

Préparation physique et performance sportive des clubs professionnels de football de ligue 1 de la région du centre au Cameroun de 2011 à 2022

ONOMO ONOMO MG, MBIDA NANA FM, YANO YANO JP, SAIDOU V, AKONO NKO'O BD

Laboratoire des Sciences Humaines et Sociales Appliquées aux Activités Physiques et sportives, Centre de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et sportives de l'Institut National de la Jeunesse et des Sports, Yaoundé, Cameroun.

RESUME

Quel que soit la discipline sportive, la préparation physique occupe une place de choix dans la recherche de la performance sportive. Les acteurs du football professionnel camerounais ne lui accordent pas d'importance. L'objectif de l'étude est d'amener le président de la Ligue de football professionnel, le Directeur Technique National (DTN) de la fédération camerounaise de football, les entraîneurs sportifs et les présidents de clubs, à considérer le métier de préparateur physique dans leur recherche de la performance sportive. Notre étude concerne six (06) clubs professionnels de football de ligue 1 de la région du centre : Canon sportif, Tonnerre Kalara Club, Dragon football Club, APEJES football Club, Eding football Club et Yaoundé II football. Les 06 clubs ont été observés, 07 entretiens formels semi-directifs passés au DTN, aux présidents de Canon et d'APEJES, à leurs entraîneurs et préparateurs physiques. Le cadre théorique retenu est celui de Bouarrata (2001). Seuls deux clubs ont un préparateur physique, qui utilise un matériel basique, ne fréquente pas les salles de fitness du fait des connaissances limitées et des moyens financiers insuffisants. Le métier de préparateur physique est embryonnaire dans le football camerounais, en attendant que ces acteurs lui reconnaissent son importance.

Mots clés: Préparation physique; Football; Clubs professionnels; Matériel basique ; Performance sportive.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10680984>

This is an open access article under the [CC BY-NC-ND](#) license.



1 Introduction

De nos jours, la préparation physique occupe une place de choix dans la pratique du sport de haut niveau en général, et celle du football professionnel en particulier. La période allant de 1930 à 1950, a été marquée par un courant scientifique dont les chercheurs se sont intéressés à l'amélioration des qualités physiques et physiologiques des sportifs en répondant à la question de savoir comment améliorer les compétences physiques des athlètes ? », tant sur le plan individuel que collectif.

Plusieurs évolutions ont été observées dans la recherche des facteurs de la performance sportive depuis les années 1970, avec l'intérêt des différentes disciplines sportives comme la sociologie, la géographie, l'économie, la psychologie, le management, le marketing, etc., (Bouchard, 1975). Dans le football moderne, l'entraînement sportif est beaucoup plus individualisé, et spécifique au poste de chaque joueur, afin de favoriser la maximisation de la performance sportive.

La littérature montre depuis plusieurs décennies que le fait d'avoir un entraîneur qui joue pratiquement tous les rôles dans une équipe comme c'est le cas dans l'amateurisme, ne permet pas à cette dernière d'optimiser sa performance sportive. C'est la raison pour laquelle, dans la professionnalisation du sport, l'on a érigé la préparation

physique en métier, (Barbusse, 2006). Il s'agit d'une personne hautement qualifiée, qui aide l'entraîneur à maximiser la recherche des résultats sportifs de l'équipe.

La préparation physique du footballeur peut se définir comme l'ensemble d'exercices physiques effectués avec ou sans ballon. Elle vise beaucoup plus à amener le joueur à obtenir avant la compétition, et à garder tout au long de cette dernière, une condition physique favorable à l'optimisation de sa performance sportive. De même, la préparation physique permet de prévenir les blessures au joueur, et lui assure une bonne récupération à la fin d'un match ou encore d'une saison sportive, (Franck, 2016). La préparation physique est divisée en deux principales parties qui sont : la préparation physique générale d'une part, et la préparation physique spécifique à chaque discipline sportive d'autre part, étant donné que les exigences énergétiques sont diversifiées. Elle varie d'un individu à un autre, en fonction d'un certain nombre de paramètres.

La préparation physique est un soutien indéniable à la technique et à la tactique de tout athlète, et ceci dans toutes les disciplines sportives. En effet, à bagage technico-tactique égal entre deux équipes, la victoire revient très souvent à celle dont la condition physique des joueurs est meilleure. C'est certainement la raison pour laquelle plusieurs auteurs retiennent, à la fois comme facteurs de la performance sportive, des éléments tels que la préparation physique, la technique, la tactique et bien d'autres encore (Zerzouri, 2002 ; Bouarrata, 2001).

Plusieurs facteurs déterminent la condition physique globale d'un athlète ou d'un groupe d'athlètes. Il s'agit entre autres : de l'âge, du sexe, de l'hérédité, de l'hygiène de vie (qualité de l'alimentation et de la récupération), de la quantité, de l'intensité et de la fréquence de la pratique d'exercices physiques par un joueur ou groupe de joueurs (Zerzouri, 2002). Dans le football en particulier où la performance sportive est collective, plusieurs auteurs ont également proposé des modèles de la performance sportive (Cazorla et al., 1994 ; Bouarrata, 2001). La maîtrise de tous ces facteurs combinés dans la pratique sportive d'un ou de plusieurs athlètes, nécessite de nombreuses connaissances de la part du préparateur physique.

