



Comment Chelsea améliore

Innovation. Christophe Lollichon, l'entraîneur des gardiens de but de Chelsea, collabore depuis maintenant cinq ans avec Michel Guillon, un optométriste et chercheur français installé à Londres. Les deux hommes ont mis au point un protocole d'entraînement visant à améliorer la conscience périphérique et le temps de captage de l'information visuelle des portiers du club anglais. Explications.



Les entraîneurs le répètent assez souvent pour qu'on les croie sur parole : au haut niveau, ce sont les détails qui font la différence. Christophe Lollichon, l'entraîneur des gardiens de but de Chelsea, fait partie de ces techniciens toujours en recherche de ce qui pourrait aider à améliorer la performance de leurs athlètes. Comme il nous l'avait révélé dans notre édition de juin 2012, l'ancien Rennais travaille depuis quelques années avec Michel Guillon, un optométriste et chercheur français basé à Londres. De ce partage de com-

pétences est né un protocole d'entraînement visant à "optimiser la stratégie visuelle" de Petr Cech et de ses partenaires gardiens de but. "J'intervenais déjà sur l'ensemble des joueurs de Chelsea pour dépister et corriger d'éventuelles anomalies oculaires ou visuelles", raconte Michel Guillon. "C'est essentiel, car 80% de la prise d'information en football s'effectue visuellement. Quand Christophe est arrivé (en 2007, Ndlr), il s'est de suite intéressé à mon travail...". D'où la synergie aujourd'hui entre les deux hommes. Avec un postulat

de départ : "contrairement à d'autres sports, la vision en football est complexe, car on sollicite à la fois la vision centrale et la vision périphérique. Sur une action donnée, un gardien va suivre le joueur qui avance vers son but : on est alors dans le détail pour lire ce que va faire le porteur, c'est la vision centrale. Mais, dans le même temps, le portier doit aussi enregistrer d'autres informations dans un champ plus large comme la position de ses partenaires ou celle d'adversaires susceptibles de recevoir le ballon : c'est la vision périphérique". Et le gardien de devoir prendre des décisions...

CHRISTOPHE LOLLICHON

"Des réponses du corps assez surprenantes..."

Avec quelques années de recul maintenant, comment jugez-vous l'efficacité de la méthode ? Il y a des gardiens qui n'ont jamais effectué ce travail et qui ont des réflexes fantastiques en match... Ceci étant,



pour lui gérable, et sa réponse n'en sera que mieux adaptée.

notre idée est de tout mettre en œuvre pour aider nos gardiens en compétition. Et ce travail visuel en fait partie. J'ai le souvenir de moments précis, en match, où Petr Cech ne semble pas surpris par une situation qui paraissait au départ improbable. J'ai pu, au cours de ces dernières années, observer des réponses du corps assez surprenantes... Des éléments qui laissent à penser que ce travail est utile. Y compris d'un point de vue mental.

Mental ? Oui, car ce travail aide le gardien à gérer les situations de stress. Quand il est face au tableau lumineux (voir par ailleurs, Ndlr), il se prépare à devoir réagir vite, habituant son corps et son esprit aux situations imprévisibles. Progressivement, à forte de répétitions, il y a une sérénité et une confiance qui s'installent. L'imprévisible devient

Ce travail vous permet d'obtenir des informations précieuses pour le terrain... En effet, les séances sur le tableau lumineux aident, par exemple, à déceler très vite et sans erreur possible si le gardien a un côté plus faible. Ce qui va me permettre ensuite d'adapter le travail sur le terrain pour que le gardien, petit à petit, automatise

son côté déficient.

"Déceler très vite et sans erreur possible si le gardien a un côté plus faible"

Quels conseils extraits de ces travaux pouvez-vous donner à des entraîneurs n'ayant pas

accès à ce matériel de pointe ? Déjà, on a prouvé que le fait d'avoir une position de corps adaptée, sans manifestation de stress, sans mouvement de tête marqué, permet d'optimiser la prise d'information périphérique. En fonction de la position du ballon, le gardien doit toujours penser également à se positionner de manière adéquate pour agrandir son champ de vision.

>Améliorer la vision périphérique dont une part seulement est innée

Problème, ces deux visions fonctionnent en alternance, et toutes les informations ne sont pas intégrées en totalité : "un œil fonctionne comme une caméra qui envoie une image au cerveau en deux dimensions. Puis ce dernier crée ce que l'on voit, en trois dimensions. Mais les informations envoyées constamment par l'œil sont trop importantes pour être toutes analysées et interprétées. Le cerveau favorise et concentre donc son attention - souvent en alternance rapide - soit sur la vision centrale soit sur la vision périphérique, voire parfois sur un mixage incomplet des deux". C'est sur la vision périphérique, moins naturelle, que les travaux de Michel Guillon et Christophe Lollichon se focalisent principalement. Et pour cause, même si une part d'inné existe chez chaque individu (un joueur comme Claude Makélélé avait, selon Michel Guillon, une conscience périphérique spontanée et très affinée), il est possible de travailler pour améliorer cette perception, mais aussi optimiser la vitesse de

la vue de ses gardiens !

captage des informations situées dans ce même champ périphérique. Le but est donc de permettre aux gardiens des Blues d'analyser au mieux et au plus vite les situations de jeu, de prendre le plus rapidement possible la décision qui en découle, et ainsi d'avoir un temps d'avance, de devenir "visuellement supérieurs" à l'adversaire. Pour atteindre ces objectifs, trois instruments sont utilisés.

