



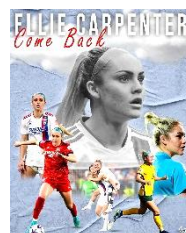
LE CŒUR DU FOOTBALL FEMININ



e-Journal n°55 – Février 2023



Le mot de... **L'Equipe « OL ANG'ELLES ».**



On semble à l'OL voir un peu le bout du tunnel avec petit à petit **le retour des blessées** de longue durée (même si parmi les jeunes joueuses, Alyssa Paljevici a à son tour rejoint « l'infirmerie », Assimina Maoulida est toujours dans les joueuses indisponibles depuis de longs mois et son retour d'Issy).

On attendait encore celui très prochain d'Ada, puis de Catarina, celui plus lointain de Griedge ?

Nous avons eu le plaisir de rencontrer **Romain Ségui**, et évoquer ces blessures, notamment le cas spécifique des ruptures des « **LCA** » qui se multiplient de manière inquiétante depuis quelques années dans tous les clubs, mais aussi son parcours, ses méthodes, son travail au sein du staff, l'exposition grandissante de son métier, ses meilleurs souvenirs, son regard sur l'apport des supporters...



Dossier... Blessures : Ruptures des « LCA ».

Le site « Soccer donna » a mis en évidence le nombre de blessures du « **LCA** » (Ligament **C**roisé **A**ntérieur) au cours de l'année 2022, en dénombrant 57.

La liste n'est malheureusement certainement pas exhaustive.

Parmi ces joueuses : Ellie, Maro et Catarina, Marta, Putellas, Gwinn, Mead, Miedema, Christen Press (opérée une 3^{ème} fois en ce mois de mars 2023), Lavogez...



Une telle liste inquiétante pourrait probablement être établie l'année précédente.

A l'occasion de notre rencontre avec ROMAIN Ségui nous avons naturellement évoqué ce sujet en particulier : « *On en a fait les frais la saison dernière, et même si on le sait, qu'on met des choses en place, malheureusement y'a des choses qui arrivent...oui* ».



Amel, à Bordeaux, 2021.10.1.

www.olangelles.com - Portable : 07.83.16.21.48 - contact@olangelles.com

Adresse postale : 4 rue Maximilien de Robespierre – 69120 Vaulx-en-Velin



Ellie, en Finale à Turin contre Barcelone, 2022.5.21.



Catarina, contre Issy, dernière journée de D1, 2022.6.1.

Depuis 2 ou 3 saisons, tous les clubs sont touchés, et nombre de joueuses de premier plan dans les « top » clubs.

OL : Amel, Ellie, Catarina, Maro, Maoulida (alors prêtée à Issy), Paljevic, Sara (quand elle était au PSG).

PSG : Vutikova, M.A. Katoto, Dudek, Luana (désormais retournée au Brésil).

Arsenal : Mead, Miedema.

Chelsea : Mjeldel

Wolfsburg : Pajor, Popp.

Bayern : Gwinn (une 2^{ème} fois en 2 ans)

Barcelone : Oshoala, Putellas.

NB : il peut y avoir certaines erreurs quand à la qualification de certaines blessures, les clubs ne communiquant souvent pas obligatoirement beaucoup autour de la santé des joueuses, sur les perspectives de retour aléatoires...ce qui est leur droit et celui des joueuses.

ROMAIN : « On a cru qu'il n'y avait que nous (rires), mais non, y'a **pas que nous**...on n'a pas forcément des échanges avec les autres clubs, par contre on se réfère à de la bibliographie, y'a des articles qui sortent beaucoup, des articles scientifiques...alors je vais avoir un collègue dans un autre club en France, on va échanger comme ça...mais au niveau européen, y'a **pas réellement d'échanges**, et je pense que ça peut être quelque chose qu'on peut pousser...parce que c'est vrai que là, l'année 2022, y'en a eu beaucoup.

Y'a **des spécificités** (Femmes/Hommes) à prendre en compte, notamment sur certains déficits chez les filles au niveau des genoux. On sait qu'elles ont une **faiblesse sur les genoux** un peu plus importante que les hommes. Déjà elles ont des formes de bassin différentes que nous, elles ont une force qui est moins importante que les garçons au niveau des ischio-jambiers. L'ischio-jambier permet d'avoir un bon contrôle de son genou. Même si on travaille tout ça, à un moment donné...

Le travail sur les ischios...malheureusement y'a pas que ça. On essaie encore de trouver des solutions. On s'est encore tous remis en question, moi le premier après ce qui s'est passé pour Cata et Ellie entre autres, parce qu'il y avait eu Amel et Maro avant, mais honnêtement, on pointe souvent certaines personnes (sourire)... Sans me dédouaner, on est tous dans le même bateau, et là, la 1^{ère} qui doit être triste c'est la joueuse. **On essaie juste de trouver des solutions** avec le médical, on a toute une **cellule médicale et athlétique** où on réfléchit, et voilà, y' des années noires... »

Je pense que **le post-COVID** malgré tout, tout ce qui s'est passé, on s'est entraîné chez nous, on a eu du dés-entraînement...



Mars 2020

...et puis après il a fallu remonter les charges, on sait pas trop ce qu'on nous a injecté dans le corps aussi. Y'a plein de choses, je trouve que notre vie s'est modifiée depuis 2020. Y'avait pas autant de dégâts avant, parce que même moi, ma 1^{ère} année avec Jean-Luc, avant le COVID, il se passe pas autant...

