Ndiaye, Thierno Sy, Assane Diéye, Alou, Comi, Doudou Ndiaye Boulo, Bakary Diéye, Bounama Ndoye, Assane Sall, Ousmane et Thierno Guéye, Moussa et Abdou Salam Fall, Souleymane Ndiaye, Tonton Fall, Mara fall, Birima Fall, Commissaire, Mathioye Ndiaye, Vieux, Badou, Nguate Diéye.
- ❖ Mlle Fatou Ndiaye, pour affection, ses conseils.
- ❖ Mlle Amy Colé Guéye, pour affection, ses conseils.
- ❖ Mlle Amina Touré, Agnès Senghor, Soukeyna Ndoye et Mariama Touré pour votre soutien moral et affectif.
- ❖ Tous mes proches.
- ❖ Tous mes camarades de promotion et à tous les étudiants de l'INSEPS, bonne réussite à tous.
- ❖ Mes voisins de la 61 et de la 63 J : Christian, Laurent, Moussa, Fadel, Paulin, Fanfo, Jean, Nicolas, Alain, Benoit, Edmond, Jacques. « Votre sens de la collaboration, de la compréhension et de partage vous vouent tout mon estime, plus que des voisins vous êtes des amis, des frères ».
- ❖ Tous les joueurs de l'ASC DEGGO et de l'ASC CAMBERENE.
- ❖ Tous les optionnaires d'athlétisme et de football.

Soyez très honorés à travers ce modeste.

## **REMERCIEMENTS**

Je rends grâce à DIEU le Tout Puissant, le Miséricordieux, gloire à son fils Jésus-Christ (notre sauveur), de m'avoir accordé une bonne santé, du courage et de la patience durant toute ma scolarité et de bien mener ce travail. Mes remerciements s'adressent :

- ❖ A Monsieur Abdoul Aziz Ndiaye qui, malgré toutes ses charges, a eu la bonne volonté de diriger ce travail. Soyez rassuré de toute mon estime et de toute ma profonde reconnaissance.
- ❖ A Monsieur Mansour Wade, pour son soutien.
- ❖ A Mlle Aïda Diéye et Maguette Diéye : votre aide si précieuse à la rédaction de ce document m'a été d'un grand soutien. Trouvez ici l'expression de ma haute reconnaissance.
- ❖ A Mlle Claudette Sagna, pour son soutien.
- ❖ A Mlle Mariama Touré qui n'a cessé de m'apporter son soutien et ses conseils pour l'achèvement et la réussite de ce document.
- ❖ A Anne Marie Diop, pour ses encouragements, son aide et son soutien moral et affectif.
- ❖ A Monsieur Mandiéty Fall, entraîneur des gardiens de but de l'équipe nationale du Sénégal.
- ❖ A Monsieur Gaspard Gomis, entraîneur des gardiens de but de l'équipe nationale féminine du Sénégal.
- ❖ A Monsieur Omar Sarr, responsable à l'ASC Cambéréne.
- ❖ A Monsieur Souleymane Diallo, étudiant en troisième année à l'INSEPS.
- ❖ A Monsieur Alioune Badara Bâ, étudiant en cinquième année à l'INSEPS.
- ❖ A toute la famille Diéye de Guédiawaye.
- ❖ A toute la famille Laye de Cambéréne.

- ❖ A tous mes professeurs de l'INSEPS, pour nous avoir donné une formation de qualité. Que Dieu vous assiste dans toutes vos entreprises.
- ❖ A tout le personnel de l'INSEPS sans oublier Monsieur Mbargou Faye.
- ❖ Aux bibliothécaires de l'INSEPS : Anastasie et Grégoire.
- ❖ A tous mes camarades de promotion pour la convivialité et la complicité dans nos relations. Vous resterez à tout jamais gravés dans ma mémoire.
- ❖ A tous mes camarades étudiants.

Merci du fond du cœur.

## **RESUME**

Le gardien de but occupe au sein d'une équipe le poste comportant le plus de responsabilité.

Il joue un rôle capital dans l'équipe de football, par son influence sur le cours du jeu.

La signification première assignée à ce rôle : empêcher le ballon d'entrer dans le but. Cette signification est la conséquence de la situation particulière qu'occupe ce joueur au sein de l'équipe et de sa position spécifique sur le terrain. Mais très vite, cette signification première doit s'enrichir d'autres significations complémentaires :

- Constituer le point de départ de l'attaque ;
- S'intégrer au bloc défensif en jouant avec les partenaires dans la « reconquête » du ballon.

L'analyse du jeu du gardien de but permet de dénombrer une multiplicité de gestes aussi variés que possible. Agilité, souplesse, vitesse, puissance,..., sont autant de qualités que le gardien doit posséder s'il veut se distinguer.

Cela implique de fait pour le gardien, la capacité de soutenir cet effort physique de la manière la plus optimale, en d'autres termes, il faut avoir une bonne préparation physique.

Notre étude devra contribuer à :

- proposer les référentielles de la préparation physique du gardien de but au football.
- voir de plus près l'entraînement qui leurs est proposé afin d'y apporter plus de rationalité et plus de méthode.

- Améliorer la performance de l'équipe à travers l'amélioration du jeu du gardien de but.

A cet effet, après avoir procédé à la présentation du poste de gardien de but, nous avons identifié les différentes qualités qui, à notre avis, devraient être travaillées lors de la période de préparation physique.

Pour finir, nous avons présenté l'analyse et l'interprétation des résultats de l'enquête ainsi que nos suggestions ; à la suite de quoi, nous avons dégagé notre conclusion et ouvert des perspectives pour la continuité de ce travail.

Pour se faire, nous avons eu des entretiens avec des entraîneurs et des pratiquants, ensuite nous avons construit un questionnaire d'enquête distribué à 54 personnes (dont des entraîneurs et des gardiens).

Enfin, nous nous sommes appuyés sur plusieurs documents ayant trait aux problèmes soulevés (cf. bibliographie).

Au terme de notre étude, on a pu constater que dans la plupart de nos clubs, il existe une préparation physique spécifique aux gardiens de but. Toutefois, il reste beaucoup de choses à améliorer au niveau de sa réalisation.

# Sommaire

	Page
INTRODUCTION GENERALE.....	1
<b>CHAPITRE I : REVUE DE LITERATURE.....</b>	<b>7</b>
I- LE POSTE DE GARDIEN DE BUT.....	8
I-1- Importance du poste.....	8
I-2- Jeu du gardien de but.....	9
II- LA PREPARATION PHYSIQUE DU GARDIEN DE BUT.....	14
II-1- La préparation physique générale.....	14
II-1-1- L'endurance.....	14
II-1-2- La force.....	15
II-1-3- La coordination générale.....	15
II-1-4- La souplesse.....	16
II-1-5- La puissance musculaire.....	16
II-1-6- La résistance.....	17
II-1-7- Le dynamisme.....	18
II-2- La préparation physique spécifique.....	18
II-2-1- Les déplacements.....	19
II-2-1-1- Sur les centres.....	19
II-2-1-2- Sur les plongeurs et déviations latérales.....	20
II-2-2- La vitesse spécifique.....	20
II-2-3- Coordination – appuis.....	21
II-2-4- La maîtrise du corps.....	21
II-2-5- Les dégagements et la relance.....	22
II-2-5-1- Le dégagement au pied.....	22
II-2-5-2- La relance à la main.....	23
II-2-6- Les tombés.....	24

II-2-7- Les plongeurs.....	25
II-2-7-1- Le plongeon latéral (détente latérale).....	25
II-2-7-2- Le plongeon avant.....	26
II-2-7-3- Le plongeon arrière.....	26
<b>CHAPITRE II : METHODOLOGIE.....</b>	<b>27</b>
I- ECHANTILLONAGE.....	28
II- QUESTIONNAIRE (cf. annexe).....	29
III- PROTOCOLE DE PASSATION DU QUESTIONNAIRE.....	29
<b>CHAPITRE III : PRESENTATION ET INTERPRETATION DES.....</b>	<b>31</b>
<b>RESULTATS ET SUGGESTIONS</b>	
I- PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS.....	32
II- SUGGESTIONS.....	45
CONCLUSION GENERALE.....	54
BIBLIOGRAPHIE.....	56
ANNEXES	

# **INTRODUCTION GENERALE**

## **INTRODUCTION GENERALE**

Le football comme tous les sports est une activité qui sollicite une certaine motricité humaine qui dure pendant toute la période où le jeu se déroule.

