FOOTBALL

FERHAT MERADI (ENTRAÎNEUR DE FOOTBALL, SPÉCIALISTE EN PRÉPARATION PHYSIQUE) SE CONFIE AU SOIR

«Nous ne pouvons atteindre le sommet sans les moyens»

Le rôle d'un préparateur physique, au sein d'un club ou d'une équipe nationale de football, est très important. Pour connaître le travail réel et les spécificités de cette tâche, nous vous proposons un entretien réalisé avec un jeune Algérien, titulaire d'un master 2 staps, entraîneur sportif (nutrition et santé) et qui exerce en France, depuis 2005, la fonction de préparateur physique de haut niveau. Il s'appelle Ferhat Meradi, âgé de 34 ans.

Il a décroché tous les diplômes nécessaires à cette formation. Ferhat, qui a obtenu sa carte professionnelle l'autorisant à exercer la fonction de préparateur physique de haut niveau en France, délivrée par le ministère de la Santé et des Sports, s'occupe actuellement, de la formation des jeunes en tant qu'éducateur sportif à la mairie de Paris. Il a débuté sa carrière de footballeur en Algérie, à l'Olympique Cheurfa d'Azazga dont il a été entraîneur de l'équipe «seniors» de 1997 à 2001, avant de s'envoler pour la France afin de terminer ses études supérieures en sport. En 2004-2005, il est chargé de la préparation physique du FCD Tavel en DSR. Ensuite, il a été propulsé pour prendre en charge l'équipe des moins de 15 ans de Viry-Châtillon, alors en division nationale, avant de terminer son contrat avec l'équipe fanion du même club qui évoluait en CFA. Avec ses compétences et son expérience, Meradi aurait pu devenir le préparateur physique de l'USM Alger, n'était-ce un malentendu avec M. René Lobello, l'ex- coach usmiste. Il a débuté son travail de préparateur physique avec les Usmistes, lors du stage d'intersaisons effectué au centre sportif Léonard de Vinci de Lisse (Paris), avant de quitter sa fonction prématurément.

***Le Soir d'Algérie* : Présentez-vous à nos lecteurs ?**

Ferhat Meradi : Je m'appelle Ferhat Meradi, je suis âgé de 34 ans, natif du village Aït-Bouhini dans la commune deYakouren (Azazga). Après avoir décroché mon diplôme en sport à l'université d'Alger, j'ai décidé de poursuivre mes études en France.

Je suis titulaire d'un master en préparation physique (nutrition et santé) de l'université René-Descartes de Paris. Ce diplôme m'a permis d'obtenir la carte professionnelle du MSS (ministère de la Santé et des Sports), me permettant d'exercer cette fonction au niveau des clubs de football de haut niveau.

Algérie- Sénégal, le 5 septembre 2008, est un match décisif pour les Verts. Pensez-vous que la dernière préparation à Paris, ponctuée par un match amical face aux Emirats arabes unis, soit bénéfique?

Ecoutez, le choix du centre Léonard de Vinci à Lisse, que j'ai eu la chance de connaître, est adéquat pour rassembler tous les joueurs, d'autant plus que l'ossature de l'équipe algérienne est composée de joueurs évoluant en Europe, particulièrement en France. Du point de vue du climat qui règne en France (température et humidité), il est semblable à celui de l'Algérie. Pour ce qui est de la rencontre face aux Emiratis, je pense qu'il était plus intelligent de jouer contre cette formation que d'affronter le Brésil ou l'Argentine à l'approche d'une telle échéance.

Pourquoi ?

Je m'explique. Il est préférable de préparer le match face au Sénégal avec une équipe qui pratique le même style de jeu que le nôtre, et ce même si ce n'est pas l'idéal. Il y a aussi le fait que la FAF rencontre des difficultés pour dénicher de bons sparring-partners. Je pense qu'il est bon de préparer un match de ce calibre face aux Emirats, sur le terrain du Touquet, que d'aller affronter les ogres du monde, sur des terrains haut de gamme, pour enfin jouer sur une pelouse qui ressemble à tout sauf à un terrain de football. Je suis convaincu que ce n'est pas la formation guinéenne qui a éliminé les Verts, mais c'est surtout la préparation qui a précédé cette rencontre, laquelle nous a coûté une élimination à la CAN-2008.

Le calendrier imposé par la CAF, pour les éliminatoires combinées CAN-CM 2010, chevauche avec la fin du championnat de France ou celui d'Algérie (juin à septembre). Serait-il conforme à la réalité ?