Y'a aussi **l'intensité des matchs**. Je le vois, nos joueuses sont trackées avec les GPS, et les matchs, en 4 ans où je suis avec les filles, c'est des kilomètres à haute intensité. On va dire le volume change pas trop, une joueuse qui faisait déjà 11 km elle va toujours être autour des 11 km, mais par contre en terme de **distance à haute intensité**, là ça a beaucoup évolué. Beaucoup plus physiques les joueuses...on voit Arsenal qu'on a joué ! Les clubs se sont structurés avec des staffs.

Le nombre des matchs : on a rajouté des matchs de Champion's league avec la phase de poule, y'a beaucoup beaucoup de trêves internationales. Là encore dans 10 jours elles partent, à l'autre bout du monde. Ellie et Cata c'est des filles qui ont fait beaucoup de jet lag l'année dernière, elles ont eu beaucoup d'avion. Et puis on a eu des matchs... aller au bout des compétitions, les 1/2 finales du PSG, la finale du Barça, c'était très intense.

Les chaussures avec des lamelles, c'est pas très bon...forcément **le synthétique**, c'est pas bon du tout, et d'alterner synthétique et herbe, c'est pas du tout bon, ça change les appuis.



Guingamp, Pabu.



Fleury.



Reims.

Les synthétiques je pense qu'il faut y arrêter. Chez les garçons on y est arrivé (parce que Lorient à l'époque et Nancy jouaient en synthétique, c'était du délire). Je pense qu'à un moment donné...c'est pareil, je jette pas du tout la pierre à Guingamp ou à Fleury... encore Fleury est capable maintenant de jouer un peu à Bondoufle... Il faut donner les moyens aux clubs, qu'ils se dotent d'une infrastructure digne d'une D1, et j'espère un jour qu'on appellera ça une D1 professionnelle, ou une Ligue 1 professionnelle».



Résultats... Coupe de France.

L'OL avait débuté l'année par une qualification facile à Rodez.

	1/16^{ème} de finale - Rodez – OL : 0-8 (1409 spectateurs) (Janice 4',80', Maro 8', Melvine 38', Wendie 49', Eugénie 54',86', Vicky 85') OL : 6 Fr/11, 8/15, 8/16. Rodez : 9 Fr/11, 12/15, 12/16.	
---	---	---



EMMA entamait cette campagne de Coupe de France, son 3^{ème} match cette saison (avec en D1 le match aller contre Rodez déjà, et contre Dijon).



Un doublé de JANICE.



Janice 4^{ème}, sur une remise d'Eugénie.

80^{ème}



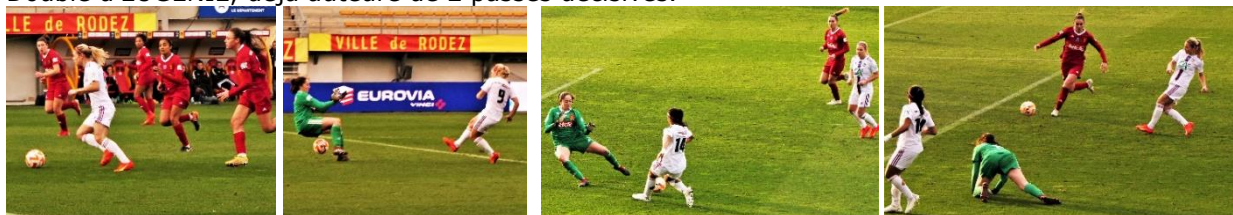
Maro 8^{ème}, corner direct

Melvine 38^{ème}, sur une passe d'Eugénie.



Wendie 49^{ème}, sur un corner de Maro.

Doublé d'EUGÉNIE, déjà auteure de 2 passes décisives.



Eugénie 54^{ème}

86^{ème}, sur une passe de Perle.

C'était le **1^{er} but de Vicky avec l'OL** (Elle avait déjà marqué en Professionnel avec Reims, 1 but contre Issy en D1 (4-3), 1 but en CdF à Monaco (0-4)).



Vicky 86^{ème}



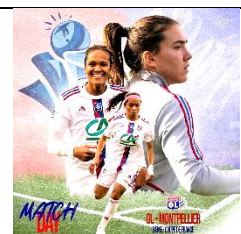
1/8^{ème} de finale - **OL - MHSC : 2 - 0**

(412 spectateurs)

(Maro 19', Delphine 67')

OL : 4 Fr/11, 7/15, 7/16.

MHSC : 7 Fr/11, 9/15, 10/16.





Maro 19^{ème}, sur un centre de Sara.



Delphine 67^{ème}, sur un centre de Sara.



L'OL se qualifiait pour un ¼ de finale à Reims.



Baromètre... Entraînements ouverts.



25 Janvier. (70 spectateurs)

Ce jour, ADA avait choisi de donner le signe d'un prochain retour en effectuant un travail physique avec Rémi Pullara, en marge de l'entraînement collectif.



Quand à elle, ELLIE en participant à l'entraînement collectif laissait entrevoir un retour encore plus proche, une dizaine de jours plus tard à Rodez.



Après une alternance de travail physique et d'oppositions avec le ballon...



...il était temps de fêter le 30^{ème} anniversaire d'Amel.





8 Février. (150 spectateurs)



Comme lors de la plupart des entraînements sinon tous, beaucoup de sourires, surtout quand ELLIE et AMEL sont sur le retour.



1^{er} Mars. (Centaine de spectateurs)



En ouverture de l'entraînement, WENDIE et TIANE ont présenté leur trophée « The best FIFA Football Awards », figurant dans le XI mondial 2022, Wendie pour la 7^{ème} fois, tous les ans depuis leur création en 2015.



EMMA blessée à la main lors de sa sélection en U23 suédoise, MARINE Bosse gardienne U19 s'est joint à Tiane et Feerine Belhadj pour l'entraînement des gardiennes, très sollicitée lors du travail spécifique devant le but de 4 attaquantes, tour à tour Vicky, Signe, Delphine puis Melvine.