Au football, il s'agit de 90 minutes ou de 120 minutes d'efforts physiques, dépendant des règles de la compétition en vigueur.

Cela implique de fait pour les acteurs ou les joueurs, la capacité de soutenir cet effort physique de la manière la plus optimale, en d'autres termes, il faut avoir une bonne condition physique.

Mais tout cela est très bien compris au point que la préparation physique des joueurs est une composante essentielle et importante dans la préparation d'une équipe de football.

La modernisation de l'entraînement a vu les techniciens spécialiser l'entraînement physique des joueurs selon le poste occupé.

En effet si l'on considère une équipe de première division au Sénégal, la préparation physique consiste en général en deux phases: tout d'abord les joueurs sont soumis à une préparation physique générale; ensuite à une préparation physique spécifique des joueurs et selon le poste occupé.

- La préparation physique générale consiste d'abord en une remise en condition physique des joueurs et ensuite au développement des qualités physiques de base. En effet, les études physiologiques montrent que les qualités physiques de l'organisme baissent lorsqu'il y a absence d'entraînement ou lorsque celui-ci est d'une intensité insuffisante (c'est le cas durant la fermeture de la saison); ainsi la remise en condition physique constitue un élément capital pour assurer la bonne continuité de cette phase.

Durant cette phase, les exercices proposés n'ont pas de rapports directs avec le football; ils sont destinés à améliorer les qualités physiques fondamentales comme la force ou l'endurance.

- La préparation physique spécifique, quant à elle, est orientée vers la discipline sportive. C'est un processus ayant comme objectif de développer les facultés de mobilité et doit satisfaire aux exigences des performances sportives spéciales.

Cependant cette préparation physique des joueurs, bien qu'ayant des apports positifs, ne va pas sans problème notamment au niveau des joueurs occupant le poste de gardien de but.

Beaucoup de personnes disent que le gardien de but n'a pas besoin d'être endurant et résistant comme les joueurs de champ dans la mesure où il est rarement sollicité et du fait de la réduction de son champ d'intervention.

Par contre l'analyse du jeu du gardien de but permet de dénombrer une multiplicité de gestes aussi variés que possible. Agilité, souplesse, vitesse, puissance,..., sont autant de qualités que le gardien doit posséder s'il veut se distinguer.

Des études menées sur une série de 25 matches de très haut niveau (la plupart de ceux-ci ont été choisis dans le cadre de la coupe du Monde aux Etats-Unis en 1994), ont montré que pendant les 90 minutes que dure un match de football, le nombre moyen d'interventions par gardien et par match est de 32. Ses actions sont très diverses : sauts, plonges, redressements, courses en avant, en latérale, en arrière etc..., et par conséquent demandent des qualités physiques appropriées pour jouer efficacement son rôle pendant toute la durée de la partie.

A partir de cette analyse du jeu du gardien, nous pouvons affirmer que : le gardien de but doit être en bonne condition physique pour mener à bien toutes ses actions malgré qu'il évolue généralement sur une surface restreinte et même s'il peut ne pas être sollicité.

L'histoire du football a prouvé que les meilleures équipes mondiales ont accédé au sommet grâce à des gardiens de grande valeur; nous entendons dire souvent « pas de grande équipe sans grand gardien ».

L'importance du poste de gardien de but dans l'équipe de football n'a jamais été contestée. Certains spécialistes accordent environ 25% du rendement de l'équipe au gardien; c'est tout dire de l'importance que revêt ce poste. Le quart du rendement de l'équipe assuré par un seul joueur est une charge primordiale qu'il convient donc de souligner encore une fois pour ne pas perdre de vue cet aspect capital du poste de gardien de but dans l'équipe de football.

Mais notre observation montre que le gardien de but effectue le plus souvent le même travail que les joueurs de champ durant la période préparatoire de l'équipe.

Compte tenu de tout ce qui a été dit, ne serait-il pas important d'apporter à son entraînement une attention, un intérêt plus conséquent que celui actuellement pratiqué ?

Est-il pertinent de préparer les gardiens de but de la même manière que les joueurs de champ si nous voulons avoir des gardiens capables de remplir avec efficacité les tâches dévolues au gardien de but ?

Sa préparation physique devrait non seulement comporter une partie générale c'est à dire centrée sur le développement des qualités physiques de base telles-que l'endurance, la force, la souplesse, la puissance musculaire, la coordination générale, la vitesse, la résistance, la détente ; mais aussi une partie spécifique liée à la technique propre du gardien de but.

Et ce sont tous ces problèmes relatifs au poste qui nous ont poussés à choisir ce sujet : « Importance d'une bonne préparation physique chez le gardien de but au football. »

Ce travail repose sur un vécu de joueur, mais également sur la nécessité de mieux comprendre la formation du gardien de but. Jouant nous-mêmes à ce poste et à plusieurs niveaux, étant futur enseignant d'éducation physique et sportive, nous ne saurions nous désintéresser de ce problème crucial qu'est : la préparation physique du gardien.

Ainsi notre étude devra contribuer à proposer les référentielles de la préparation physique des gardiens de but au football.

A cet effet après avoir dégagé l'importance et le jeu du gardien à travers une présentation du poste, nous allons identifier les différentes qualités qui devraient être travaillées lors de sa préparation physique.

Ces considérations générales nous amènent à examiner l'enquête effectuée auprès des entraîneurs et des gardiens de but évoluant en championnat national de première, deuxième et troisième division; mais aussi des équipes du championnat féminin. Ces investigations nous permettent de cerner de plus près, l'entraînement qui leur est proposé durant la période préparatoire de l'équipe.

Pour finir nous présenterons l'analyse et l'interprétation de nos résultats, et essayerons d'apporter des suggestions sur l'importance de sa préparation physique. A la suite de cela, nous dégagerons notre conclusion et ouvrirons des perspectives pour la continuation de cette étude.

Ces points constituent l'essentiel de notre travail, et nous avons cherché à comprendre un problème qui n'est pas facile mais dont nous pouvons tout au moins analyser les aspects essentiels pour introduire plus de rationalité et plus de méthode dans ce domaine.

# **CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE**

## **CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE**

### **I LE POSTE DE GARDIEN DE BUT AU FOOTBALL**

#### **I- 1 Importance du poste**

Le poste de gardien de but, appréhendé comme purement défensif (« ne pas encaisser de buts » qui reste l'objectif premier) constitue à mon avis, celui qui comporte le plus de responsabilités au sein d'une équipe.

Le gardien de but est un être bien distinct dans une équipe et souvent on s'occupe beaucoup moins de lui que des autres joueurs. Pourtant c'est un poste important : « la victoire ou la défaite dépend la plupart du temps du gardien de but. Très souvent il est le personnage dominant du match, car le résultat final peut dépendre directement de sa forme ».

Tout comme ses réussites arrivent à redynamiser, à renforcer l'idéal commun, ses échecs peuvent aussi avoir des effets négatifs et abaisser considérablement le moral des joueurs. S'il commet des erreurs, soit dans son placement ou dans ses sorties, soit par défaut de concentration, aucun de ses coéquipiers ne peut les réparer.

L'histoire du football a prouvé que les meilleures équipes mondiales ont accédé au sommet grâce à des gardiens de grande valeur ; nous entendons dire souvent « pas de grandes équipes sans grands gardiens ».

L'importance du poste de gardien de but dans l'équipe de football n'a jamais été contestée. Certains spécialistes accordent environ 25% du rendement de l'équipe au gardien ; c'est tout dire de l'importance que revêt ce poste. Le quart du rendement de l'équipe assuré par un seul joueur est une charge primordiale

qu'il convient donc de souligner encore une fois pour ne pas perdre de vue cet aspect capital du poste de gardien de but dans l'équipe de football.

Ainsi, on peut affirmer, sans risque de se tromper que le gardien, dans une équipe de football, occupe une place d'exception très importante.

S'il ne faut pas dissocier le gardien du reste de l'équipe (en faire un élément marginal) mais au contraire sans cesse l'intégrer, il faut néanmoins reconnaître qu'il existe un « rôle spécifique » qui suppose pour le remplir des qualités bien précises.

## **I- 2 Jeu du gardien de but**

Le jeu du gardien de but comporte de nombreux éléments, tant dans le domaine technique que tactique et physique.