Il existe deux aspects concernant cette période de programmation de ces matches. Le premier aspect pose en effet un problème concernant les matches éliminatoires programmés durant cette période, et ce en raison des différentes compétitions de la FIFA, de la CAF et de l'UEFA. Le deuxième aspect est une réalité scientifique et comporte un inconvénient pour l'organisme des joueurs. En préparation physique, pour éviter un surentraînement et un surmenage, et réduire ainsi le risque de blessures, deux sujets méritent d'amples explications : la période transitoire juste à la fin du championnat et la reprise. Les joueurs essaient de gérer efficacement cette période de repos pour entamer une bonne reprise. Après la fin du championnat, les organismes ont besoin de sept à dix jours de repos, pour récupérer de la longue saison, et de trois

Photo: DR

Ferhat Meradi.

à quatre semaines de récupération active, avant la reprise. Une surcompensation se produit pendant cette période de récupération, en l'absence de décompensation. Les organismes s'adaptent insidieusement à la contrainte physique qu'on leur impose à la reprise. Avec ces éliminatoires qui suivent la fin du championnat, cette période transitoire (repos passif et actif) est décalée et est en même temps perturbée. Suite à cela, quelques joueurs ne récupèrent pas soigneusement et ils ne tardent pas à calquer leurs capacités sur l'activité du moment (éliminatoires CAN et CM, Ndlr) et, par conséquent, ils régressent également dangereusement. La condition physique se dégrade et la reprise est alors une période à haut risque de blessures.

L'Algérie s'apprête à organiser une CAN des moins de 17 ans, en l'absence d'une véritable sélection nationale qui, peut-être, sera montée quelques semaines avant le jour «J», comme à l'accoutumée. Même si ces jeunes sont surdoués, peut-on faire face à ces ogres d'Afrique au mois de mars prochain ?

Il faut dire la vérité : on n'a pas de sélections de jeunes en Algérie. Comment parler de ces sélections nationales, alors qu'aucun club ne possède un centre de formation digne de ce nom. Le gros travail se fait au club et dans les centres de formation.

Malheureusement, on connaît bien les conditions dans lesquelles nos jeunes sont préparés. Il ne faut pas aller plus loin, il faut juste assister à un entraînement de jeunes de nos meilleures équipes du championnat pour constater les dégâts !

D'ailleurs, le fait que deux ou trois catégories s'entraînent sur un même terrain, de surcroît avec des moyens inexistants, nous renseigne sur la légèreté avec laquelle cet aspect de la formation est considéré chez nous. Comment peut-on alors jouer contre ces ogres d'Afrique, issus des centres de formation professionnelle, et qui sont formés dès leur jeune âge (culture tactique, physique et un suivi psychologique de haut niveau) ?

Donc, la volonté toute seule ne suffit pas. Je suis désolé, mais je vous assure qu'aucun travail dans ce sens ne se fait dans les clubs chez nous. J'ai eu la chance d'évaluer physiquement nos jeunes, issus du championnat d'Algérie, et ceux des clubs professionnels en France. La différence est de taille. C'est incomparable ! Croyez-moi !

Donc, l'implication des pouvoirs publics s'impose !

En effet, les pouvoirs publics doivent intervenir pour une réelle prise en charge, car le football est devenu une affaire d'Etat. Si l'on veut atteindre un jour le sommet, il faut donner les moyens nécessaires. Créer des centres de formation, recruter de grands formateurs et surtout construire des infrastructures répondant aux normes mondiales, (stades avec des pelouses de bonne qualité). Il faut juste suivre les nations comme le Sénégal, le Cameroun ou encore la Tunisie. Je me souviens que, lors de mon premier entraînement avec des jeunes en France, la première des choses qui m'a tapé à l'œil a été cette magnifique pelouse de très bonne qualité qui met un athlète dans de bonnes conditions de préparation, contrairement à notre pays qui ne possède malheureusement pas de telles infrastructures sportives. Pour espérer remporter une telle compétition, il faut construire des bases pour gagner une compétition de cette envergure, qui est un championnat d'Afrique des nations.

En ce moment, beaucoup d'entraîneurs affirment que la préparation en altitude améliore la performance, après le retour au niveau de la mer, par l'augmentation d'EPO et des globules rouges (GR), qui seraient des facteurs déterminants de la VMA. Un commentaire à ce sujet ?