ALICE Marques, et WASSA Sangaré, partenaires en U19 participaient aussi à l'entraînement comme d'autres régulièrement.



Encore beaucoup de sourires qui en d'autres endroits ont semble-t-il disparu... 😊



Résultats... D1 Arkema

	J12 - Soyaux - OL : 0-3 (613 spectateurs) (Vanessa 36', Amandine 40', Wendie 72') OL : 6 Fr/11, 9/16, 9/18. Soyaux : 9 Fr/11, 11/16, 13/18.	
---	---	---



L'état déplorable de ce qu'on ne peut pas appeler une pelouse, le week-end où l'éclairage du match disputé au Camp des Loges par le PSG et les conditions déplorable de la retransmission du match à Guingamp (avec des techniciens et les caméras exposés au vent et à la pluie sur des nacelles produisant une « image » inregardable)... ont été autant de signaux pour un nouveau et dernier cri d'alarme quant à la nécessité de professionnaliser la D1.

Il semble que l'urgence d'une réaction que nous appelons ici de nos vœux depuis plusieurs années, en ce qui concerne les terrains et les stades qui accueillent les matchs féminins de l'élite, ait une chance

d'être prise en compte prochainement avec la création d'une ligue professionnelle, de licences pour les clubs...Espérons pour joueuses et supporters, et pour le devenir de la D1, ne plus avoir désormais à attendre...

VANESSA a inscrit de la tête son 1^{er} but devenant la **100^{ème} buteuse pour l'OL féminin**.



Vanessa 36^{ème}, sur un centre de Selma.



Amandine 40^{ème}, sur un centre de Sara.

AMANDINE a ainsi été buteuse pour fêter son **350^{ème} match** avec l'OL.



Wendie 72^{ème}, suite à une déviation de la tête de Vanessa, sur un corner.

Entrée à la 75^{ème} minute, AMEL a fait son retour sur les terrains avec une grande émotion.



J13 - OL - MHSC : 2 - 0

(650 spectateurs)

(Eugénie 49', Sara 80')

OL : 6 Fr/11, 8/14, 9/18.

MHSC : 6 Fr/11, 10/16, 11/18.



Avec cette victoire, l'OL allait reprendre la tête du classement (perdue avec la défaite à domicile contre le PSG), à la faveur du match nul concédé par le PSG à Fleury.

1 ^{ère} mi-temps	OL	MHSC
Tirs	7	2
Cadrés	2	1
Buts	0	0
Situations dangereuses	3	1
Centres	14	4
Corners	5	0
2 ^{ème} mi-temps	OL	MHSC
Tirs	8	2
Cadrés	3	1
Buts	2	0
Situations dangereuses	4	1
Centres	19	4
Corners	5	1



Eugénie 49^{ème}, suite à une talonnade de Vicky.



Sara 80^{ème}, sur un centre de Delphine.



J14 - Rodez – OL : 0 - 5
(1156 spectateurs)

(Delphine 21', Wendie 40' sp, Maro 43', 45', Amel 58' sp)

OL : 5 Fr/11, 7/16, 7/18.

Rodez : 10 Fr/11, 14/16, 16/18.



Avec un 4^{ème} but en D1 (13 m, 11 tit.), 6^{ème} au total (en 21 m, 18 tit.), DELPHINE est plutôt sur le chemin de ses standards les plus élevés...en espérant qu'elle les dépasse, elle en a encore le temps.

2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21	2021-22
1 b	7 b	3 b	7 b	6 b	5 b	2 b	4 b



Delphine 21^{ème}, sur une passe de Vicky.

La faute commise par Cance sur Lindsey commence à la limite de la surface et se finit largement dans la surface, le pénalty est ainsi logique, permettant à WENDIE d'être cette saison pour le moment la meilleure buteuse lyonnaise avec 7 buts (6 en D1), dans une année un peu moins prolifique et lors de laquelle les réalisations se partagent entre beaucoup de joueuses.



Wendie 40^{ème} sur pénalty, suite à une faute sur Lindsey.

En grande forme en ce début d'année, MARO a réussi un premier doublé en ce mois de Février.



Maro 43^{ème}, sur une passe de Lindsey.



Maro 45^{ème}, sur une passe de Delphine.



Le scénario était bien écrit.
A sa 2^{ème} apparition sur le terrain depuis son retour pour la 2^{ème} mi-temps, AMEL a pris en charge le pénalty sifflé suite à une faute de main dans la surface et marqué **le 8000^{ème} but de l'histoire de OL** depuis 1950.



Amel 58^{ème} sp

ELLIE a effectué son retour après 289 jours d'absence apportant déjà tout son dynamisme sur le côté droit au cours de la ½ heure qu'elle a jouée.



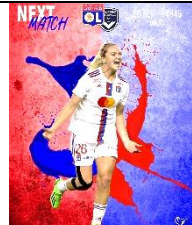
A signaler du côté de Rodez, l'entrée d'Yrma Mze Issa, qui a quitté en début de saison l'Academy de l'OL pour Marseille, et déjà rejoint une nouvelle équipe.



Les joueuses sont venues saluer les OL ANG'ELLES qui avaient fait « là » un 2^{ème} déplacement du côté de Rodez en moins d'un mois.



Damien LG



J15 - OL - Bordeaux : 3 - 0
 (715 spectateurs)
 (Maro 37', 90'+4, Eugénie 77')
OL : 6 Fr/11, 8/16, 9/18.
Bordeaux : 8 Fr/11, 10/14, 14/18.