Au fil de l'évolution du football, de ses tactiques et de l'engagement physique, la tâche du gardien s'est considérablement accrue. Antérieurement, elle consistait à empêcher le ballon de pénétrer dans les buts. Aujourd'hui, le gardien est virtuellement le premier relanceur de son équipe. Les relances et les dégagements, qui constituent, chaque fois, la première action d'un mouvement offensif de son équipe (attaque + contre - attaque), représentent 56% du total des gestes du gardien.

A l'instar des joueurs de champ, l'évolution des systèmes de jeu et de la réglementation l'amène à défendre et à attaquer à la fois. Son registre de jeu et son volume de responsabilité ont pris une étendue considérable. Il a, dans son double rôle, la possibilité à la fois d'utiliser les pieds et les mains. Et cela sous-entend, par conséquent que l'entraînement du gardien est devenu très vaste.

Les études ont montré que, pendant les 90 minutes que dure un match de football, le gardien doit effectuer entre 40 à 60 interventions. Ces actions sont très diverses : sauts, plonges, redressements, courses en avant, en latérale, en arrière etc., et par conséquent demandent des qualités physiques appropriées pour jouer efficacement pendant toute la durée de la partie.

Le tableau ci-après nous permettra d'avoir une idée juste des genres d'interventions que le gardien peut réaliser lors d'un match.

Parmi les facteurs les plus importants qui déterminent sa performance, il faut citer la rapidité de la réaction motrice. Le temps de réaction du gardien est directement dépendant de celui que met le ballon pour aller du tireur vers le but. La vitesse du ballon est telle qu'il doit réagir par rapport au laps de temps qui lui est donné.

La mobilité se révèle un facteur déterminant de la performance du gardien de but, mais il doit apprendre à maîtriser ses déplacements, c'est-à-dire acquérir un équilibre dynamique pour effectuer efficacement ses parades et ses enchaînements de tâche.

Pour cela, il lui faut une coordination motrice générale qui facilite l'apprentissage de la technique spécifique du gardien.

Souvent dans ses déplacements, le gardien de but reçoit des tirs croisés à l'angle opposé à son placement notamment des tirs à ras du sol et il doit utiliser les membres inférieurs par des écarts de jambes pour aller chercher la balle loin, car étant placé près d'un poteau, il n'a pas le temps de prendre une balle qui arrive au côté opposé, en se déplaçant tout en bloc ; il lui faut donc une bonne souplesse articulaire pour les parades basses et lointaines. En somme, le gardien doit être très souple pour présenter une grande variété dans ses parades.

En nous appuyant sur ce qui a été décrit plus haut, nous pouvons dire qu'il faut un certain nombre de qualités physiques au gardien de but pour remplir correctement ses tâches.

En effet le gardien de but doit être endurant et résistant pour maintenir sa vitesse pendant tout le match ; il doit faire preuve d'une grande rapidité dans l'exécution de ses actes, il doit être souple car une grande partie de son jeu est basée sur la souplesse et enfin il doit être doté d'une bonne motricité (équilibre dynamique, dextérité, coordination générale, dissociation segmentaire).

## TABLEAU DES DIFFERENTS GESTES

Ces gestes ont été analysés et calculés sur une série de 25 matches de très haut niveau. La plupart de ceux-ci ont été choisis dans la cadre de la coupe du monde (Etats-Unis, 1994)

MI-TEMPS	1 <sup>er</sup>		2eme		TOTAL		
Ramassage de la balle	37	4,86%	45	5,34%	82	5,11%	
Blocage de la balle	116	15,22%	103	12,23%	219	13,65%	
Prise de balle aérienne	34	4,46%	44	5,23%	78	4,86%	
Tombé latérale	22	2,89%	19	2,26%	41	2,56%	
Plongeon latéral	- avec prise	5	0,66%	13	1,54%	18	1,12%
	- sans prise	32	4,20 %	26	3,09%	58	3,62%
Plongeon avant	1	0,13%	2	0,24%	3	0,19%	
Plongeon arrière	2	0,26%	1	0,12%	3	0,19%	
Déviation latérale	7	0,92 %	10	1,19%	17	1,06%	
Déviation haute (claquette)	6	0,79%	12	1,43%	18	1,22%	
Dégagement du poing (aérien)	10	1,31%	11	1,31%	21	1,31%	
Dégagement du poing (mi hauteur)	5	0,66%	1	0,12%	6	0,37%	
Intervention réflexe des mains	8	1,05%	15	1,78%	23	1,43%	
Intervention réflexe des pieds	8	1,05%	4	0,12%	12	0,75%	
Plongeon dans les pieds	12	1,57%	20	2,38%	32	2,00%	
Relance à la main	151	19,80%	141	16,75%	292	18,20%	
Relance au pied	11	15,22%	121	14,37%	237	14,78%	
Dégagement du pied (balle à l'arrêt)	113	14,83%	142	16,86%	255	15,90%	
Dégagement du pied (drop)	3	0,39%	2	0,24%	5	0,31%	
Dégagement du pied (volée)	48	6,30%	75	8,90%	123	7,67%	
Dégagement catastrophe (du pied)	15	1,97%	28	3,33%	43	2,68%	
Dégagement catastrophe (de la tête)	2	0,26%	3	0,36%	5	0,31%	
Dégagement catastrophe (du poing)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	
Dégagement sur passe (retrait)	7	0,92%	4	0,12%	11	0,69%	
Intervention avec pied dans les jambes	2	0,26%	0	0,00%	2	0,13%	
<b>TOTAL</b>	762		842		1604		

**Tableau 1**

Voici les principales constatations :

- Le nombre moyen d'interventions par gardien et par match est de 32.
- Les interventions décisives (écartement immédiat du danger) représentent 20%, soit une moyenne de 6,4 interventions par match.

- Les cinq gestes techniques les plus représentatifs sont :
  - \* La relance à la main : 18,20%
  - \* Le dégagement du pied, balle à l'arrêt : 15,90%
  - \* La relance au pied : 14,78%
  - \* Les blocages de la balle : 13,65%
  - \* Le dégagement du pied, de volée : 7,67%
- Les relances et les dégagements, qui constituent, chaque fois, la première action d'un mouvement offensif de son équipe (attaque + contre - attaque), représentent 56% du total des gestes du gardien de but.

## **II - La préparation physique du gardien de but**

La préparation physique vise le développement et le maintien de l'aptitude physique générale et particulière des joueurs. Le développement des facultés de mobilité spéciales comme condition pour une grande performance sportive de la part du joueur.

### **II-1- La préparation physique générale**

Elle vise le développement corporel harmonieux du gardien, le développement de ses facultés de mouvement, l'accroissement des capacités fonctionnelles et parallèlement la création des conditions pour la formation d'une croissance plus rapide et plus qualitative des performances sportives spécialisées.

Ainsi, en plus du travail physique général effectué avec les joueurs de champ, la préparation physique générale du gardien devrait porter plus l'accent sur les qualités suivantes :

#### **II-1-1- L'endurance**

Elle est définie comme étant : « la capacité à soutenir un effort physique le plus longtemps possible dans une parfaite aisance cardiaque et respiratoire ». (GARELL 1978).

Elle permet de conserver la vitesse d'intervention et la concentration du gardien de but pendant toute la durée du match (une trentaine de parades à effectuer environ).

Mais, à un travail d'endurance généralisée, doit s'ajouter tout un travail d'endurance spécifique (à partir des déplacements spécifiques gardiens et des cascades de tirs).

Un manque d'endurance se manifeste par une chute du rendement due à la fatigue après un certain nombre de matches.

Elle est fortement corrélée à la consommation maximale d'oxygène qui s'est révélée être un excellent indicateur de l'endurance.

### II-1-2 La force

« La force est la capacité de l'homme à surmonter les résistances extérieures par un travail musculaire propre. Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par les muscles suite à l'excitation » GAJDOS.

Elle est le produit de la qualité musculaire. Les muscles abdominaux, dorsaux, fixateurs des membres et de la tête sont les premiers facteurs de la force.

La force permet la stabilité de l'équilibre du corps par un « échafaudage » solide.

Elle donne la puissance dans les frappes, les démarrages et la résistance aux chocs.

### II-1-3 La coordination générale

La coordination est la faculté de l'homme à effectuer une tâche motrice de la façon la plus économique possible.

Du point de vue physiologique, elle est caractérisée par la précision dans l'organisation du travail des différents groupes musculaires.

La coordination mise en évidence par la souplesse, la maîtrise du corps et surtout des appuis, est la base des capacités générales du gardien de haut niveau.

