



De nouvelles orientations de du gardien de but



Par **Thierry BARNERAT**,
Instructeur FIFA, responsable de la
formation des entraîneurs de
gardiens de but à l'Association
Suisse de Football.



Mes différentes missions m'ont amené à entreprendre des recherches, il y a un an, dans le domaine de la préparation de celui qu'on appelle le "dernier rempart". Avec un objectif : trouver de nouvelles orientations de travail visant à optimiser l'entraînement



Innovation. Après douze mois de recherche, Thierry Barnerat nous livre ici une part de ses travaux visant à optimiser la vitesse mentale du gardien de but, le processus cognitif : "perception, traitement de l'information, prise de décision", et l'orientation par rapport au but. Passionnant.



spécifique. Et permettre ainsi au portier d'exploiter "tout" son potentiel. Rapidement, 3 axes se sont dégagés : la vitesse de perception ; la prise d'information-analyse-décision ; et l'orientation par rapport au but. Pour chacun d'eux, des travaux ont été entrepris, qui ont accouché d'un protocole, d'une méthode, à dessein d'obtenir un transfert sur le terrain. J'ai fait appel à des professeurs de neuroscience, notamment les créateurs des lunettes stroboscopiques, ainsi qu'à une orthoptiste.

>Vitesse de perception : sortir du travail analytique !

Le premier axe de travail concerne donc la vitesse de perception (ou vitesse mentale), qui se caractérise par une prise d'information suivie d'une réaction. On est ici

sur un espace ballon-but relativement court (de 7 à 20 mètres selon la vitesse de frappe). En pareille situation, le développement cognitif du gardien est limité, car ce dernier n'est pas dans la prise de décision : il n'a pas le temps, et doit agir. À différencier, donc, d'une situation induisant un processus cognitif plus long (balle en profondeur ou aérienne) avec prise d'information suivie d'une analyse puis d'une prise de décision. Ce sera notre deuxième axe de travail. Mais revenons pour l'heure à notre vitesse de perception, qui est fondamentale. Pour la travailler, il convient de se remettre le plus souvent possible dans la réalité du match. Et pour cause : une approche analytique à répétition aura pour effet d'installer le gardien dans une zone de confort qui va

travail pour l'entraînement



l'amener à "anticiper" le mouvement. Or, l'intention est "l'anticipation du mouvement" et non le "déclenchement d'une action avant le départ du ballon". Sinon, il ne sera plus dans la réaction, mais dans l'action ! On n'est plus dans le travail recherché, à savoir ce que j'appelle le "premier déclic" : prise d'information-réaction.

>À l'entraînement, le gardien doit se concentrer sur le signal visuel (le ballon) comme le sprinteur se focalise sur le signal auditif (top départ)

On peut faire le parallèle avec un sprinteur. Lorsqu'il est dans les starting-blocks, sa concentration est focalisée non pas sur sa course mais sur ses oreilles. Au coup de pis-



tolet, il explose ! Parions que s'il ne s'entraînait jamais sur un départ "auditif", il démarrerait toujours avec quelques dixièmes de retard... Pour le gardien de but, la logique est la même. C'est le ballon (signal "visuel") qui donne le départ de l'action. Ainsi, le portier doit se concentrer sur la boule de cuir pour développer sa vitesse de perception. D'où la nécessité de recréer les conditions du match, comme le sprinteur recrée à l'entraînement les conditions d'un 100 mètres... Remarque : nous parlons ici d'une situation où le gardien peut effectuer l'arrêt. La distance entre lui et le ballon le lui permet. Si ce n'est pas le cas, le travail sera différent. Exemple : le face-à-face avec l'attaquant. L'important ici sera

Jeunes : travailler avec des balles de tennis

Il est beaucoup plus difficile pour un gardien d'appréhender une trajectoire aérienne qu'une trajectoire au sol. En effet, si la balle est à terre, on perçoit mieux sa vitesse, le sol agissant comme un support, un point de repère, permettant au gardien de prendre l'information. Les balles aériennes, elles, sont plus difficiles à appréhender car l'environnement est changeant : des tribunes plus ou moins éloignées, la présence ou pas d'une piste d'athlétisme, etc. Il s'agit donc d'un travail de lecture de trajectoire à réaliser très tôt avec les jeunes gardiens (car il y a peu de longues trajectoires dans le football des jeunes, par manque de force...). Il est intéressant de le réaliser avec différentes balles (tennis, squash, ballon de rugby, ...) afin d'augmenter leurs capacités. On demande au gardien, non pas de la capter, mais simplement de la toucher, avec des trajectoires variées : paraboliques, tendues...



d'être dans le timing de l'action et du ballon afin de prendre un maximum de place, au bon moment. Une situation qui ne fait pas appel à la vitesse de perception, mais à une notion de rythme.