La préparation physique dans le sport en général, et en football en particulier se fait en trois principales périodes selon le découpage d'une saison en entraînement sportif, (Reiss et Prévost, (2020); Broussal-Derval et Bolliet, (2022); Platonov, (1988); Matveiev, (1983)). Toutes ces périodes sont importantes pour une bonne condition physique progressive des joueurs. C'est dire en d'autres termes, qu'aucune de ces périodes n'est à négliger dans la recherche de la performance sportive. Ces périodes sont :

- *avant le début de la compétition sportive, c'est la période de préparation qui dure entre trois et cinq semaines. Il s'agit d'une période très courte, mais déterminante tout au long de la saison sportive. La période de préparation se divise en deux principales parties : la Préparation Physique Générale (PPG) et la Préparation Physique spécifique (PPS) (Broussal et Bolliet, (2022); Reiss et Prévost, (2020); Ratel, (2018); Kenney et Murray, (2017); Platonov, (1988); Christophe, (2016) ; Le Gallais et Millet, (2007) ; Aubert et Blancon (2014). Durant cette première période, l'entraîneur construit le socle des conditions générales et spécifiques qui vont être utiles à l'athlète pendant la saison sportive ;

- *tout au long de la saison sportive, c'est la période de compétition. Elle dure tant que la compétition n'est pas arrivée à son terme. Elle permet à l'entraîneur de développer des conditions spéciales pour amener l'athlète de façon progressive, à réaliser une performance sportive meilleure. Au cours de cette période, l'entraîneur renforce ou entretient la condition physique individuelle et collective de ses joueurs selon les besoins ;

- *la transition encore appelée intersaison est la période qui sépare deux saisons sportives consécutives. Il s'agit de la période de repos qui s'écoule entre la fin d'une saison sportive, et le début de la saison sportive suivante. Bien que l'athlète ne soit plus actif dans sa discipline sportive habituelle, il est question pour l'entraîneur d'aider ce dernier à maintenir un certain niveau de forme physique à travers le principe de la diversification des activités. En effet, l'entraîneur doit amener l'athlète à changer de pratique sportive, tout en restant physiquement actif.

Depuis 2011, le championnat de football d'élite du Cameroun est officiellement passé de l'état amateur à l'état professionnel. C'est dire en d'autres termes que l'organisation, la structuration et le fonctionnement des équipes qui prennent part à ce championnat sont passés de l'amateurisme au professionnalisme. La place réservée à la préparation physique au sein d'une équipe est un indice qui parmi tant d'autres, traduit le niveau de professionnalisme.

Au regard de ce qui précède, après plus de dix années de professionnalisme dans le football de Ligue 1 du Cameroun, nous nous posons un certain nombre de questions : quel est l'état des lieux de la préparation physique dans la performance sportive des clubs professionnels de football de ligue 1 de la région du centre au Cameroun ?

Quelle est la place réservée à la préparation physique dans ces clubs ? Quelles sont les conséquences et les perspectives de cette place sur la performance sportive desdits clubs ?

2 Bref historique de la préparation physique dans le monde

Pendant plusieurs décennies, la préparation physique dans le sport en général, et les sports collectifs en particulier a été une des nombreuses activités de l'entraîneur. La recherche sans cesse croissante de la performance sportive a engendré la professionnalisation des activités des sportifs, ainsi que celles qui se déroulent dans leur encadrement. Cette professionnalisation se matérialise par l'augmentation du nombre de professionnels dans l'encadrement des joueurs, la division du travail entre ces derniers, et leur spécialisation de plus en plus prononcée (Barbusse, 2006). Toutes ces mesures dans le sport professionnel visent à maximiser la qualité de l'encadrement des joueurs et par conséquent, leur performance sportive individuelle et collective.

Le préparateur physique est un professionnel parmi tant d'autres, dans l'encadrement sportif des athlètes de haut-niveau depuis les années 1980. Dans les pays développés, les anglo-saxons et les italiens sont les premiers pays à les introduire dans l'encadrement de leurs équipes sportives. L'amélioration des résultats sportifs du fait du rôle du préparateur physique dans les organisations sportives de ces pays a suscité l'intérêt des clubs professionnels des autres pays dans le monde. C'est ainsi par exemple qu'en 1995, Bernard Laporte du stade français, après un stage en Angleterre, introduit le préparateur physique en France. C'est vers la fin de la décennie 1990 que le métier de préparateur physique prend effectivement son envol dans la plupart des pays du monde.

3 La préparation physique dans le football camerounais

En ce qui concerne le Cameroun, c'est à partir de 2006 que l'on a au sein de l'équipe nationale senior de football les Lions Indomptables, la nomination parmi les membres de l'encadrement technique, d'un personnel chargé de la préparation physique. Au niveau des équipes du championnat d'élite de football, le poste de préparateur physique est inexistant. Le championnat de football de Ligue 1 du Cameroun est officiellement devenu professionnel, suite à la Loi numéro 2011/018 du 15 juillet 2011 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives, à l'article 30.

Le championnat de football camerounais est donc théoriquement devenu professionnel, parce que ce changement s'est effectué à partir de la simple signature d'un texte officiel. C'est dire en d'autres termes que de façon concrète sur le terrain, ce championnat présentait encore plusieurs indices de pratiques amateurs. Le métier de préparateur physique est jusqu'ici quasiment ignoré dans le championnat de football camerounais pour un certain nombre de raisons : le personnel qualifié est assez rare, la Direction Technique Nationale (DTN) de la fédération camerounaise de football ne s'intéresse pas encore à ce métier, la plupart des présidents de clubs n'ont pas suffisamment de moyens financiers pour engager un nouveau salarié dans leurs clubs.