Elle facilite l'apprentissage de la technique spécifique du gardien. Mais, le joueur doit continuer à développer au maximum sa motricité. De la richesse de celle-ci dépend l'assimilation ultérieure du travail spécifique du gardien.

#### II-1-4 La souplesse

La souplesse est définie comme: « l'amplitude du mouvement d'une ou de plusieurs articulations » GAREL (1978).

La souplesse est également définie comme étant l'amplitude de mobilité d'une ou de plusieurs articulations permettant une plus grande aisance, efficacité et harmonie de certains gestes et / ou de gestes spécifiques.

Nous avons ainsi deux formes de souplesses :

- la souplesse articulaire active qui consiste en l'amplitude maximale et s'obtient par une action musculaire.
- la souplesse articulaire passive qui est l'amplitude du mouvement obtenu grâce à l'action des forces extérieures mises en œuvre.

Notons également, que la souplesse n'est pas seulement spécifique à chaque articulation, mais aussi à chaque discipline sportive. En effet la souplesse du danseur est différente de celle du footballeur, de celle du basketteur...

Il y'a donc nécessité d'identifier par activité sportive voire par spécialité au sein d'une même discipline sportive, les articulations les plus fréquemment sollicitées.

#### II-1-5 La puissance musculaire

C'est la qualité qui permet à l'athlète de produire un effort musculaire à la fois avec force et avec la plus grande vitesse de contraction possible ; on

l'appelle aussi force explosive ou détente. En fait la détente dépend essentiellement de la force et de la vitesse de contraction.

Elle est aussi la conséquence d'une bonne élasticité musculaire qui a son importance dans :

- la frappe par extension vive de la jambe
- le saut pour réaliser un contrôle ou une frappe
- le jeu de tête pour s'élever plus haut que l'adversaire
- le jeu du gardien de but (qui fait l'objet de notre étude)

#### II-1-6 La résistance

Elle est définie comme étant l'action de résister ; la capacité à endurer la fatigue.

On distingue plusieurs formes :

- la résistance aux chocs (masse – équilibre)
- la résistance à l'essoufflement (fonctions cardio-pulmonaires et respiratoires)

Un manque de résistance chez le footballeur amène la fatigue qui engendre :

- un jeu moins efficace
- un geste inadapté
- un réflexe plus lent
- une technique moins bonne
- la chute
- l'essoufflement
- les crampes
- les accidents musculaires et articulaires
- une récupération difficile.

### II-1-7 Le dynamisme

La mobilité se révèle être un facteur déterminant de la performance du gardien de but. Mais, le joueur doit apprendre à maîtriser ses déplacements c'est-à-dire acquérir un équilibre dynamique pour pouvoir effectuer efficacement ses parades et ses enchaînements de tâches.

Toutes ces qualités physiques sont étroitement liées et se complètent. Certaines sont innées, mais perfectibles et le travail physique permet de les développer ou tout au moins de les entretenir.

En effet, chaque qualité n'est pas une valeur étalonnée ou absolue. Elle est nécessaire à l'expression des autres en toute circonstance.

Par exemple, pour effectuer une passe longue, il faut d'abord exprimer une des qualités techniques, la frappe, avec l'utilisation de la surface de contact appropriée, mais cela n'est pas suffisant, car pour réaliser une passe longue, la puissance et l'adresse (qualités physiques) sont aussi nécessaires.

### **II-2 La préparation physique spécifique**

Elle a pour but essentiellement le conditionnement physique général (vitesse, résistance, endurance, puissance, détente, musculation), mais en y incorporant, dans la plupart des cas, les membres supérieurs et inférieurs en même temps et dans un cadre technique particulier : les gestes et mouvements propres au gardien de but.

Sa préparation physique spécifique part de la structure et de la nature de ses actions de mobilité. Les exercices visant au développement des facultés de mobilité spéciales doivent être conçus en structure et en dynamisme de manière à répondre entièrement ou partiellement aux habitudes du jeu.

## II-2-1 Les déplacements

Dans le football moderne, les ‘ballons liftés’ et fuyants représentent une difficulté permanente pour le gardien de but. En effet, quelque soit la qualité de sa détente et de ses impulsions, il existe toujours des situations qui échappent à son contrôle.

Afin d’y faire face, il doit donc, en toutes circonstances débiter chaque intervention par un déplacement en sachant l’adapter aux différentes trajectoires du ballon.

Les déplacements doivent toujours favoriser l’intervention ultérieure du gardien.

Le gardien doit donc maîtriser la vitesse de ses déplacements (ne pas se laisser emporter par un déplacement excessif) pour pouvoir être à tout moment équilibré.

Dans cette partie, nous allons étudier les déplacements en fonction des centres et des plongeurs et déviations latérales.

### II-2-1-1 Sur les centres

Lorsque le gardien doit « aller chercher » une balle haute, au delà du deuxième poteau, soit sur un centre consécutif à un mouvement, soit sur un corner, il doit se déplacer de manière à ce que son champ de vision soit suffisamment large pour contrôler toute la situation du jeu. C'est-à-dire depuis le départ du centre jusqu’à la prise de balle. Pour se faire, la technique la mieux indiquée est celle des petits pas croisés et latéraux, qui permet de suivre à la fois la trajectoire de la balle et connaître la situation devant son but.

La progression en arrière (mouvement arrière) est tout à fait contre - indiquée car le gardien ne voit pas ce qui se passe dans son dos.

#### II-2-1-2 Sur les plongeurs et déviations latérales

- Si le tir est effectué au delà de la ligne des 16,5 mètres, le déplacement latéral se fait de la même manière que sur les centres. Cette technique offre une meilleure assise au moment de l'envolée.

- Si le tir est plus rapproché, le déplacement latéral se fera par des petits pas latéraux. Cette technique offre l'avantage d'être plus rapide, mais l'assise est moins bonne.

#### II-2-2 La vitesse spécifique

Le football moderne évolue de plus en plus dans le sens de la vitesse. Le gardien de but n'échappe pas à la règle car, s'il y'a moins d'espace dans la surface de réparation pour les attaquants, il en va de même pour lui.

L'apparition des feintes, des trajectoires liftées, multiplie les possibilités de tromperies.

En conséquence, le gardien doit voir et agir très vite.

Tout se joue au centième de seconde. Il lui est donc nécessaire de prendre dans un minimum de temps, un maximum de décisions sûres et adaptées.

Dans la vitesse, on distingue :

- La vitesse gestuelle
- La vitesse de réaction
- La vivacité au sol
- La vitesse réflexe

L'entraîneur s'attachera à faire travailler ces différentes formes de vitesse séparément, puis à les regrouper en portant une grande attention dans l'aménagement des temps de récupération.

### II-2-3 Coordination - appuis

Actuellement, dans chaque match, la densité défensive ne permet plus au gardien de but d'utiliser une course d'élan rectiligne et régulière.

Il va lui falloir esquiver, changer d'appuis, enchaîner, conserver dans toutes les situations un parfait équilibre pour faciliter l'impulsion.

A lui de réaliser le bon choix technique et d'utiliser une impulsion sur un, deux pieds ou bien un blocage des appuis afin d'intervenir dans les meilleures conditions.

### II-2-4 La maîtrise du corps

Sans cesse, lorsque le ballon navigue dans la surface de réparation, le gardien de but est soumis au stress provoqué par la forte densité de joueurs dans sa zone et l'agressivité des adversaires.

Il doit donc, au sol ou dans l'espace, conserver toute sa lucidité dans ses interventions malgré les déséquilibres, gênes ou contacts provoqués par ces obstacles imprévus.

La maîtrise de sa réception au sol lui permettra, non seulement d'éviter les blessures, mais aussi de se repositionner toujours face au ballon pour intervenir à nouveau.

Ces perceptions motrices seront acquises d'autant plus rapidement que cet entraînement spécifique sera réalisé jeune (11-12ans).

Le gardien de but pourra ainsi se déplacer en toute confiance dans sa surface de réparation.

## II-2-5 Les dégagements et la relance

Dans chaque match, le gardien de but est, bien sûr, le dernier défenseur mais il est aussi le premier attaquant.

La puissance et la précision de ses relances apportent à son équipe un argument tactique supplémentaire et lui permet de déséquilibrer ou de prendre en contre l'équipe adverse.

Ainsi, quelque soit la pression imposée par l'adversaire ou le degré d'excitation du gardien, celui-ci doit toujours être capable de conserver ou de retrouver très rapidement toute sa lucidité pour réussir son dégagement.