En vérité, ce phénomène est trop complexe. Je vais essayer de résumer le sujet en quelques explications. Les spécialistes savent que les athlètes les mieux entraînés sont plus exposés aux effets négatifs de l'altitude aiguë par la majoration et par la baisse de VO2 max (diminution d'O2 dans l'air et diminution de sa saturation). Donc, une préparation en altitude mal structurée avec l'association de 2 stress (exercice et hypoxie) peut provoquer un désentraînement ou un surentraînement ! Citons l'exemple d'un joueur qui dispose d'une VMA (vitesse max aérobie) de 20 km/h au niveau de la mer : un travail de 75 % de V02 max correspond à 15 m/h. A partir de 2 000m, cette V02 max diminue à 18 km/h. Donc un travail de 15 km/h se situe à 83 % et les 75 % de v02 max correspondent à 13 km/ h. C'est difficile de confirmer l'effet positif de l'altitude, malgré le fait qu'il existe des variabilités.

Alors qui a raison : l'entraîneur ou le spécialiste dans le domaine de la préparation physique ?

Aujourd'hui, pour préparer une compétition en altitude, une période de trois semaines d'acclimatation est indispensable avec, aussi, la connaissance des contraintes et une préparation psychologique.

Mais je précise qu'aucune preuve scientifique n'a confirmé les effets positifs prolongés après le retour au niveau de la mer. Par contre, quelques nouvelles méthodes de préparation en altitude sont apparues : la première, c'est de vivre en bas et s'entraîner en haut (hypoxie simulée à 3 000m). La deuxième, c'est de vivre en haut (chambre hypoxique) et s'entraîner en bas, selon les dires des grands spécialistes de la préparation en altitude.

Ces deux méthodes, avec la dissociation des deux stress (hypoxie et exercice), augmentent la performance aérobie et l'amélioration de l'oxygénation musculaire, avec un effet positif prolongé en plaine, car il existe un meilleur contrôle des sujets. Autant que je sois partagé entre l'homme de terrain et le scientifique, il me semble que les fédérations restent demandeuses et que les centres en altitude continuent d'accueillir des équipes pour des préparations d'avant-saison.

Pensez-vous que la création de l'Association des sportifs algériens de France (Asaf) est nécessaire pour la contribution entre les deux rives, en matière de sport en général et de football en particulier ?

Je suis très ravi et c'est un honneur pour moi de faire partie de cette honorable association qui regroupe des stars algériennes de différentes disciplines sportives.

Je suis persuadé que la création de cette association est très bénéfique pour le sport algérien, qui peut récupérer ses talents. A un moment donné, nous étions perdus, maintenant grâce à l'Asaf, on est au courant de toutes les nouvelles du pays.

Un dernier mot ?

Je salue tous les sportifs et j'espère que, par le biais de l'Asaf, nous pourrons être utiles à notre pays, du moins dans le domaine sportif.

Entretien réalisé à Paris par Mohamed Djadi

PARLONS-EN

Silence ! le massacre continue

Les Jeux olympiques ont pris fin la semaine dernière. Chaque pays fait le bilan à sa manière et suivant les performances de ses athlètes. Des lauriers sont réservés pour les uns, des critiques acerbes pour d'autres. Le reste se perd dans les analyses-prétextes de l'échec. En Algérie, un scénario a failli se produire. Suivons les actes.

Acte 1 : «Une commission d'enquête devra déterminer qui est responsable, et ceux qui seront responsables devront rendre des comptes. Aussitôt cet ordre présidentiel donné, le Premier ministre a formé la commission d'enquête…»

Acte 2 : Dimanche après-midi, lors d'une émission sportive sur la radio nationale, un spécialiste des sports, a appelé le ministre des Sports, à démissionner de ses fonctions car n'ayant rien fait depuis qu'il est à la tête du ministère des Sports. Il note que le gouvernement «n'a aucune stratégie en matière des sports». «Il faut, enchaîne-t-il, que les responsables du secteur des sports notamment les fédérations et les clubs rendent des comptes après cette piètre prestation. Les raisons de toutes nos contre-performances sportives, il faut aller les chercher au niveau des gestionnaires des fédérations sportives et du Comité olympique», conclut-il. A la lecture de ces deux nouvelles, beaucoup d'entre-vous applaudiront fort et les femmes lanceront même de stridents youyous. Si bien que leur désir n'est qu'un rêve furtif car chez nous, le monde est à la renverse.

La première «décision» nous vient d'Egypte où la plus haute autorité du pays ne badine pas avec l'honneur sportif national. Malgré la médaille de bronze ramenée par un judoka, le président égyptien est mécontent de cette participation et veut comprendre les raisons de cette mauvaise performance.

La seconde nous est parvenue du Maroc où les sportifs ne se privent pas pour tirer à boulets rouges sur les autorités sportives de leur pays, en demandant même à la première responsable du département sportif national, Nawal Al Moutawakil, qui a pourtant gagné à Pékin une place au sein du CEQ du CIO, de démissionner tout comme le président du Comité olympique local après la maigre récolte lors de ces Jeux olympiques, à savoir deux médailles (argent et bronze).