Suite à sa mise en retrait de l'Equipe de France, OL ANG'ELLES et l'ensemble de la tribune du Groupama Training Center ne pouvaient qu'apporter un plein **soutien à la démarche de WENDIE**.



2^{ème} doublé de MARO au cours de ce mois de Février : 4 buts en 7 matchs de D1 depuis son retour.



Maro 37^{ème}, sur un corner de Sara.



Maro 90^{ème}+4, sur une remise de Wendie, suite à un coup-franc d'Amel.

Pour EUGENIE, c'était le 4^{ème} but en D1 (7 tit., 11 matchs), au total 6 buts (14 tit., 20 m), à l'affût d'un ballon pas capté par Chavas.



Eugénie 77^{ème}, suite à un centre d'Amandine.

ELLIE et AMEL ont toutes deux effectué leur retour sur un terrain lyonnais cette fois-ci.



WENDIE a reçu de multiples soutiens quant à sa démarche vis-à-vis de l'Equipe de France...avec celui des OL Ang'Elles.



🔴🔵 En tout état de cause, la vie de l'OL continue, avec des victoires que « Fifi » nous a permis de fêter, avec modération, sous le label « OL ANG'ELLES ».



Rencontre... **ROMAIN Segui, Préparateur physique.**



Après cette période où les blessures de longue durée se sont multipliées, ROMAIN Ségui nous a donc fait l'amabilité d'une rencontre pour évoquer cet état de fait, mais aussi et surtout pour parler de son poste désormais très exposé, de ses méthodes de travail, de son parcours... de ses meilleurs moments.

SON PARCOURS

« Comme plein de petits garçons **on rêve d'être footballeur...** au final, je suis très **lucide** et j'ai vite compris à 15/16 ans que je le serai pas, et du coup j'avais dit à mes parents que je ferai tout pour travailler dans le sport. 20 ans en arrière, on ne peut pas se dire « je serai préparateur physique », c'était pas aussi développé ce métier. Mon papa m'amenait toujours à Gerland voir les garçons, et je disais « ça doit être bien de **travailler dans le foot** »... donc au début j'avais commencé à passer mes diplômes d'entraîneur, puis après je suis rentré à la fac de sport et **la préparation physique** m'a plu, à travers le développement personnel, le développement de la performance. »

« Je suis arrivé **à l'OL en 2010**, par l'intermédiaire d'un stage, j'étais en master à l'Université de Lyon, en fac de sport. Je suis rentré sur les U15 masculin, j'ai travaillé avec Cyril Dolce pendant 4 saisons, c'est une bonne référence chez les garçons Cyril. Après j'ai pu faire 2 saisons avec les U17 nationaux, avec encore une référence Armand Garrido, puis ensuite j'ai fait 3 saisons sur les 19 ans masculins. Là j'ai travaillé avec Cris l'ancien joueur et « policier » et 2 années avec Stéphane Roche qui était le Directeur du Centre ».



« **Tola Vologe, 2013** : à cette époque je suis **sur les stages « Rêve de gone » de l'OL**, j'avais les 15 ans. On faisait faire des stages pendant les vacances scolaires, et on devait ensuite amener ces jeunes à une séance d'entraînement masculin, une séance d'entraînement féminin, et après y'avait séance dédicace... »



...**Nostalgie** de Tola Vologe...le stade est magnifique mais Gerland c'est quand même historique aussi ».

« En fait à l'issue de ces **9 saisons**, on me propose d'évoluer sur le groupe féminin. Donc c'est avec grand plaisir que j'accepte. **J'arrive en 2019** avec les filles et Jean-Luc Vasseur, et maintenant Sonia Bompastor ».



Juillet 2019 avec JL Vasseur, Février 2020.

Octobre 2022, avec Sonia, Mars 2023.

« J'étais dans ce club...je suis amoureux de ce club depuis tout gamin, j'ai toujours suivi d'un coin de l'œil l'équipe féminine. Moi j'étais à l'époque de la Plaine des Jeux, on s'entraînait avec Cyril ou Armand, le terrain des filles était à côté, je les voyais régulièrement, le midi on pouvait manger ensemble à la cantine à Tola Vologe.

J'ai **pas eu de souci foot masculin / foot féminin**, c'est quand même la meilleure équipe d'Europe...voire plus. J'aimerais pas qu'on dise qu'on est prétentieux, mais je me dis que c'est comme si je travaillais au Real Madrid masculin...c'est une grande fierté, j'ai que des internationales, c'est super ».

PORTAIT

« **El diablo** : de mémoire il me semble que c'est Selma, la 1^{ère} qui me l'a dit...parce que j'avais dû l'avoir en réathlétisation ou sur un travail individuel. C'est vrai que mon travail en salle il est assez intense, explosif, et du coup elle avait dit « mais toi t'es un fou », t'es le diable en fait. Elle m'identifiait avec le petit smiley « diable », et voilà c'était ma marque de fabrique ».



Août 2019

« Moi je suis **passionné de trail**...

quand j'ai une fenêtre où je peux faire une compétition comme la Sainté-Lyon, je la fais, parce qu'on est tout le temps les week-ends en match, et souvent les compé't's de trail ce sont les week-ends.

Là ça tombait bien, on jouait Dijon l'après-midi, donc le soir une petite sieste, et je suis parti à minuit de St Etienne...



Octobre 2022

Le dimanche matin ça avait été compliqué...je me suis fait amener ici... c'était le lendemain de Dijon, je suis resté en salle avec les titulaires, en récup', la coach elle a été gentille, « elle m'a dit, descends pas sur le terrain, reste tranquille, mais il m'a fallu bien 48 heures pour m'en remettre ». »



« Pour avoir un peu de légitimité envers ces athlètes, si on est capable de **courir avec elles**, je pense que ça donne un peu plus de sens quand elles sont capables de voir que le prépa est quand même en bonne santé, en bonne forme.