Il pourra donc à tout moment et à son gré utiliser la relance appropriée à chaque situation (à la main ou au pied).

Nous étudierons donc :

- le dégagement au pied
- la relance à la main

### II-2-5-1 Le dégagement au pied

#### a- Sur balle arrêtée :

Lors de ce type de dégagement, le placement est identique à celui des joueurs de champ: pied d'appui à coté ou en léger retrait (pour varier les trajectoires), angle d'attaque à 45°, impact légèrement en-dessous de son milieu (pour lever le ballon).

Il faudra aussi respecter les principes suivants :

- Bonne position d'équilibre (corps et bras)
- Frappe de l'intérieur du pied

Le dégagement consiste en un lob long et précis en direction d'un partenaire (avant- centre, ailier...).

b- En volée

Ballon tenu à deux mains, bras tendus, jambe d'appui fléchie, pied d'appui dans la direction de la frappe, pied de frappe en arrière et en extension : lâcher le ballon et le frapper juste avant qu'il ne touche le sol.

Contrairement au dégagement sur balle arrêtée, la frappe est ici du coup de pied balle en main.

Le dégagement en volée est très puissant mais généralement moins précis que sur balle arrêtée.

c- En drop

Le dégagement s'effectue précisément au moment de l'impact de la balle, lâchée par le gardien, au sol. Cette technique offre l'avantage de dégager des balles tendues rapides et plus précises, donc mieux contrôlables pour les attaquants de pointe de son équipe.

Contrairement aux dégagements en volée sur lesquels les balles sont souvent interceptées par les défenseurs adverses car souvent trop hautes et plus molles.

Le dégagement en drop devient toutefois de plus en plus rare.

## II-2-5-2 La relance à la main

Il y'a deux manières importantes de relancer la balle :

a- Bras fléchi

Lorsque les distances ne sont pas trop importantes (maximum 15-20 mètres), le gardien fait rouler la balle au sol, en direction de son partenaire, mais en lui faisant faire un rebond (le plus loin possible), de manière à ce qu'elle soit freinée le moins possible par le sol.

#### b- Bras tendu

Lorsque les distances sont plus longues, le gardien tend le bras, en possession de la balle le plus loin possible en arrière et l'autre bras vers l'avant, dans le prolongement du premier, la main à hauteur de la tête. A la manière des discoboles. Les deux bras pivotent alors en même temps, dans un mouvement parfaitement coordonné.

Deux autres manières existent également :

- en faisant rouler la balle au sol
- en lançant la balle des deux mains comme une rentrée en touche.

#### II-2-6 Les tombés

Lorsque le ballon n'arrive pas vraiment droit sur lui, mais à sa proximité ou si le gardien estime qu'un petit déplacement latéral présente des risques ou n'est plus possible, il saisit la balle en tombant sur le flanc :

- Il fléchit la jambe du côté où il tombe.
- Au moment où il tombe, il tend les bras en les fléchissant légèrement par un mouvement parallèle vers le ballon. Les doigts des mains sont bien écartés, les pouces et index rapprochés et les paumes tournées à demi vers le ballon.
- Il se couche sur le flanc de manière à ce que le tronc serve d'écran à la progression du ballon, il ramène ensuite celui-ci à la poitrine en fléchissant les bras et en effectuant un mouvement de rotation des avant-bras et des mains de telle manière que ceux-ci enveloppent complètement le ballon.

## II-2-7 Les plongeurs

Le plongeur est défini comme étant « la détente horizontale d'un gardien de but pour saisir ou détourner le ballon ». (Petit Larousse illustré).

Parade spectaculaire par excellence, le plongeur fait soulever les foules et enflamme les médias.

Pourtant la beauté du geste ne doit pas nuire à l'efficacité. Celle-ci ne sera acquise que grâce à un travail intense.

Le geste de base une fois maîtrisé, le gardien pourra apporter sa touche personnelle dans chacune de ses interventions.

Mais il ne faudra jamais oublier que ce geste n'est pas sans danger.

Le plongeur n'est en effet que la conséquence d'un retard pris par le gardien dans son placement, au cours d'une intervention.

Ce geste ne sera donc qu'une compensation.

Au gardien de choisir son mode d'intervention en se rappelant toujours que le plongeur est inutile là où le déplacement est possible.

Nous étudierons donc les plongeurs : latéraux, avant et arrière.

### II-2-7-1 Le plongeur latéral (détente latérale)

- Suivre la balle des yeux afin d'arriver sur celle-ci au juste moment.
- Appui sur la jambe d'attaque et détente latérale avec l'aide éventuelle de l'autre jambe fléchie au départ.
- Il tend les bras (légèrement fléchis) et les mains et tourne les paumes vers le ballon, les doigts bien écartés, pouces et index rapprochés.
- Bras tendus et jambes levées, il capte la balle au vol au moment où son corps se trouve plus ou moins en position horizontale.
- Il retombe ensuite au sol et ramène aussitôt la balle sur la poitrine.

### II-2-7-2 Le plongeon avant

- Suivre la balle des yeux
- Le gardien fléchi les jambes et le tronc et, en prenant appui sur sa jambe d'attaque, il plonge en avant.
- Ses bras sont tendus, rapprochés et parallèles, les doigts écartés, pouces et index rapprochés, les paumes tournées vers la balle, dos des mains vers le haut.
- Il suit alors la balle et, au moment où il tombe avec celle-ci au sol, la ramène aussitôt à la poitrine afin de la bloquer complètement.

### II-2-7-3 Le plongeon arrière

- Suivre la balle des yeux, afin d'arriver sur celle-ci au moment juste.
- Au moment de son intervention, le gardien effectue une espèce de saut de carpe après avoir pivoté sur sa jambe d'appui.
- Suite du mouvement : voir plongeon latéral.

Cependant, il faut noter que les tombés, les plongeurs et les dégagements ont plus un caractère technique que physique.

# **CHAPITRE II : METHODOLOGIE**

## **CHAPITRE II                    METHODOLOGIE**

Par rapport au problème que nous examinons, nous avons construit un instrument qui doit nous apporter des informations susceptibles d'étayer notre point de vue. Notre méthodologie comprend, le choix d'un échantillon, dont la diversité est représentative de la population mère, l'élaboration d'un questionnaire simple et pour finir, nous parlerons des conditions dans lesquelles nous avons passé ce questionnaire.

### **I- Echantillonnage**

Dans le choix de notre population, nous avons été guidés par le souci, d'avoir l'opinion d'un maximum de gardiens et d'entraîneurs des différents clubs de première, deuxième et troisième division, mais aussi des clubs du championnat féminin. Les gardiens et entraîneurs ont été choisis dans 23 équipes.

Au total, 54 personnes ont été interrogées. Les sujets testés se répartissent comme suit :

- Gardiens de but.....36
- Entraîneurs .....18

Parmi les 36 gardiens de but,

- 23 évoluent en championnat national de première division
- 4 évoluent en championnat national de deuxième division
- 6 évoluent en championnat national de troisième division
- 3 évoluent en championnat national féminin

Parmi les 18 entraîneurs,

- 7 sont des entraîneurs d'équipes de première division
- 3 sont des entraîneurs d'équipes de deuxième division
- 5 sont des entraîneurs d'équipes de troisième division
- 3 sont des entraîneurs d'équipes féminines.

La ventilation de cette population répond au souci de récupérer des informations émanant des différents niveaux.

Telles sont les caractéristiques de notre population, qui est un échantillon sélectionné par nos soins, pour répondre à des critères de diversité et de représentativité, mais non tiré au hasard.

## **II- Questionnaire** (cf. annexe)

Nous avons opté pour un questionnaire qui, pour des raisons d'organisation, permettrait de toucher le maximum de personnes.

Ainsi, pour avoir le maximum d'éléments de réponses ; nous avons jugé nécessaire d'utiliser des questions fermées et ouvertes.

Nous avons aussi interviewé quelques entraîneurs des différentes sélections nationales du Sénégal pour recueillir des informations nécessaires à notre étude. 57 questionnaires ont été distribués, nous avons récupéré 54 qui constituent donc l'échantillon dans lequel nous retrouvons 36 gardiens et 18 entraîneurs.

## **III- Protocole de passation du questionnaire**

Notre démarche a consisté, pour éviter la perte des questionnaires, à nous déplacer nous-mêmes sur les lieux d'entraînement de nos sujets, mais aussi saisir l'occasion des rencontres du championnat national pour administrer notre questionnaire. Nous l'avons remis à chacun d'eux, qui l'ont rempli devant nous et nous l'ont rendu dès qu'ils avaient fini de répondre aux questions.