Du fait de l'absence jusqu'en 2011 des préparateurs physiques sur le territoire camerounais, la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) a organisé trois stages de formation à Yaoundé : en 2012, en 2014 et en 2016. Au total, 90 préparateurs physiques ont été formés. Toutefois, la très grande majorité était déjà détentric du diplôme d'entraîneur sportif, selon monsieur Noah, le DTN de la FECAFOOT, (entretien du 16 avril 2021, dans son bureau à Yaoundé). Très peu de préparateurs physiques de métier ont donc été formés. Cette situation aura des conséquences néfastes sur la place accordée à la préparation physique par les principaux acteurs au sein des clubs professionnels de football de ligue 1.

En effet, cette situation arrange les présidents des équipes professionnelles du championnat de football camerounais, dans la mesure où ils recrutent un personnel capable de jouer plusieurs rôles à la fois : celui d'entraîneur, de sélectionneur et de préparateur physique. Les difficultés financières de la plupart des dirigeants amènent ces derniers à faire le choix du professionnel capable de jouer plusieurs rôles à la fois, que de recruter deux professionnels, synonyme de deux salaires. Pourtant, les exigences du sport professionnel en général, et du football en particulier, veulent un encadrement technique suffisamment étoffé, afin de permettre à chaque métier d'être professionnellement exercé pour améliorer à chaque fois, dans la mesure du possible, la performance sportive du groupe.

Ce n'est qu'en 2020 que la DTN du football camerounais s'est intéressée à la préparation physique qui fait pourtant pleinement parti de ses missions. En effet, dans le cadre d'un entretien, le DTN, monsieur Noah, nous a présenté le tableau récapitulatif des formations en vigueur dans le football au Cameroun en 2021, (figure 1).

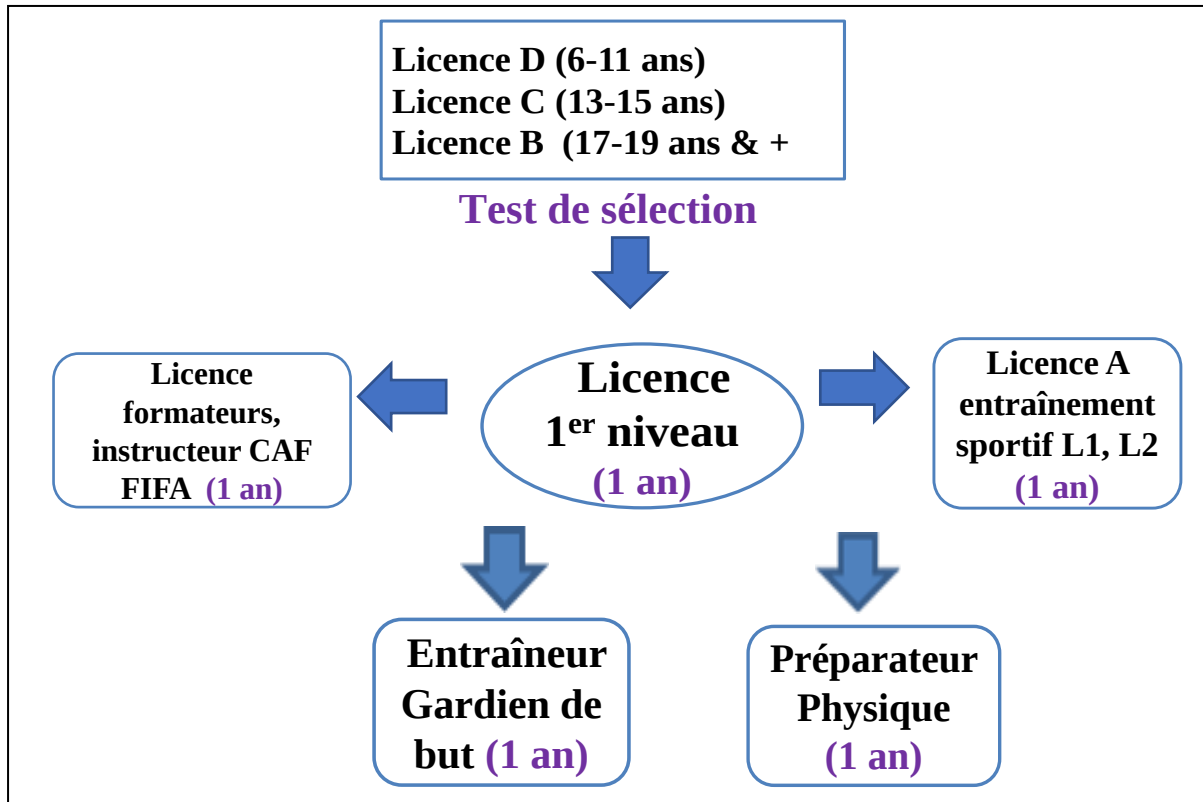


Figure 1. Les formations en vigueur à la Direction Technique Nationale de football de la FECAFOOT en 2021 dans l'encadrement sportif.

La figure 1 ci-dessus présente les différentes formations en vigueur dans l'encadrement de la pratique du football au Cameroun. Elle a été obtenue suite à l'entretien semi-directif passé au DTN de la FECAFOOT monsieur Noah, le 15 avril 2021 dans son bureau à Yaoundé. Le DTN a relevé avec beaucoup de regrets, le fait que certaines formations comme celle de préparateur physique, n'aient pas effectivement commencé. Il reconnaît que c'est un indice qui décrédibilise la pratique du football professionnel au Cameroun.