Maintenant... quand je vais avoir un certain âge, je ne suis pas sûr que je pourrai tout faire avec mes athlètes. Tant que je peux le faire je le fais, mais on n'est pas obligé de faire tous les efforts avec eux ».

L'ENTRAÎNEMENT : SA METHODE

« Au-delà de la préparation physique qui est mon job, (au Centre de Formation) j'arrivai à capter des infos sur **la manière de manager** l'homme, différemment, c'était très riche. Après sur **le monde Pro**, on voit que c'est encore **autre chose**. Chacun a son style, Jean-Luc, Sonia, y'a toujours des bonnes choses à prendre ».

« Il faut que moi je sois capable de **m'adapter** : par exemple un coach va vouloir travailler qu'avec le ballon, faire des courses linéaires sans ballon il ne veut pas en voir...il faut tout essayer de créer, de trouver du jeu, du physique à travers le foot. Et puis y'a eu des coachs à l'OL féminin qui étaient à la dure, y'avait des parties foot mais y'avait des parties où il fallait courir, courir.



Pour moi y'a pas « une » méthode efficace, c'est juste que déjà il faut que le coach croie à ce qu'il fait, et c'est à moi de me mettre **au service du coach** ».

« **Ma méthode**, c'est surtout que elles faisaient pas beaucoup de musculation, elles étaient pas trop orientées sur ce qui était **force et explosivité**, moi j'ai beaucoup plus mis cet accent-là. C'est vrai que les françaises étaient pas trop habituées, c'est pas trop dans notre culture la musculation dans le foot, alors que les étrangères...



Je me rappelle quand je suis arrivé,
Lucy Bronze elle m'a dit :
« Enfin...la musculation,
avec toi on va pouvoir faire des choses. »
On a mis ça en place, c'est des choses que j'ai gardées,
j'ai pas lâché.



L'activation en salle aussi était **obligatoire avant l'entraînement**, mais avant, les joueuses me disaient que chacune venait un peu comme elle voulait avant l'entraînement, faisait sa préparation. Aujourd'hui, nous c'est cadré : 30 minutes avant la séance y'a un travail en salle qui est imposé par nous, les préparateurs physiques. »

« **En stage**, y'a quelque chose que je veux garder à chaque fois, c'est le « **run and bike** », une qui court et une qui est sur le vélo, et aussi je veux à chaque fois trouver **un col à vélo**. A Tignes on a fait l'Iseran, à Crans-Montana on a fait un col de là-bas, mais ce que je veux surtout c'est qu'elles aient un effort long, endurant et qui fasse mal à la tête.

C'était **Amel** qui m'avait dit en finale **contre Wolfsburg à San Sebastian** :

« A un moment donné c'était dur dans le match, mais je me suis rappelé de l'Iseran qu'on a fait 1 mois avant, et en fait du coup le match il était devenu facile ».

Ca c'est des bons feedbacks.



C'est Robert (Duverne) qui avait initié ça...qui avait mis ça en place avec ses gros stages à Tignes à l'époque, et c'est vrai que j'ai gardé cette tradition-là. »

« J'aime bien faire **le tri quotidien**... on fait le réveil musculaire à 7 heures, à jeun, on va courir, et après on va déjeuner, et après on s'entraîne à 10h30, après on fait la sieste et on s'entraîne à 17 heures...c'est une petite dédicace à Patrice (Lair) (sourire) ».

« J'essaie d'**évoluer avec les filles qu'on a**, parce que les filles ont changé, j'essaie d'être un peu plus à l'écoute de certaines, et puis la coach fait que ça fait évoluer les méthodes, parce qu'elle a aussi des attentes, différentes sur certains points, donc je suis obligé de **m'adapter**.



Les demandes de **Sonia**, c'est que son **jeu** il est **beaucoup plus exigeant** quand même qu'avec Jean-Luc, ce qui fait que les entraînements sont durs, ils sont beaucoup plus intenses avec So. Il faut que je réponde à cette demande, que les filles soient résistantes à l'effort, et être capables de répéter ces efforts d'intensité, alors qu'avec Jean-Luc c'était un peu plus aérobie on va dire. Je pense que c'est parce que les adversaires ont évolué, que c'était pas moins bien avant ou mieux avec So, mais c'est surtout que **les adversaires ils ont progressé** aujourd'hui ».

« **J'ai toujours individualisé** mon travail.

Ce matin, par exemple, tout le monde ne faisait pas les mêmes distances de course... on fait des tests en amont, un test de course en début de saison, on l'a refait en janvier. Tous les semestres on peut bouger un peu de « vma », la Vitesse Maximale Aérobie, et avec cette valeur que j'ai, par exemple 15 km/heure, par exemple aujourd'hui elles étaient à 105% de la vma, on fait des calculs, celle qui est à 15 à 105% ça va lui faire tant de métrage, celle qui a 14 de vma tant de métrage, 16 tant de métrage, ce qui crée des différences de 2 mètres... mais sur 24 efforts ! »



Une **Dama** qui n'est pas comme une **Lindsey**, forcément à la fin de la séance elles ont un gros écart, chacune a ses capacités. Si je faisais courir Dama avec Lindsey, au bout de 4 efforts, « elle me vomit à la gueule » ou alors j'ai un risque qu'elle se blesse ; et Lindsey si je la mets au groupe de Dama, elle serait sous-entraînée, parce qu'elle serait pas à une capacité qu'elle devrait développer...mais ça c'est des choses que j'ai fait tout de suite quand je suis arrivé ».