A chacun de nos interlocuteurs, nous avons brièvement exposé les raisons de notre démarche ; certains joueurs éprouvant quelques difficultés à répondre au questionnaire, étaient aidés soit par les entraîneurs, soit par les dirigeants, soit même par d'autres joueurs.

Cependant, nous avons observé que toutes les informations obtenues des questionnaires remis aux gardiens et entraîneurs nous ont été présentées de façon claire. Ce qui dénote que dans l'ensemble, le questionnaire a été compris par les sujets.

## **CHAPITRE III : PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS ET SUGGESTIONS**

### **CHAPITRE III :      **PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS ET SUGGESTIONS****

#### **I- Présentation et interprétation des résultats**

Pour exposer les résultats de l'analyse de notre dépouillement, nous procéderons par la présentation successive des réponses à chaque question.

Nos commentaires s'efforceront de dégager la signification des informations ainsi enregistrées.

Question n°1 : Les aspects qui composent la préparation physique de votre équipe.

Aspects	Endurance	Renforcement musculaire	Vitesse	Puissance détente	Résistance	Souplesse	Autres
n	54	43	31	18	34	6	19
%	100	79,62	57,4	33,33	62,96	11,11	35,18

n = nombre

% = pourcentage

Tableau 2

Ici, nous avons essayé de faire ressortir les aspects les plus travaillés durant la période de préparation physique des équipes.

Comme nous pouvons le constater, l'endurance constitue l'aspect le plus en vue durant cette partie. Cette prédominance de l'endurance peut s'expliquer du fait qu'elle est à la base du développement de toutes les autres qualités physiques.

Ensuite, nous avons les aspects tels que, le travail de renforcement musculaire, la résistance, la vitesse, la puissance, la détente, qui sont régulièrement travaillés dans les clubs durant cette période.

Le tableau nous montre que le travail de la souplesse est presque inexistant pendant cette période. Seulement 11,11% des questionnés attestent l'existence du travail de cette qualité dans leur club.

En effet, l'enquête nous montre qu'un ensemble de qualités sont visées durant la période de préparation physique des équipes.

Ce qui laisse sous-entendre que les gardiens eux aussi bénéficient de ce travail physique.

Il reste maintenant à spécifier ce travail physique général, c'est-à-dire le mettre en rapport avec le jeu du gardien de but.

Question n°2 : Dans votre équipe, la préparation physique est-elle spécifique par poste ?

Réponses	OUI	NON
n	27	27
%	50	50

Tableau 3

n = nombre

% = pourcentage

50% des personnes questionnées affirment l'absence d'une préparation physique spécifique par poste. En effet, le manque de moyens dans les clubs explique que les gens n'ont pas le temps de préparer les joueurs physiquement en fonction de leur poste.

De même, 50% des répondants affirment l'existence d'une préparation physique et spécifique par poste dans leur club. Toutefois, notons que dans certains de ces clubs, ce travail physique a un caractère individuel ; c'est-à-dire, axé sur les joueurs qui ont un déficit physique.

Question n°3 : Y a t il un travail physique spécifique pour les gardiens de but ?

Réponses	OUI	NON
n	43	11
%	79,63	20,37

Tableau 4

n = nombre

% = pourcentage

Au regard de ce tableau, on s'aperçoit que 79,63% des questionnés confirment l'existence d'un travail physique spécifique pour les gardiens.

Seulement 20,37% des répondants ont déclaré absent ce travail physique spécifique aux gardiens dans leur club. Le manque de moyens étant toujours signalé pour cause.

Notons que dans les clubs où il existe ce travail physique orienté sur les gardiens, l'accent est beaucoup plus mis sur certaines qualités (vitesse, endurance, musculation, détente) que sur d'autres (déplacements, plongeurs, souplesse, coordination...).

Cependant, ces résultats nous montrent que, même s'il n'existe pas une préparation physique spécifique par joueur ou par compartiment dans la plupart des clubs, néanmoins elle est présente chez les gardiens de but.

Toutefois, il reste beaucoup de choses à améliorer au niveau de sa réalisation.

Question n°4 : dans votre club, qui s'occupe de l'entraînement des gardiens de but ?

	Préparateur des gardiens	Entraîneur principal	Gardiens eux-mêmes
n	19	3	1
%	82,61	13,04	4,35

Tableau 5

n = nombre

% = pourcentage

Ces pourcentages sont calculés par rapport aux 23 clubs.

Les réponses à cette question montrent que 82,61% des équipes ont un préparateur des gardiens.

Mais en réalité, dans la plupart de ces équipes, les préparateurs ne sont en fait que les anciens gardiens du club qui reviennent pour prêter main forte à l'équipe.

C'est seulement dans quelques clubs où il existe de véritables préparateurs ; des gens qui ont suivi des stages de formation ou de formateur de gardien de but.

Seul 17,39% (13,04% + 4,35%), des équipes n'ont pas un entraîneur des gardiens.

Dans ces clubs, l'entraînement est pris en charge soit par l'entraîneur principal, soit par les gardiens de but eux-mêmes.

Dans la plupart des clubs où c'est l'entraîneur principal qui se charge de la préparation des gardiens, il faut retenir que ce n'est pas pour toute une séance, mais plutôt pour une durée de 20 à 30 minutes. Sinon, l'essentiel du travail est assuré par les gardiens eux-mêmes.

Même dans les équipes qui disposent d'un préparateur de gardiens, il faut noter que ce dernier est souvent absent, et que ce sont les gardiens qui doivent se charger de leur propre entraînement.

Ainsi, se pose le problème des gardiens livrés à eux-mêmes pendant les entraînements, et il s'agit de la majeure partie sinon de la quasi-totalité des gardiens de but sénégalais. Quel genre de travail spécifique peuvent-ils faire pour eux-mêmes ? Vu que ce sont de simples pratiquants, sans formation d'entraîneur, et, en plus, n'ayant suivi aucun stage de formation ou de perfectionnement qui puisse les éclairer sur les types d'entraînement des gardiens de but et surtout sur le dosage des exercices.

Question n°5 et 6 : les qualités travaillées durant les séances d'entraînement du gardien de but.

Qualités	physiques	techniques	tactiques	Psychologiques
n	49	54	11	8
%	90,74	100	20,37	14,81

n = nombre

% = pourcentage

Tableau 6

A ce niveau, notre but était de faire ressortir, les différents aspects qui composent l'entraînement des gardiens de but, mais aussi, voir à travers la description des exercices qu'ils effectuent, si le type d'entraînement proposé correspond à un travail physique, technique, tactique ou psychologique.

Signalons cependant que la question 6 a été posée dans le simple but de préciser la question 5.

Le tableau nous indique que les qualités techniques constituent la plus grande partie du travail dans les séances d'entraînement des gardiens de but avec un pourcentage de 100%.

90,74% de leur travail sont occupés par les qualités physiques.

En effet, la description des exercices qu'ils faisaient, montre qu'il y'a un ensemble de qualités physiques développées mais d'une manière non scientifique, ni planifiée.

Les qualités tactiques et psychologiques sont généralement laissées en rade durant les séances d'entraînement dans la majorité des clubs.

Question n°7 : Où et avec quel matériel le travail des gardiens se fait ?

Lieu	Terrain	Plage	Salle de musculation	Gradins	Gymnase	Autres
n	23	4	5	4	1	1
%	100	17,39	21,73	17,39	4,34	4,34

Tableau 7 : lieu d'entraînement

n = nombre

% = pourcentage

Ces pourcentages sont calculés par rapport aux 23 clubs.

Matériel	Corde	Ballon en quantité	Plots	Piquets / Bancs	Médecine – Ball	Haies	Autres
n	19	22	21	6	2	7	7
%	82,60	95,65	91,30	26,08	8,69	30,43	30,43

Tableau 8 : matériel didactique du gardien

n = nombre

% = pourcentage

Ces pourcentages sont calculés par rapport aux 23 clubs.

La connaissance du lieu d'entraînement et du matériel didactique peut nous renseigner sur les différentes qualités travaillées lors des séances d'entraînement du gardien de but.

L'analyse de ces tableaux nous montre que :

- ☛ Pour le lieu d'entraînement ; généralement le travail se fait au niveau de la surface de réparation (plus précisément devant les buts). Ceci disent certains, c'est pour permettre au gardien d'avoir des repères.