Après la formation de 2016, aucune autre formation, ni recyclage des préparateurs physiques n'a été organisée au Cameroun. C'est dire que les connaissances des préparateurs physiques ayant été formés ont certainement été dépassées de nos jours, étant donné que la science évolue assez rapidement, surtout dans un domaine où les inventions technologiques sont plus ou moins régulières. Très peu, sont les clubs professionnels de football de la Ligue 1 du Cameroun, qui disposent sur leur banc de touche à la fois, d'un entraîneur sportif, et d'un préparateur physique. La plupart des dirigeants de ces équipes préfèrent un entraîneur ayant suivi les deux formations parce qu'il leur revient beaucoup moins cher.

Au regard de ce qui précède, nous nous posons un certain nombre de questions : quelle place accorde-t-on à la préparation physique dans le football camerounais en général, et les clubs professionnels de football de Ligue 1 en particulier ? Quelles sont les conditions de travail des préparateurs physiques dans ces clubs ? Comment est-ce que les entraîneurs collaborent-ils avec ces préparateurs physiques ? Quel est l'avenir de la préparation physique dans la pratique du football professionnel au Cameroun ?

4 Méthodologie

La Ligue 1 de football professionnel du Cameroun était composée de 25 de clubs, dont sept (07) dans la région du centre, où se trouve la capitale politique du pays Yaoundé à savoir : Canon sportif de Yaoundé, Tonnerre Kalara Club, Eding Football Club, Dragon Football Club de Yaoundé, Renaissance Football Club, APEJES Football Club de Mfou et Yaoundé II Football Club. Afin de mener à bien la présente étude, nous avons utilisé un certain nombre de méthodes pour recueillir les données de terrain. Il s'agit entre autres de :

*l'observation libre des séances d'entraînement et des matches des équipes professionnelles de football de ligue 1 de la région du centre ;

*la recherche documentaire, afin de retrouver la performance sportive des équipes de football professionnel de Ligue 1 de la région du centre ;

*les entretiens semi-directifs formels, soit un total de sept (07), dont : un (01) passé au DTN de la FECAFOOT, monsieur Noah Joseph Serge ; deux (02) passés aux présidents des clubs professionnels de football de Ligue 1 de la région du centre que sont : Canon Sportif de Yaoundé et APEJES Football Club de Mfou. Seuls ces deux clubs ont dans leur encadrement technique, à la fois un entraîneur sportif, et un préparateur physique ; deux (02) passés aux entraîneurs des deux clubs, et deux (02) entretiens semi-directifs formels aux préparateurs physiques des deux (02) clubs de football professionnel.

Le cadre théorique retenu dans la présente étude, est celui de Bouarrata (2001). A partir de la synthèse des travaux sur les déterminants de la performance sportive collective, l'auteur construit un modèle composé de huit (08) principaux ensembles de déterminants. Ce modèle s'articule autour de deux (2) axes :

*l'un basé sur la préparation du terrain et convoque six (06) ensembles de déterminants relatifs aux capacités physiques, les déterminants cognitivo-tactiques, techniques, physiologiques, psychomoteurs et psychologiques ;

*le second a trait à la préparation parallèle, malheureusement peu considérée par les auteurs, alors qu'elle influence dans de nombreux cas, la performance. Cette préparation repose sur deux (02) ensembles de déterminants que sont : la récupération et les déterminants socio-affectifs.

Pour l'auteur, les huit (08) ensembles de déterminants retenus dans le modèle interagissent suffisamment dans la performance en Football et les influences qui en résultent améliorent cette performance. La présente étude est qualitative. L'exploitation des données recueillies sur le terrain a été effectuée à partir de l'analyse de contenu de Bardin (2013).

5 Résultats

Les résultats obtenus dans le cadre de la présente étude montrent que :

-des six (06) clubs de football professionnels de la région du centre observés, seuls deux, à savoir Canon sportif de Yaoundé et APEJES Football Club de Mfou ont dans leur encadrement sportif, un préparateur physique.

-les préparateurs physiques affirment qu'ils utilisent leur propre matériel qui est la plupart du temps basique, élémentaire, vétuste et dépassé. Quand ils disposent d'un matériel assez récent, c'est en quantité très insuffisante pour tout le groupe ;

-les préparateurs physiques affirment se débrouiller à travailler en se contentant des tests qui ne nécessitent pas une technologie récente. « Jusqu'ici, je travaille beaucoup plus avec le sifflet en attendant que je puisse acquérir un matériel récent et adapté », dit le préparateur physique du Canon Sportif de Yaoundé ;

-les préparateurs physiques, affirment s'ennuyer la plupart du temps dans l'équipe, car sous utilisés par l'entraîneur principal. « Je me sens très souvent inutile, sauf à des moments de crise, quand les résultats sont négatifs », affirme le préparateur physique d'APEJES Football Club de Mfou. « Sur une échelle de 20, je situe mon utilité à 05 » poursuit-il.