« La **VO2 max** on la fait une fois par an, et **les tests de course** on les fait 2 fois par an. On a aussi **des tests de saut** pour mesurer l'explosivité de la joueuse. On a aussi **des tests au niveau « posture »** avec les kinés pour orienter les groupes individualisés de prévention ou de musculation. On a eu fait avant, mais on le fait moins, **des tests de vitesse**. Aujourd'hui **le GPS** nous permet d'individualiser et ça évite de faire sprinter les filles de manière brute, on pourrait mettre en danger les ischios. Donc on préfère se servir du jeu, des données GPS avec le jeu, pour avoir la vitesse ».

« Si vous m'aviez interviewé y'a 10 ans, je vous aurais dit on commence à avoir des GPS à l'OL, on est en avance, aujourd'hui **tout le monde a des GPS**, même en D1 Arkema. Ca c'était déjà une grande avancée à l'époque. Après, **nous la chance** qu'on a, par rapport peut-être à tous les clubs, c'est qu'on a cette **proximité avec les masculins**, ça a toujours été l'envie du Président, que **les filles soient traitées comme les hommes**, et donc on est sur un même site. Ca je suis pas sûr que dans tous les clubs en Europe ce soit le cas. C'est ça qui fait tout de suite la différence pour venir à l'OL et pas ailleurs ».

RELATION avec d'AUTRES MEMBRES du STAFF

Les autres Préparateurs physiques.



21.11.11 avec Selma

22.5.12 avec Eugénie.

« Y'a **REMI Pullara** qui est dédié spécifiquement à la réathlétisation maintenant, il s'occupe de tout ce qui est travail individuel. Si j'ai besoin quelques fois, il vient me donner la main sur le collectif.

Y'a aussi **ANTONIN da Fonseca** qui a une casquette très large au club : il est responsable « Performance » au niveau athlétique. Il intervient autant depuis l'arrivée de Laurent Blanc avec les garçons qu'avec nous. Avec l'arrivée de Laurent Blanc, il est un peu moins avec nous, mais il est toujours là quand même ...on va dire que c'est mon responsable hiérarchique et je lui dois de lui présenter ce que je dois faire, ce que j'ai envie de faire. Des fois il est de bon conseil aussi avec son expérience, il a été chez les filles aussi ».



2022.11.20



2021.8.27



2022.5.12, avec Danielle.



2021.10.15 avec Ada, OL-Benfica.

Antonin, il a souvent géré les blessures « à la con ». Il a surtout **géré Danielle et Ada** parce que c'était des longues blessures et des blessures compliquées, qui prennent beaucoup de temps, comme lui n'était pas en fait directement dédié à une équipe, comme moi par exemple. Par rapport à Rémi, c'est pareil, on voulait pas le monopoliser sur une seule joueuse, alors qu'il avait les autres joueuses qui pouvaient des fois se blesser, sur une semaine, 10 jours : c'est à chaque fois un créneau, une joueuse pour une heure, vous imaginez, on pourrait cumuler, c'est pour ça qu'on répartit ».



Bjorki avec Romain,
à Turin, 2022.5.21.

« C'est moi qui ai ouvert le bal avec une **femme enceinte** aussi (sourire). Antonin à cette époque il avait Danielle, et du coup j'avais dit, moi je vais me lancer, ça me tenait à cœur en plus de m'occuper d'une femme enceinte. Je savais qu'on avait Amel, et vu qu'Amel allait être suivie surtout pour son croisé et que c'était Rémi, je lui ai dit, ben écoute, je vais essayer les plâtres avec Bjorki. Donc on s'est servi un peu de ce qu'on a fait avec Bjorki sur le physique pour bosser avec Amel ».



Rémi avec Amel,
2022.5.31

Avec les Kinés, dont Ganaëlle Rigondaud (auteure d'une thèse sur les blessures / cycle féminin)



« On a une 3^{ème} kiné des fois qui apparaît, (avec Shingo Kitada et Anthony Martin) **Ganaëlle**, qui elle travaille à l'Academy, et aussi avec nous, elle est à temps partiel avec nous ».



« Y'a une **autre spécificité** que nous on n'a pas, et je pense que c'est une chance, mais nous on n'a pas **les cycles menstruels**. C'est quand même aussi quelque chose à prendre en compte, ça fatigue l'organisme, y'a des choses qui se passent dans le corps qu'il faut être capable de prendre en compte.

On va dire, c'est un bon mot...embryonnaire. **On tâtonne** un peu dessus, on sait qu'il y a **quelque chose à faire**, après c'est une grosse mise en place, c'est pratiquement **un poste à temps plein**.

D'ailleurs à Chelsea, la personne qui s'en occupe, c'est un poste à temps plein. Chacune a des moments différents de règles, et ça veut dire que derrière chacune y'aura une orientation de travail et aujourd'hui **on y songe** mais on n'y est pas du tout encore... je pense que ça va venir, en tout cas on a **pris le sujet au sérieux**. »

Le mental, avec Nabi Derran.



Nabi Derran et Romain.

« **Nadi Derran**, lui ça va plus être **sur de l'individuel**.

Il aura des entretiens...si on observe qu'une joueuse a peut-être besoin d'un accompagnement, par rapport peut-être à un problème perso, peut-être même par rapport au foot, elle arrive pas à se lâcher, elle a des mauvais ancrages et blocages, lui aura des entretiens individuels. Il va essayer de faire sortir des choses à la joueuse par elle-même, en faisant verbaliser des choses ».

« **Moi**, je vais plutôt être **sur de la motivation**, sur les avant-matchs, pendant l'échauffement, je vais les réunir, je vais leur dire 2 ou 3 mots, WENDIE souvent sursurhérit (rires) ».