Rares sont les clubs où les gardiens travaillent au niveau des salles de musculation, des gradins et des plages.

Le travail en salle de gymnastique n'a été enregistré que dans un seul club; ce qui laisse sous-entendre que, soit les entraîneurs ou les joueurs ne connaissent pas l'intérêt de la gymnastique sur la performance du gardien, soit ils n'ont pas le temps, ni les moyens pour s'entraîner dans les gymnases.

- ☛ Pour le matériel utilisé ; la plupart du temps, il reste le même dans tous les clubs, c'est-à-dire des plots, des cordes, des haies, des ballons en quantité suffisante, des fois des piquets, des médecine-balls...

A travers cette analyse que nous venons d'effectuer, on peut voir qu'effectivement il y'a des aspects physiques que l'on travaille, mais il reste maintenant à vérifier si les qualités recherchées sont acquises ou non.

Question n°8 : La place de la préparation physique dans l'entraînement du gardien de but.

Place	Très importante	Importante	Peu importante
n	49	2	3
%	90,74	3,70	5,56

Tableau 9

n = nombre

% = pourcentage

Le résumé de ce tableau révèle très clairement que la majorité des questionnés 90,74% attestent que la préparation physique doit occuper une place très importante dans l'entraînement du gardien de but.

Seulement 5,56% de la population ciblée pensent qu'elle ne doit pas constituer l'aspect dominant dans les séances d'entraînement du gardien de but.

Ces résultats nous prouvent tout simplement que malgré la qualité de l'entraînement qui leurs est proposé, les gens sont bien conscients de l'importance que revêt la préparation physique sur la performance d'un gardien de but.

Question n°9 : Les gardiens de but ont-ils besoin d'avoir la même condition physique que les joueurs de champ ?

Réponses	OUI	NON
n	50	4
%	92 ,59	7,41

n = nombre  
% = pourcentage

Tableau 10

Au regard de ce tableau, on voit très clairement que la majorité des répondants 92,59% affirment qu'un gardien de but doit être au même niveau de condition physique qu'un joueur de champ.

Ce pourcentage ne fait que justifier la place très importante que doit occuper la préparation physique dans l'entraînement du gardien de but.

Par contre, 7,41% des questionnés pensent le contraire.

Il nous est impossible d'exposer ici les suggestions de chacune des personnes interrogées, mais nous essayerons de regrouper les idées essentielles de l'ensemble des réponses.

Pour les personnes qui ont répondu favorablement à cette question, les points qui ressortent le plus dans leurs explications sont :

➤ Un entraînement difficile; le caractère dur des séances d'entraînement du gardien de but, la charge trop importante des exercices, nécessitent de la part de ce dernier une grande condition physique pour pouvoir mener à bien son travail.

- Le gardien est un joueur avant tout; en effet, les exigences du football moderne l'ont amené à défendre et à attaquer à la fois. Il est appelé à jouer le rôle du libero, donc à couvrir sa défense, à faire appel à sa vitesse de course.
- La diversité de ses interventions lorsque l'équipe subit une domination totale.
- La diminution des risques de blessures.

Pour les gens qui ont répondu “non” à la question ; un gardien n'évolue pas dans le même registre qu'un joueur de champ. Contrairement aux autres joueurs de l'équipe, son temps de récupération est beaucoup plus grand et il peut rester presque pendant tout un match sans pour autant être sollicité.

A la lumière de toutes ces réponses qui ressortent au niveau des questionnaires, nous essayerons d'élaborer des suggestions concrètes sur l'importance de la préparation physique chez le gardien de but.

## **II- SUGGESTIONS**

Tout au long de notre étude, nous avons essayé de proposer les référentielles de la préparation physique du gardien de but, mais aussi voir, si elle a lieu ou pas dans les équipes.

Ainsi les résultats de l'enquête nous ont montré que dans 79,63% des clubs, il y a une préparation physique spécifique pour les gardiens. C'est seulement dans 20,37% des clubs que l'on note son absence.

Cependant, il faut noter que dans ces clubs, même s'il n'y a pas une préparation physique spécifique au gardien, nous avons constaté dans les exercices proposés aux gardiens, qu'il y a des qualités physiques qui sont travaillées.

Il reste maintenant à vérifier si ces qualités seront développées.

A présent nous allons orienter notre débat sur l'importance de la préparation physique chez le gardien de but.

Les exigences du football moderne ont amené le gardien à défendre et à attaquer à la fois. Ainsi, le gardien est devenu un joueur à part entière.

En défensive, il est considéré comme le dernier défenseur de son équipe, car il constitue l'ultime "rempart" que l'adversaire doit surmonter pour marquer un but.

Il est aussi le premier défenseur dans le cas où son équipe se trouve dans la zone adverse; dans cette situation il sort et se place au niveau de la ligne des 16,5 mètres et guette ainsi d'éventuelles contre-attaques.

L'usage du hors-jeu par ses arrières l'amena lorsque celui-ci n'était pas sifflé, à faire appel à sa vitesse de course pour piquer des sprints et dégager le ballon en catastrophe.

En effet, le gardien est le libéro, il constitue le véritable 12<sup>ème</sup> joueur. Par ses anticipations opportunes, il ferme le champ de jeu aux attaquants adverses.

A part son jeu défensif comme premier et dernier défenseur, le jeu du gardien est aussi offensif. Le rôle offensif commence dès l'arrêt d'un tir ; car après avoir stoppé un tir, il effectue un renvoi de balle qui correspond à la première passe de l'attaque. Cette première passe donne une direction à l'attaque :

- elle peut être le départ d'une série d'actions tactiques dont dépend le succès de l'attaque,

- elle peut être décisive comme par exemple une passe de contre-attaque directe qui se termine par un tir au but.

Dans ce cas, il est le premier attaquant de l'équipe.

Le gardien participe aussi à la phase offensive en offrant la solution de relais vers l'autre côté, ou la solution de dégagement face à un pressing.

Voilà autant de raisons qui peuvent expliquer l'intérêt d'une bonne préparation physique chez le gardien de but au football.

L'observation de certains matches montre que dès fois l'équipe subit une domination incessante pendant toute la durée du jeu ; de ce fait, tout le match repose sur le gardien. Dans ce cas le jeu du gardien sera caractérisé par une diversité d'interventions, des contacts, des chutes, des duels; ce qui peut engendrer une perte de poids qui est synonyme de déficience physique.

Par contre, dans certains matches, le gardien peut rester longtemps sans pour autant être sollicité. Dans ce cas, son jeu sera basé sur le placement et la concentration.

En effet, le gardien devra se placer par rapport à son équipe, ses déplacements adaptés en fonction de la position du ballon afin d'assurer la couverture de toute l'équipe et d'éviter d'être pris à froid par les attaquants adverses.

De même pendant toute la durée du match, la concentration du gardien est totale. La durée d'une action peut varier de quelques secondes à plusieurs minutes, et cela demande au gardien une concentration maximale, sur le ballon et les joueurs, nécessitant une certaine dépense énergétique et ceci malgré que son équipe domine pratiquement tout le match.

Il résulte de toutes ces constatations que l'entraînement du gardien (cadre collectif ou individuel) s'avère, à l'heure actuelle, l'un des plus exigeants dans le domaine des sports collectifs, toutes positions de jeu confondues.

L'apprentissage, l'entretien et le perfectionnement des gestes fondamentaux, la musculation et la souplesse, la résistance, tributaire d'une bonne endurance, la vitesse, le placement, le temps de réaction,..., cela fait beaucoup et amène le gardien de but, qui se veut ambitieux ou tout simplement perfectionniste, à devoir travailler énormément, durement et inlassablement sans concessions et avec abnégation.

Compte tenu des résultats obtenus au cours de notre enquête et des remarques précédentes, nous avons jugé nécessaire de proposer un plan de préparation physique pour gardien de but.

## **Plan de préparation physique du gardien de but**

La pratique montre que la préparation du gardien de but est négligée. Elle accuse de grandes lacunes car elle se déroule souvent de façon anarchique. Pour pallier ces carences, il est nécessaire d'établir un plan de préparation physique.

L'entraînement du gardien de but dans la période de préparation physique doit comprendre les phases suivantes: la préparation physique générale et la préparation physique spécifique.

La programmation des séances d'entraînement sera élaborée en fonction du temps imparti entre la reprise des entraînements et la date du début du championnat.