-les entraîneurs sportifs estiment que, pour avoir suivi la même formation que les préparateurs physiques, ces derniers ne peuvent pas être d'un apport significatif dans la recherche de la performance sportive de l'équipe ;

-les préparateurs physiques sollicitent des recyclages pour améliorer leurs connaissances. « J'ai bien envie d'amener les joueurs dans les salles de machines, mais les moyens financiers du club insuffisants, et mes connaissances limitées m'en empêchent. », affirme le préparateur physique d'APEJES de Mfou ;

-tous les acteurs du football professionnel de Ligue 1 au Cameroun (Directeur Technique de la fédération camerounaise de football, présidents des clubs, entraîneurs sportifs et préparateurs physiques), reconnaissent que la préparation physique est au stade embryonnaire dans le football camerounais « Elle est naissante dans le football

camerounais, nous sommes dans la mise en place des formations permettant de devenir préparateur physique » dit le DTN.

6 Analyse et discussion

Dans le cadre de l'analyse et de la discussion des résultats obtenus, nous abordons les aspects suivants : préparateur physique : une offre de formation en construction, un matériel dépassé et insuffisant, un acteur peu considéré, une collaboration difficile avec l'entraîneur, un métier au stade embryonnaire.

6.1 Une offre de formation en construction

La FIFA a certes organisé trois formations des préparateurs physiques au Cameroun, afin de permettre aux présidents des clubs de football professionnel d' étoffer l'encadrement technique de leurs équipes respectives. Trois sessions de formation ont eu lieu en 2012, 2014 et en 2016. Elles ont permis de former un total de 90 préparateurs physiques. La durée de chaque formation a été de sept (07) jours, ce qui n'est pas suffisant pour parcourir tous les éléments théoriques et pratiques de la préparation physique comme l'affirme le préparateur physique du canon sportif de Yaoundé « C'est juste un séminaire qui se tient en quelques jours. L'on ne va pas en profondeur dans l'étude de la préparation physique des footballeurs. Quelques notions sommaires sont beaucoup plus abordées ».

C'est dire que depuis 2016, six années plus tard, il n'y a plus eu d'offre de formation, encore moins l'organisation d'un recyclage en préparation physique du footballeur au Cameroun. « J'ai bien envie d'amener les joueurs dans les salles de machines, mais les moyens financiers du club sont insuffisants, et mes connaissances encore limitées. J'ai besoin de plusieurs recyclages » affirme le préparateur physique d'APEJES football club de Mfou.

En effet, bien que la préparation physique fasse partie des principales missions de la DTN, au même titre que l'entraînement sportif, elle n'a été intégrée (voir figure 1), parmi les formations à organiser qu'en fin 2020, « nous sommes dans la mise en place des formations permettant de devenir préparateur physique » affirme monsieur Noah, le DTN dans l'entretien du mois d'avril 2021. Jusqu'à son départ du poste de DTN en fin 2022, aucune formation, ni recyclage en préparation physique du footballeur n'a pu être organisé au Cameroun. Il est donc normal pour certains préparateurs physiques, de réclamer soit des nouvelles formations, soit des recyclages afin d'améliorer leurs connaissances.

6.2 Un matériel insuffisant

Très peu de préparateurs physiques ont exercé dans l'encadrement technique des équipes professionnelles de football de Ligue 1 au Cameroun en 2022. Parmi ceux qui ont travaillé dans les deux équipes, aucun matériel de qualité n'a été mis à leur disposition par les clubs, car ces derniers estiment le coût de la technologie récente très élevé. « Le matériel de technologie récente pour le préparateur physique coûte suffisamment cher. En plus, ils ont besoin d'une quantité non négligeable de matériel pour s'occuper de façon efficace de tous les joueurs à la fois. Or nous connaissons un certain nombre de difficultés financières », affirme le président du Canon sportif de Yaoundé. Quand on sait que le Cameroun connaît une morosité économique certaine depuis plusieurs années, on peut comprendre les plaintes des présidents des clubs.

Si la qualité et la quantité insuffisantes de matériel de travail pour le préparateur physique, est une réalité dans les rares clubs de football professionnels de Ligue 1 du Cameroun qui considèrent l'importance de ce jeune métier, elle l'est également au sein de l'équipe nationale senior les Lions Indomptables du Cameroun. En effet, le préparateur physique de l'équipe nationale de football du Cameroun ne dispose que d'un matériel basique, « même au sein de nos équipes nationales, le préparateur physique se débrouille tout simplement avec ce dont on dispose. Tout est élémentaire, encore basique » affirme le DTN de la FECAFOOT.

Il n'est donc pas surprenant, que tous les préparateurs physiques, reconnaissent qu'ils se débrouillent à utiliser le matériel dont ils disposent pour mener à bien leurs activités. « Le club ne me fournit pas grand-chose. Je viens avec mon cardio fréquence mètre que je place sur un joueur, ce qui ne me permet pas de tendre vers l'individualisation de l'entraînement comme cela doit se faire dans un club professionnel. », affirme le préparateur physique d'APEJES de Mfou. Il s'agit en général, d'un matériel de travail basique, vétuste. Très peu sont les préparateurs physiques qui disposent d'un matériel issu d'une technologie récente du fait de son coût suffisamment onéreux, « Jusqu'ici, je travaille beaucoup plus avec le sifflet, en attendant que je puisse acquérir un matériel récent et adapté », affirme le préparateur physique du Canon de Yaoundé. Quand il arrive à un préparateur physique de disposer d'un matériel issu d'une technologie récente, la plupart du temps, il s'agit d'un matériel unique, qui peut donc difficilement servir à tous les joueurs à la fois, au cours d'une séance d'entraînement.