> Les lunettes stroboscopiques pour développer la lecture et l'anticipation de la trajectoire

Évoquons maintenant notre deuxième axe de travail : la prise d'information, analyse (ou traitement de l'information) et prise de décision. Dans ce domaine, j'utilise aujourd'hui des lunettes stroboscopiques. Leur principe : obturer momentanément la vision du gardien, comme un rideau qui se ferme et qui s'ouvre devant ses yeux, avec la possibilité, pour l'entraîneur, de réduire ou d'augmenter ce temps de coupure (maximum 1 seconde). C'est là que ma collaboration avec les professeurs de neuroscience m'a permis de démontrer que lorsque la coupure s'effectue au départ du ballon, le cerveau - dès lors qu'il reprend le fil de l'action (ouverture) - matérialise mentalement les images manquantes ! Un phénomène d'adaptation qui s'acquiert et se développe à force de répétitions. Ainsi, l'entraînement avec les lunettes stroboscopiques permet de développer la lecture et l'anticipation sur une trajectoire de balle. À titre d'exemple, j'ai gagné 2 mètres avec

Œil directeur : définition

Chacun d'entre nous a un œil préférentiel, directeur, lequel n'a rien à voir avec le fait d'être droitier ou gaucher. L'œil directeur est celui qui est utilisé instinctivement pour tirer à la carabine ou observer dans un télescope. Même si nos deux yeux semblent avoir les mêmes performances, nous savons mieux utiliser les détails avec notre œil directeur, lequel est par ailleurs plus sensible dans l'obscurité.

un moins de 16 ans nationaux après 4 mois d'entraînement.

> Le cerveau est comme le cœur...

Afin d'illustrer ce phénomène, je vous invite à vous rendre sur Internet et à taper sur un moteur de recherche : "Ronaldo tested to the limit". Il s'agit d'une vidéo de 45 minutes avec, à partir de la 21ème, un test qui réclame à la star madrilène de reprendre un ballon aérien après que la lumière a été coupée pendant sa trajectoire... Vous verrez que le Portugais remporte ce test haut la main ! Le travail réalisé à l'aide de lunettes stroboscopiques avec les gardiens, vise à obtenir le même résultat. Je précise ici que ce type d'entraînement nécessite de bien respecter des temps de récupération. Chaque fois que je travaille avec les lunettes, sur des blocs de 3-4 minutes, j'enchaîne avec un bloc identique, sans lunette. Le cerveau est comme le cœur : il progresse si on le fait travailler, mais il fatigue si on ne le laisse pas récupérer...

> Déterminer l'œil directeur de son gardien

Enfin, le troisième axe concerne l'orientation du gardien par rapport à son but. Et dans ce domaine, on s'est rendu compte après 10 mois de travaux effectués auprès d'une cinquantaine de gardiens, que l'orientation était toujours amoindrie du côté de l'œil directeur (voir définition par ailleurs). C'est cet œil directeur qui va chercher en premier l'information, le signal visuel, en l'occurrence le ballon, limitant par conséquent sa vision périphérique. Il ne peut pas faire les deux en même temps. En pratique, cela veut dire que le gardien qui a un œil directeur droit aura une moins bonne prise d'information sur son champ périphérique. Il faut donc le travailler. Comment ? En plaçant par exemple, dans le cadre d'un exercice de frappe, un joueur à la droite du gardien (si œil directeur droit) en demandant au portier de lire le chiffre montré par ce joueur au moment de la frappe (voir schéma). Pourquoi pas une couleur ? Parce que celle-ci attire l'œil, alors qu'un chiffre réclame un véritable effort de perception visuelle.

Enfin, s'agissant toujours de l'orientation du gardien par rapport à son but, j'aimerais attirer le lecteur sur une erreur souvent commise à l'entraînement : le gardien démarre sur sa ligne et avance... Or, quelle situation de match impose un tel déplacement ?! Le plus souvent, le gardien est situé haut sur le terrain, pour couvrir la profondeur, et va donc "redescendre" vers son but en cas d'attaque adverse. C'est ce type de déplacement qu'il faut reproduire la semaine : faire monter le gardien, puis le faire reculer et lui demander de couper l'angle en prenant l'information sur son poteau. On lui apprend ainsi à s'orienter dans les conditions réelles du match et à travailler sa vision périphérique. ■