Elle peut être divisée en deux phases:

- la période de préparation physique générale :

Objectif : Préparer l'organisme du gardien à soutenir un grand effort physique et psychique tel qu'il aura à le fournir pendant les compétitions ; donc lui donner un "fond d'endurance" durable; développer ses capacités motrices générales.

- la période de préparation physique spécifique :

Objectif : travailler les divers aspects techniques et tactiques spécifiques au gardien de but ; passer du travail généralisé à une préparation progressive à la compétition en augmentant petit à petit l'intensité.

### Exemple d'un méso-cycle de préparation physique de quatre semaines

Période	Qualités à développer
<p>Semaine 1</p> <p>4 séances + 1 match</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance</li> <li>- Renforcement musculaire (gainage)</li> <li>- Coordination – Souplesse + Etirements</li> <li>- Détente – Puissance musculaire</li> </ul>
<p>Semaine 2</p> <p>4 séances + 1 match</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puissance aérobie</li> <li>- Coordination avec ballons (Seul et à deux)</li> <li>- Puissance et force explosive               <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bondissements / Sauts</li> <li>. Multi – forme (force contrastée)</li> </ul> </li> <li>- Anaérobie alactique (endurance-vitesse, endurance-sprint)</li> <li>- Mobilité + Souplesse</li> </ul>
<p>Semaine 3</p> <p>4 séances + 1 match</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitesse               <ul style="list-style-type: none"> <li>. Ecole de course (exercices de base)</li> <li>. Explosivité – Accélération sur 6’’</li> </ul> </li> <li>- Déplacements</li> <li>- Coordination – Appuis               <ul style="list-style-type: none"> <li>. Courses d’élan : à droite, à gauche, en avant, en arrière.</li> <li>. Impulsion : 1 pied, 2 pieds, Appuis - blocage</li> </ul> </li> <li>- Maîtrise du corps               <ul style="list-style-type: none"> <li>. Travail en contact avec le sol (Rotation ATR Impulsion)</li> <li>. Equilibre dans l’espace (sauts – vrilles)</li> <li>. Acrobaties (salto)</li> </ul> </li> </ul>
<p>Semaine 4</p> <p>4 séances + 1 match</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitesse spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>. Gestuelle</li> <li>. Réaction (temps de latence)</li> <li>. Réflexe</li> <li>. Vivacité au sol</li> </ul> </li> <li>- Plongeurs               <ul style="list-style-type: none"> <li>. Latéraux</li> <li>. Avant et arrière</li> </ul> </li> <li>- Dégagements et relance</li> <li>- Technique des joueurs de champ</li> </ul>

En fonction des impératifs qui existent au Sénégal, le plan de préparation physique que nous avons proposé sera adapté à chaque catégorie d'âge, du niveau de pratique, en y apportant les modifications spécifiques.

## Exemple de séance d'entraînement de gardien de but

Dominantes: Maîtrise du corps / Vitesse gestuelle

### I- Mise en train

- Courses variées sans ballon :
  - course normale,
  - course à reculons,
  - pas chassés, pas croisés
- Flexions, extensions
- Assouplissements avec le ballon
- Courses variées avec le ballon

Stretching

### II- Corps de la séance

#### 1<sup>ère</sup> situation : Rotation Avant

- Course d'élan réduite (5 mètres)
- Impulsion des 2 pieds
- Roulade avant simple ou élevée

Variante :

- Avec ballon tenu à 2 mains.
- Avec ballon envoyé après la réception au sol.

Stretching

#### 2<sup>ème</sup> situation : Rotation Arrière

- Départ jambes tendues.
- Déséquilibre arrière.
- Rouler et se redresser.

Variante :

- Ballon tenu à 2 mains
- Ballon envoyé après la réception au sol

Stretching

#### 3<sup>ème</sup> situation :

Gardien debout au milieu du but, au signal, déplacement sur un côté et aller chercher la balle dans les angles (varier les lancers : mi-hauteur, hauteur...)

Stretching

#### 4<sup>ème</sup> situation :

Gardien assis au milieu du but, se relever et aller chercher le ballon dans les angles (varier les lancers : mi-hauteur, hauteur...)

Stretching

#### 5<sup>ème</sup> situation :

Gardien à plat ventre sur un poteau dans le sens de la ligne de but, au signal, se relever et aller chercher la balle dans les angles (Ce travail se fait sur les 2 côtés)

### III- Retour au calme

- Footing (5 minutes)
- Assouplissements, stretching

#### NB :

La séance ci-dessus est une situation standard dont chaque technicien peut utiliser à sa guise suivant le contexte (période, niveau d'entraînement de son athlète).

# **CONCLUSION GENERALE**

## CONCLUSION GENERALE

L'étude que nous venons de réaliser, nous a permis d'examiner de plus près l'un des aspects les plus importants qu'englobe l'entraînement du gardien de but à travers la réalité de quelques clubs.

Notre travail consistait à voir s'il existait une préparation physique spécifique chez les gardiens de but dans nos clubs.

Nous avons commencé notre étude par la présentation du poste à travers une explication de l'importance de celui-ci et la description de son jeu. La deuxième partie qui est plutôt pratique nous a permis dans un premier plan de détailler la procédure que nous avons adoptée, et dans un deuxième temps de procéder à l'analyse et à l'interprétation des données de notre enquête.

Au terme de cette étude, nous avons décelé l'existence d'une préparation physique spécifique aux gardiens dans la plupart de nos équipes. Cependant, il reste beaucoup de choses à améliorer au niveau de sa réalisation.

Ce qu'il faut surtout retenir est que la préparation physique représente le noyau de l'entraînement du gardien. Elle constitue le socle des autres facteurs de performance.

L'enquête nous a révélé que la préparation du gardien se déroulait souvent de façon anarchique; c'est-à-dire, ni rationnelle, ni méthodique, car dans la majorité des équipes, elle est dirigée par des personnes non spécialisées dans l'entraînement du gardien de but.

Une analyse rigoureuse d'un match de football, peut nous permettre de remarquer ainsi que le travail du gardien est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Ce n'est pas uniquement ce qui frappe l'imagination (par exemple, un arrêt dans l'angle supérieur du but) qu'il faut regarder ou travailler. Il y a beaucoup plus que cela.

Le gardien est un joueur à part entière, qui participe de plus en plus au jeu collectif de l'équipe. De part cette analyse, tout le monde pourra se rendre compte de ce que doit faire un gardien pendant un match, et de ce fait, ce qu'il doit aussi travailler à l'entraînement.

C'est ainsi que nous suggérons d'orienter les recherches sur la préparation tactique et psychologique qui constituent elles aussi des facteurs de performance très importants chez le gardien de but, dans le football d'aujourd'hui (moderne).

# **BIBLIOGRAPHIE**

# BIBLIOGRAPHIE

## Ouvrages généraux

- Garel, F. (1974). La préparation du footballeur. Paris: Editions Amphora S.A.
- Garel, F. (1978). La préparation du footballeur. Paris : Editions Amphora S.A.
- Ladislav, K. et Ladislav, H. (1986). Entraînement de football. Bratislava :  
Edition Slovaque pour l'Education Physique
- Cazorla et Coll. (1991). Test spécifique d'évaluation du rugbyman. Paris :  
F F de rugby, paris
- Thiel, A. et Hecker, S. (1993). Handball: Le gardien de but. Paris: Editions Vigot
- Gajdos, cité par Mme Diagne Mame Issa Mbissine Gueye. Profil physique  
et morphologique de footballeurs sénégalais.
- Taelman, R. (1986). L'entraînement du gardien de but. Paris : Editons Amphora S.A.
- Taelman, R. (1995). Le gardien de but, entraînement spécifique. Paris :  
Editions Amphora S.A.
- Taelman, R. (1999). Le gardien de but. Paris : Editions Amphora S.A.
- Thissen, G. et Rollgen, K. (1985). Jeu et entraînement modernes du gardien.  
Brakel : Brood-coorens Michel.

- Puxel, C. et Lawniczak, J-M. (2000). Guide pratique de l'Entraînement du gardien de but. Paris: Editions Amphora

## Mémoires

- Gueye Mame Issa Mbissine; Profil physique et morphologique de footballeurs sénégalais. Mémoire de maîtrise, I.N.S.E.P.S 2003
- Sarr Catherine; Le gardien de but de Hand-ball, enquête et suggestion pour sa détection et sa formation au Sénégal. Mémoire de maîtrise, I.N.S.E.P.S 1984

# ANNEXES