La plupart des préparateurs physiques des équipes professionnelles de football de Ligue 1 au Cameroun se contentent d'effectuer une batterie de tests physiques à leurs joueurs. En effet, ces tests dans leur grande majorité, n'ont pas besoin d'un matériel spécifique pour être administrés avec succès aux joueurs. Bien plus, pendant toute une saison sportive, le préparateur physique ne peut pas amener les joueurs dans une salle de machines pour deux principales raisons : les moyens financiers du club sont insuffisants d'une part, et les préparateurs physiques sont conscients des limites de leurs connaissances dans l'usage des appareils pas toujours maîtrisés.

6.3 Un acteur peu considéré

Les acteurs qui gravitent autour du préparateur physique exerçant au sein des clubs professionnels de football de Ligue 1 au Cameroun, semblent accorder très peu de considération à ce nouveau métier. Qu'il s'agisse de la DTN dont l'une des missions est de former et de recycler les préparateurs physiques, des présidents supposés mettre à disposition, les moyens raisonnables pour leur fonctionnement optimal, ou encore les entraîneurs sportifs chargés d'accorder de la place au personnel de ce nouveau technicien de l'encadrement technique à ses côtés.

La DTN qui est supposée assurer parmi ses principales missions, la formation et le recyclage des préparateurs physiques, au même titre que celle des entraîneurs sportifs. Si la seconde mission est assurée, la première n'a officiellement intégré le projet des activités de la DTN qu'en fin 2020, soit quatre années après la dernière formation des préparateurs physiques de la FIFA à Yaoundé. Cette intégration a été faite à titre de perspective, puisque jusqu'aujourd'hui en fin d'année 2023, la DTN n'a toujours pas opérationnalisée cette formation, ainsi que le recyclage.

Selon le DTN, monsieur Noah, à son arrivée à la tête de cette structure, la formation des préparateurs physiques n'avait jamais été retenue parmi les activités à mener. C'est depuis quelques mois seulement qu'il a entrepris, au regard de l'importance de ce métier dans la professionnalisation des clubs, de l'intégrer parmi ses missions. Toutefois, reconnaît-il, « la mise en œuvre de cette mission n'est pas d'actualité », mais à projeter dans un avenir proche, parce qu'elle nécessite un personnel qualifié, et un matériel de bonne qualité, issu d'une technologie récente, coûteux et en quantité suffisante. Mais, comme c'est le cas dans la quasi-totalité des entreprises camerounaises depuis quelques années, la morosité économique ne facilite pas la mise en œuvre des projets « Il faut trouver suffisamment de moyens financiers, pour acquérir le matériel tant en qualité qu'en quantité afin de former dans des conditions idoines, ce qui n'est jusqu'ici pas encore évident », souligne le DTN.

En ce qui concerne les présidents des clubs professionnels de football de Ligue 1 du Cameroun en 2022, la création du nouveau poste de préparateur physique dans leur encadrement technique est beaucoup plus un problème, qu'une solution face aux difficultés financières auxquelles ils font face depuis plusieurs années. Bien plus, la Ligue de Football Professionnel qui organise le championnat, n'exige à aucun club jusque-là, d'avoir un préparateur physique dans son encadrement technique pour participer au championnat comme c'est le cas pour l'entraîneur. « On va dire que les clubs sont un peu indépendants en matière de préparateur physique, ce qui nous intéresse plus pour le moment, ce sont les équipes nationales. » affirme le DTN. Certains présidents pensent que, sans préparateur physique dans leur encadrement sportif, leur équipe est parvenue à remporter plusieurs victoires et trophées tant du championnat national que de la coupe du Cameroun.

Rares sont donc les présidents des clubs de football professionnel qui ont compris l'importance d'engager dans leur encadrement technique, au cours de la saison sportive 2021-2022, un préparateur physique. Dans les clubs où l'on retrouve ce nouveau technicien, il exerce son métier dans des conditions encore difficiles, loin des standards requis, « Je dispose d'un bureau pour travailler en toute sérénité, mais il n'est pas encore équipé de matériel tant informatique que didactique pour mener mes activités sur le terrain », a affirmé le préparateur physique d'APEJES de Mfou. Dès lors, le préparateur physique s'adapte en se débrouillant avec le peu de matériel dont il dispose pour apporter sa contribution dans la recherche de l'amélioration de la performance sportive du groupe.

Une fois dans l'encadrement technique de l'équipe, le président met le préparateur physique à la disposition de l'entraîneur principal. Ce n'est en général, que quand l'équipe connaît des moments difficiles en enchaînant plusieurs défaites, que le président dans la recherche des solutions, interpelle le préparateur physique. Ce n'est donc très souvent qu'en ce moment, que ce dernier peut exprimer les difficultés auxquelles il fait face, notamment les conditions de travail d'une part, et sa collaboration avec l'entraîneur d'autre part.