Ce sont les premières retombées de la virée chinoise des sportifs égyptiens et marocains. Pendant ce temps, en Algérie, terre des extravagances, sportives et autres, la majorité des responsables d'institutions sportives sont restées de marbre devant la énième sortie manquée de nos athlètes.

D'ailleurs la maxime «on efface tout et on recommence» est très chérie et semble servir de refrain, permettant à tout un chacun de s'assurer des mandats «non-stop» et accentuant la misère sportive nationale.

Quelques jours après que les lampions se soient éteints sur cette 29e olympiade, les sportifs algériens sont rentrés en catimini, loin des regards réprobateurs de la populace sportive algérienne, toujours mise de côté, marginalisée. Il est vrai que les deux «arbres» qui servaient de «cache-misère» à ces «illustres voyageurs» étaient rentrés quelques jours auparavant, dans l'anonymat le plus total, sans tapage officiel ni tapis rouge déployé.

Retour sur nos «revenants sportifs et autre composante de la smala pékinoise». Découvrant enfin, en cette valeureuse terre d'Algérie, l'immense et rageuse déception causée par leur «bide» pékinois, ils adoptent, chacun, une posture qui sied si bien à leurs natures physiologiques. La grande masse de ces sportifs s'éclipse dans la nature, faisant le dos rond en attendant que la tempête passe, que la trompette soit avalée, une autre frange se montre dans la peau de la victime, d'un incompris, d'un laissé-pour-compte. Enfin, quelques «sacrés veinards» viendront pleurnicher par médias interposés, en transformant le ratage en sacre pour attendrir un tant soit peu et la vox populi et les spécialistes «non pistonnés» restés marginalisés sur le quai de l'ingratitude. Il ne faut pas être devin pour imaginer leur explosive réaction nourrie par ces éternels comportements négatifs et répétitifs qui sont malheureusement, relayés par certains «abreuvés» à la fontaine de «l'applaventrisme». Quand deux minuscules et maigres médailles sont royalement fêtées avec larmoiement de circonstance et ce show outrageusement médiatisé, c'est la mort certaine de tous les espoirs, et les investissements consacrés au renouveau sportif algérien tant espéré.

De désillusions en désillusions, le sportif algérien, qu'il soit de la grande métropole ou du fin fond algérien, devra s'armer d'une forte santé pour souffrir car le bricolage continue.

O. K.

DÉCÈS DE MOHAMED KHEDIS

L'hommage de ses amis footballeurs professionnels

De Paris, Mohamed Djadi

Alors que l'information du décès de Mohamed Khedis, troisième footballeur algérien en l'espace de trois mois, après ceux des anciens entraîneurs nationaux, Saïd Hamimi décédé lui aussi suite à une crise cardiaque à Paris à l'âge de 48 ans et Mourad Abdelouahab, donné par le département de la communication de l'Association des sportifs algériens de France (Asaf), plusieurs anciens footballeurs professionnels à l'image de Nasser Guedioura, de Noureddine Korichi, Rabah Gamouh de Nîmes, de Djenadi Abdelkader d'Aix-en-Province, de Khelifa Benmessaoud et Abdelmadjid Bourebou de Rouen, de Rabah Menguelti de Paris et de Nasser Sandjak ex-entraîneur des Verts ont tenu par le biais de MM. Belbekri et Guedioura respectivement président et secrétaire général de l'Asaf à présenter leurs sincères condoléances à la famille du défunt.

Pour Nasser Guedioura : «La mort de Khedis Mohamed m'a complètement bouleversé.» N'arrivant pas tenir ses larmes, l'ex-avant centre de l'USMA ajoutera : «C'est un ami, je ne trouve pas les mots pour lui rendre un hommage. J'ai côtoyé Mohamed sur les terrains de football notamment en équipe nationale et en dehors des stades. Il nous laisse un grand vide». Son camarade Nasser Sandjak, lui aussi abasourdi par la nouvelle «Vous voyez mes amis, en l'espace de quelques semaines, l'Algérie a perdu trois de ses meilleurs footballeurs. Je ne peux que rendre un grand hommage à ce guerrier des terrains des années 1970 et 1980. Mes condoléances à son fils Sid Ahmed qui joue au NAHD et à toute sa famille». Le président de l'Asaf, Belbekri qui nous a retracé la carrière sportive du défunt, ses qualités humaines et ses qualités sportives rappellera que «Mohamed était un joueur exemplaire tant sur le terrain de football que dans sa vie de tous les jours. Que Dieu l'accueille en Son Vaste Paradis au côté de Hamimi et Abdelouahab».

M. D.