> **Un tableau de 2 m² composé de 80 petites lumières aléatoires que le gardien doit atteindre de manière précise et rapide.**

Le premier est appelé "SVT™ Eye-band coordination trainer". Il s'agit d'un tableau de 2 m² environ, composé de 80 petites lumières que le gardien devra éteindre en les touchant de manière précise et rapide. "Ce procédé permet notamment de reproduire une situation dans laquelle un ballon serait dévié. Le gardien voit une lumière en vision centrale, une autre s'allume dans sa vision périphérique, et il doit l'éteindre. On travaille la prise d'information visuelle périphérique, la coordination motrice qui s'en suit, et donc l'exploisité. C'est un exercice qu'on essaye de pratiquer une fois par semaine, juste après une séance terrain, car c'est en situation de fatigue que cet entraînement sera

Transposable aux joueurs de champ

A la question de savoir si ces travaux pouvaient être adaptés à des joueurs de champ, la réponse de Michel Guillon est claire : "Il y a beaucoup de choses à faire dans ce domaine, notamment avec les milieux axiaux qui, de par leur position sur le terrain, sollicitent souvent la vision périphérique. Contrairement aux gardiens, ils doivent également prendre des informations sur ce qui se passe dans leur dos ! Les grands principes ne changeraient pas. Adapter ce travail aux joueurs de champ est complètement imaginable".



le plus bénéfique". Ce type de travail a permis par ailleurs de déceler une donnée utile pour le terrain : "on s'est rendu compte en effet qu'un mouvement de tête trop marqué est inefficace pour une bonne perception périphérique, car cela crée une saccade visuelle, le cerveau bloquant alors l'information. Devant le tableau ou sur le terrain, on incite alors les gardiens à capter l'information avec une position de corps adéquate, sans stress et sans bouger la tête". Un changement d'habitude potentiellement destabilisant qui pose la question de l'adhésion des gardiens à cette méthode innovante. "Aucun problème" nous répond l'optométriste. "On est dans un grand club, avec des gens très compétitifs. Il y a une émulation entre les gardiens autour de ces exercices, on crée des challenges... Ils veulent connaître leurs scores !". Ce sont ces chiffres du reste qui vont permettre aux gardiens de prendre conscience de leur marge de progression et de l'intérêt d'un tel entraînement. "On leur

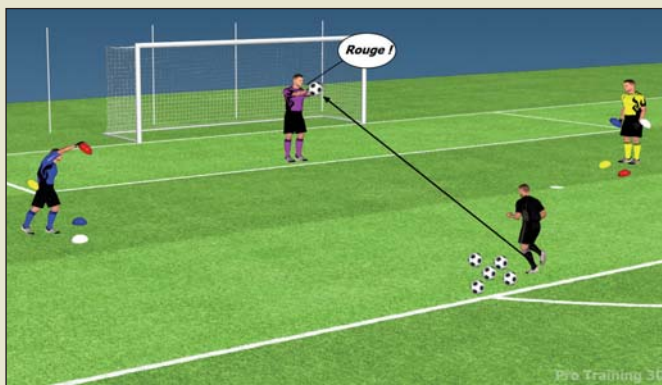
apprend à avoir confiance en leur vision périphérique", conclue Michel Guillon.

> **Des lunettes permettant d'infliger au gardien une pénalité visuelle pour l'obliger à mieux regarder**

Quant aux deux autres instruments, ils sont utilisés directement sur le rectangle vert. A Cobham, le centre d'entraînement de Chelsea, on peut parfois apercevoir des spots de différentes couleurs (appelés "fit-light trainer") sur la pelouse ! Programmables, ils permettent de placer dans le champ périphérique du gardien une information visuelle, reproduisant ainsi des situations de match. Les gardiens des Blues réalisent également des séances spécifiques équipés de lunettes spéciales appelées "shutter glasses". Et ce pour optimiser l'obtention de l'information visuelle. "Plus on diminue le temps de captage de l'information, plus tôt le gardien pourra prendre sa décision et produire sa réaction motrice". Et ainsi gagner de précieuses millisecondes qui lui donneront un temps d'avance sur l'attaquant adverse ! "Ces lunettes sont dotées d'un système électrique à cristaux liquides permettant de programmer différents temps ou pourcentages d'obturation de la vision. On inflige ainsi une pénalité visuelle au gardien pour l'obliger à mieux regarder. En effet, à partir du moment où il dispose ainsi de moins de temps, il va se concentrer de manière plus importante pour capter la bonne image". Directeur d'une clinique de recherche à Londres, Michel Guillon insiste volontiers sur l'aspect mesurable de chacun des protocoles réalisés : "les données sont analysées à chaque étape, et permettent de mesurer la progression des individus". Et donc de prouver l'efficacité de la méthode.

Travailler la vision périphérique de façon simple

"Sur un exercice classique de frappes-prises de balle, placer un autre gardien sur un côté ou un de chaque côté, plus ou moins écartés. Chacun dispose de 4 plots de couleurs, et en lève un quand il le souhaite pendant l'exercice. Le gardien qui travaille doit alors annoncer au plus vite la couleur. On peut réaliser ce même exercice sur un travail de centres : le gardien est tourné vers le ballon mais doit pouvoir analyser une information située à proximité du point de penalty. Enfin, ce qu'on optimise sur la largeur du champ de vision peut l'être aussi sur la hauteur, car un gardien qui va capter un ballon doit aussi parfois prendre l'info sur ce qui se passe au sol".



■ Valentin Deudon

Schémas réalisés avec le logiciel Pro Training 3D