6.4 Une collaboration difficile avec l'entraîneur

La collaboration entre le préparateur physique et l'entraîneur est en général difficile dans les clubs professionnels de football de Ligue 1 au Cameroun. Comme il faut s'y attendre selon Crozier et Friedberg (1977), l'entraîneur adopte une stratégie plus ou moins explicite, de mise à l'écart du préparateur physique, à travers un certain nombre de comportements, pour plusieurs raisons :

*l'entraîneur a encore du mal à se séparer de certaines tâches qui lui incombent pleinement jusqu'à l'arrivée du préparateur physique. Ainsi, l'entraîneur se retrouve en train de mener ses activités comme à l'époque où il jouait tous les rôles seuls ;

*l'entraîneur a reçu la même formation de préparateur physique que le préparateur physique qui a été recruté. En effet, la grande majorité des entraîneurs de football camerounais ont bénéficié de la formation offerte par la FIFA en 2012, 2014 et 2016 sur la préparation physique. Ces derniers estiment donc avoir, en plus de leurs connaissances en entraînement sportif, autant de connaissances que le préparateur physique. L'entraîneur considère donc que le préparateur physique n'est pas important à ses côtés, « Le problème est que la plupart des coaches ont le même diplôme de préparateur physique que nous avons, du coup, ils n'estiment pas trop avoir besoin de nous consulter dans leur travail. » dit le préparateur physique d'APEJES de Mfou. L'entraîneur consulte rarement le préparateur physique pour d'éventuelles orientations ou modifications à effectuer dans la planification et la programmation des séances d'entraînement par exemple « le coach ne nous implique pas en amont dans la planification, la programmation, etc. On nous consulte en général quand il y a un problème dans l'équipe, quand ça coince. » dit le préparateur physique d'APEJES de Mfou. Pourtant, poursuit-il, « les nombreux arrêts et les coupures de notre championnat devraient amener l'entraîneur à solliciter de façon régulièrement mes services ».

*connaissant les conditions de formation et de travail du préparateur physique, l'entraîneur sous-estime et doute de la contribution de ce dernier dans la construction et/ou l'amélioration de la performance sportive individuelle des joueurs, « C'est juste un cours qui se tient en quelques jours. L'on ne va pas en profondeur sur l'étude de la préparation physique des footballeurs. Mais quelques notions sommaires. » affirme avec regret, le préparateur physique du Canon sportif de Yaoundé. En effet, sans matériel adapté ni en qualité, ni en quantité, le préparateur physique fait beaucoup plus appel aux tests physiques qui ne nécessitent pas de matériel. L'entraîneur accorde peu d'importance aux résultats des différents tests et donne peu d'occasions au préparateur physique d'implémenter des actions correctives pour les joueurs « Il y a une absence de suivi après les tests de début de saison que l'on ne répète plus jamais jusqu'en fin de saison sportive pratiquement. Ces tests sont en fait décoratifs à mon avis » souligne le visage serré, le préparateur physique d'APEJES de Mfou.

Tout au long de la saison sportive, l'entraîneur confie très peu de tâches au préparateur physique. Il préfère la plupart du temps travailler seul, sans consulter ce dernier alors qu'une franche collaboration est requise entre ces deux techniciens pour améliorer significativement, les capacités physiques de chaque joueur, et ceux du groupe tout entier, « Que des séances de travail commun du staff technique se tiennent assez régulièrement pour permettre l'amélioration mutuelle de l'ensemble du groupe, sans attendre seulement quand les résultats sont négatifs, quand il y a un problème comme c'est le cas jusqu'ici. » relève le préparateur physique d'APEJES de Mfou. L'entraîneur essaie de s'accaparer le maximum de tâches, quand bien même ces dernières relèvent clairement de la compétence du préparateur physique, « Il est très souvent arrivé que l'entraîneur s'occupe même de l'échauffement et du retour au calme des joueurs alors que je suis bien présent à la séance d'entraînement », affirme le préparateur physique du Canon de Yaoundé.

L'entraîneur empêche clairement au nouveau technicien de s'exprimer. Quand il lui arrive de confier une activité au préparateur physique, c'est en général de façon improvisée, « Le coach principal nous confie beaucoup de tâches improvisées de temps à autre, mais en général, je suis sous-utilisé. » souligne le préparateur physique d'APEJES de Mfou. Le sous-usage du préparateur physique par l'entraîneur l'amène à se sentir mal à l'aise au sein du groupe « Je me sens très souvent inutile, sauf à des moments de crises, quand les résultats sont négatifs » affirme le préparateur physique du Canon de Yaoundé.

Les préparateurs physiques sont jusqu'ici peu sollicités dans la recherche de l'amélioration de la performance sportive des joueurs par les entraîneurs des clubs de football professionnel de Ligue 1 du Cameroun, « Sur une échelle de 0 à 20, je situe mon utilité à environ à 12 » affirme le préparateur physique du Canon Sportif de Yaoundé pendant que pour son confrère d'APEJES de Mfou, la situation est beaucoup moins reluisante « Sur une échelle de 0 à 20, je situe mon utilité à 05, car c'est l'ennui au quotidien. » Dans le Canon Sportif de Yaoundé, le préparateur physique a des responsabilités assez clairement définies « Je suis responsable de l'élaboration des

programmes de préparation physique et de la mise en place des séances de préparation Athlétique. » Cette responsabilité est déjà encourageante, même si elle devrait encore beaucoup s'améliorer afin de donner toute la considération nécessaire à ce nouveau technicien de l'encadrement sportif du football professionnel camerounais. Il ressort donc clairement que dans le football professionnel camerounais, le métier de préparateur physique est encore en construction, comme le reconnaissent la plupart de ses acteurs.