« On a...j'espère que ça durera, on a une **bonne relation tous les deux**, et on essaie souvent d'échanger, sur quoi on pourrait pousser le groupe, sur quoi motiver le groupe, après...elle a pas besoin de moi... elle était là avant moi et elle a fait ce qu'il fallait, mais, par exemple je vais lui dire, avant un match, « là je vais parler, **Wendie** faudra que je prenne la parole un moment », on en parle comme ça... »



2022.10.22, après Arsenal-OL

LES MATCHS

L'Entrée sur terrain.

« C'est un **rêve de gosse**. J'avais dit un jour à mon père, je ferai tout pour que tu vois ton fils rentrer sur la pelouse, qui dirigera un échauffement...et puis ce jour-là il est arrivé **en 2019, contre le PSG**, quand Saki a marqué de la tête sur corner, 1-0, et c'était mon 1^{er} Grand stade, où je suis rentré.

Faut savoir que 2' avant qu'on rentre, je dis aux filles « 2 minutes », et je suis allé dans les toilettes du vestiaire, je suis allé pleurer 2 minutes...parce que j'étais rempli d'émotion, et je suis sorti, « allez les filles on y va ». J'avais les yeux rouges, il y avait beaucoup d'émotion pour moi...et j'ai cette émotion chaque fois que je rentre au Groupama...je pleure plus maintenant...



2021.11.15 OL-PSG



2022.4.24 OL-PSG



2022.10.19 OL-Arsenal



« Je me sens privilégié,
alors après quand on va à l'Emirates,
quand on va au Juventus stadium en finale contre le Barça,
j'en ai encore des frissons.
Moi je le vis comme un gamin...
sur le terrain c'est très fort ».

<- 2022.5.21 Turin, finale

Au Parc des Princes aussi quand on est rentrés et qu'on s'est fait siffler...mais en fait ça nous a donné encore plus d'énergie, et on s'est regardé avec Wendie, et on a dit « on va les « n..... »...(rires)...En tout cas, les entrées de stades, c'est toujours un grand moment... »



2022.4.30 PSG-OL, match retour de la 1/2 finale LdC.

Le Protocole d'avant-match.

« En gros à ce moment-là, faut pas que les joueuses pensent à autre chose, faut **pas qu'on les perturbe**, qu'elles se disent « attends il vient de changer, faut qu'on fasse ça... », non, elles, il faut qu'elles soient focus, elles ont un plan de jeu à respecter et voilà. Du coup...l'échauffement vous devez le connaître par cœur ».



Dans le cercle, **mon 1^{er} cercle**, on est vraiment très intimes là, avec les 10 titulaires, tout de suite je vois les regards de certaines, je vois les mouvements, si c'est un peu lourd...si c'est moins dynamique...des fois, je me permets d'aller voir la coach, et dire... « je les sens pas trop ».

En fait au final, mes **échelles de rythme**, souvent je m'emmerdaïs, il suffisait qu'une fille l'arrache. C'est à la finale, à Turin, à un moment donné, au 2^{ème} passage y'a 2 filles qui arrachent. On est en finale, y'a une joueuse qui arrache l'échelle, il faut la remettre, elle la réarrache de nouveau, et je me dis, y'a 40000 personnes qui peut-être regardent à ce moment-là.



2022.5.21 Turin, finale LdC.



C'est à cause de ça, je me dis, je vais faire la même chose **avec des coupelles**, et ça va être encore plus sympa, parce que je vais les faire traverser, y'a un peu plus de mouvement que ce que j'avais avant, et j'abime plus la pelouse, maintenant je me mets dans la touche, et les filles aiment bien cette nouvelle version ».



« Sur **l'activité de 2^{ème} mi-temps**, ça c'est une chose qu'il n'y avait pas trop avant, que moi j'ai mis en place, par n'importe quel temps, n'importe quel moyen, je les réactive.

Au début c'était surtout fait chez les garçons en période hivernale, et moi je trouve que même en période estivale, printanière, il faut le faire, parce que le vestiaire, c'est 15', on est assis, on se calme vraiment au niveau fréquence cardiaque, on s'endort pas mais on est un peu ramolli... et juste 2 petites minutes d'activité ça leur permet tout de suite de repartir...et aujourd'hui les filles elles en demandent ».



L'après-match.

« Sur **les après-matches**, moi je fais des rapports GPS sur les données des filles, et on en discute ensemble, et des fois d'elle-même (Sonia) va me dire « là, t'as pensé quoi de ça, le match »...on a des échanges à ce niveau-là... »

UN POSTE EXPOSE

« Je vais être honnête, j'ai **pas très bien vécu les blessures**. Moi je suis professionnel et quand il se passe des choses comme ça, je me remets en question. Même après remise en question, ça avait encore un peu continué.

Déjà 1, c'est la joueuse qui en pâtit, parce que c'est elle qui est la 1^{ère} punie, et puis 2 après, c'est l'équipe. On a vu que des fois on a dû composer avec des groupes où il a fallu que la coach bidouille, c'est frustrant. Donc forcément je le vis très mal, même si je suis pas le seul responsable.

C'est sûr que si j'arrive la 1^{ère} année avec Jean-Luc et que j'ai une hécatombe de blessures...voilà tu te dis... Ce qui m'a un peu redonné confiance : j'étais tout seul à l'époque, y'avait ni Antonin, ni Rémi, je faisais les blessées et tout, et j'avais pas le souvenir de m'occuper de 6 ou 7 joueuses l'après-midi. J'avais le groupe le matin, et j'avais des fois 1 ou 2 joueuses. Je me dis, pourtant j'étais tout seul et j'avais pas ça ».

« J'ai été un peu **chahuté sur les réseaux** mais ça fait partie du jeu...et je me dis que si j'étais chez les gars... c'est encore pire, c'est multiplié...après du coup, j'ai eu un moment où on n'est pas bien.

Le club, ça, honnêtement, j'ai de la chance, j'ai **jamais été chahuté par notre Direction, ou même la coach** qui aurait pu dire « tu me fais chier ». Jamais, jamais, au contraire, moi j'étais en mode « je m'excuse », et en fait, « arrêtes Romain, on est tous responsables du truc, faut arrêter de tout prendre pour toi », on est un ensemble à travailler ».



Heureusement **le staff soutient, les joueuses...**

la famille aussi... mais **les joueuses**, je me dis si elles, qui sont les actrices n°1 m'en veulent pas.

Si elles se disaient on ne fait que se blesser, c'est la faute de lui, je pense pas qu'elles me donneraient autant de proximité, elles sont pas quand même maso.



On a un bon lien assez sympa, d'ailleurs y'a eu une belle surprise à l'arrivée de la Sainté-Lyon, où y'avait 5 joueuses qui étaient venues m'attendre, et d'autres qui m'attendaient ici, et d'autres qui m'ont amené le petit-déj. Wendie m'a suivi toute la nuit sur le live avec mon numéro de dossard, ça touche ».

« En plus, c'est ça le truc...**y'a eu les « lca »**...mais en fait on peut avoir des entorses de cheville, on va avoir des déchirures musculaires au niveau des mollets, des ischios...



Damaris, cheville, 21.11



Selma, ischios, 22.11.16



Ada, (tibia)



Damaris, rotule



23.1.25 Sara, cheville

On m'a souvent dit, en tout cas quand j'étais étudiant...si y'a plein de **blessures variées**, c'est que c'est un problème de charge, si c'est tout le temps la même blessure, récurrente, et que y'a que cette blessure, c'est un problème de méthode...donc la preuve, c'est qu'on a une variété de blessures, et donc c'est que la charge elle est exponentielle ».

SOUVENIRS

Les Pires.

« **Les grosses blessures** de nos joueuses...parce que bizarrement à Turin je suis heureux, mais je pense à Ellie en fait, c'est dur...et ici pareil, je suis heureux parce qu'on lève le Championnat de France, mais je pense à Catarina...et ça fait chier quoi... Mais la 2^{ème} année elle a été dure à vivre...

Les pires moments, vous vous doutez bien que c'est **des défaites**...ma 2^{ème} année où on fait une **année noire**. C'était jamais arrivé chez les filles, on le vit pas très bien. Se faire éliminer ici contre **le PSG en ¼ de finale**, d'avoir perdu au Parc des Princes le match aller et de pas avoir été capable de gagner le retour, ça fait mal. Ça fait partie du jeu, mais...c'est des mauvais souvenirs.



2021.5.30 OL-PSG, J16 (0-0)



En plus, cette année-là, c'est celle où on décale des matchs. On avait des joueuses qui sortaient du Covid (14 en LdC), qui étaient revenues le mardi, comme une Amandine, on pouvait pas lutter. C'est embêtant parce que ce match-là, il avait déjà été décalé par eux, et en fait eux, y'avait que la 2^{ème} gardienne et Sandy (Baltimore)... on s'est fait avoir, c'est comme ça. **Ca nous a permis d'aller se qualifier en finale de Champion's league chez eux**...c'était encore plus beau...(rires) ».

Les Meilleurs.

« J'en ai beaucoup de bons souvenirs...grâce aux filles j'ai récolté quelques médailles déjà...



2020.8.9 CdF à Auxerre.



2022.6.1, 15^{ème} titre D1.



Au quotidien, j'ai la chance de travailler avec **ma passion**, donc je suis heureux tout le temps...et **les stages** aussi, j'aime bien les stages, c'est le moment où je fais souffrir les filles (sourire)...

On va dire c'est **la 1^{ère} Ligue des Champions**. Pour moi : le regret c'est que y'avait personne, on l'a vécu un peu en autarcie. Y'avait pas nos familles par exemple, mais c'est un rêve de la porter, d'ailleurs je l'ai pas lâchée de la nuit.



2020.8.31, Victoire au Final 8 à San Sebastian.



Après malgré tout, **la 2^{ème}**, parce que là y'avait du monde, **c'était le Barça**, tout le monde nous voyait perdre, et c'est un des plus beaux matchs qu'on a faits, en tout cas que moi j'ai fait avec les filles.



2022.5.21 Turin, finale contre Barcelone.

Y'avait la famille dans les gradins, de pouvoir après aller passer ce moment avec les enfants, prendre une photo avec mes enfants et la Ligue des Champions c'était beau ».

LES SUPPORTERS



2019.8.2



2019.11.1



2022.3.26



« On entend bien vos chants et on sent que des fois ça peut nous aider dans des moments durs, et je sais que les filles apprécient en tout cas que vous soyez là.

Wendie ou Sonia sur des moments forts, a été capable de dire, y'a nos supporters qui sont là, il faut faire honneur, voilà...ils nous suivent de partout !

Moi j'ai le souvenir même à Ryazan,
quand j'étais allé vous amener de l'eau pour certains en plein soleil...
on avait dit...mais faut se déchirer...
bon on n'avait pas trop de doutes sans prétention,
on savait qu'on allait gagner le match,
mais c'était surtout de se dire on doit se donner aussi
pour ces gens-là, parce que eux, ils prennent de leur temps,
et ils nous suivent de partout.



Vous êtes surtout capables de nous suivre n'importe où en Europe, donc ça, on a cette chance. On voyage nous aussi, on voit **pas d'autre club féminin avec des fans comme ça** ».