6.5 Un métier au stade embryonnaire

La quasi-totalité des acteurs qui doivent permettre au métier de préparateur physique de gagner en considération dans le sport camerounais en général, et dans le football en particulier, ne jouent pas encore pleinement leur rôle. En effet, qu'il s'agisse de :

- *de la FECAFOOT à travers sa DTN qui est pourtant chargée de structurer, d'encadrer, et d'organiser la préparation physique au même titre que l'entraînement sportif, mais qui ne fait rien dans ce sens-là « Nous ne nous occupons pas jusqu'ici des préparateurs physiques dans les clubs de football professionnel de Ligue 1 du Cameroun, mais plutôt des entraîneurs principaux », souligne le DTN ;

- *des présidents de clubs professionnels de football de Ligue 1 du Cameroun qui doivent recruter un préparateur physique dans leur encadrement sportif respectif, tout en leur offrant des conditions de travail acceptables « On va dire que les clubs sont un peu indépendants en matière de préparation physique », affirme le DTN. C'est dire en d'autres termes que chaque président est libre de recruter ou non un préparateur physique dans son encadrement technique ;

- *des entraîneurs, principaux responsables de l'encadrement technique dont fait partie le préparateur physique de chaque équipe, aucun de ces acteurs ne vise à donner toute l'importance nécessaire au métier de préparateur physique.

C'est certainement fort des observations qui précèdent, que tous ces acteurs reconnaissent que le métier de préparateur physique est encore en construction, au stade embryonnaire dans le football professionnel camerounais. Les balbutiements de la préparation physique dans le football professionnel camerounais contribuent à la remise en question de la professionnalisation de cette pratique, pourtant en vigueur depuis 2011. C'est dire en d'autres termes qu'au Cameroun, le football bien qu'officiellement qualifié de professionnel, a plus d'une décennie plus tard, une organisation et un fonctionnement frisant pour certains aspects, un amateurisme avéré.

7 Pour une professionnalisation efficace du métier de préparateur physique

Tous les acteurs qui travaillent aux côtés des préparateurs physiques du football camerounais doivent se mobiliser afin de favoriser une professionnalisation efficace de ce nouveau métier :

- *pour ce qui est de **la FECAFOOT**, afin de donner toute la valeur nécessaire au métier de préparateur physique, elle doit encourager la DTN à :

- implémenter sur le terrain, la structuration et l'encadrement de ce nouveau métier dans le football camerounais de la même façon qu'elle le fait pour l'entraînement sportif ;

- intégrer parmi ses activités, la préparation physique qui jusqu'aujourd'hui, est quasi oubliée. C'est ainsi qu'en dehors de la dernière formation de la FIFA au Cameroun en 2016, il n'y a plus jamais eu une autre formation organisée par la FECAFOOT à travers sa DTN, encore moins un stage de recyclage. Pourtant, la DTN est bien consciente de l'importance non seulement des connaissances, mais également de l'évolution technologique assez régulière, pour permettre aux passionnés de ce nouveau métier dans le sport camerounais, de s'épanouir.

- mettre à la disposition des préparateurs physiques des clubs professionnels, un matériel récent, en qualité et en quantité suffisante à des prix subventionnés par exemple, afin de faciliter leur acquisition par chaque président de club.

- *pour ce qui est **des présidents** des clubs professionnels de football de Ligue 1 du Cameroun, ils doivent comprendre que le sport est une science qui évolue comme toutes les autres, d'où l'importance qu'il y a, à avoir un préparateur physique dans son encadrement sportif.

- Des efforts de la part des présidents doivent donc être faits, non seulement pour doter les préparateurs physiques d'un bureau équipé de matériel informatique et didactique adapté, mais aussi d'une technologie récente pour plus d'efficacité sur le terrain. Ces efforts vont certainement contribuer à améliorer la qualité du football

camerounais dont la bonne performance sportive des clubs sur le plan continental, a pendant longtemps été enviée par certains pays, mais depuis quelques décennies, est l'ombre d'elle-même ;

*les entraîneurs qui sont en permanence à la recherche de la performance sportive, doivent comprendre que le préparateur physique est une aide que leur accorde le président de l'équipe et non pas un concurrent. En effet, bien qu'ayant eu la même formation en matière de préparation physique, les deux acteurs doivent au maximum collaborer pour regarder dans la même direction. Par ailleurs, le nombre de personnes membres de l'encadrement technique d'une équipe professionnelle de football s'étoffe depuis plusieurs décennies. Le football camerounais ne saurait faire l'exception pour continuer de concurrencer celui des autres pays.

Si chaque acteur autour du préparateur physique joue un rôle de facilitateur pour permettre le développement de ce métier assez jeune dans notre pays, le sport camerounais en général, et le football professionnel en particulier, vont faire un pas décisif de l'amateurisme vers une véritable professionnalisation.

7 Conclusion

La pratique du football en Ligue 1 au Cameroun est officiellement passée professionnelle depuis plus d'une dizaine d'années. Mais, la préparation physique qui est un des indices de la professionnalisation d'une discipline sportive, a encore du mal à être implémentée par les principaux acteurs que sont : la FECAFOOT à travers sa DTN, les présidents de clubs et les entraîneurs sportifs pour un certain nombre de raisons évoquées tout au long de la présente étude. En effet, les acteurs qui doivent accompagner le préparateur physique dans l'exercice de son métier ne jouent pas encore pleinement leur rôle. Plusieurs manquements sont jusqu'ici recensés, tant sur le plan administratif que sur le plan technique sur le terrain. Nous pouvons évoquer l'absence de formation et de recyclage par la FECAFOOT à travers sa DTN, le libre choix dont jouissent les présidents des clubs professionnels de recruter ou non, un préparateur physique au sein de leur encadrement technique, la mise à l'écart implicite du préparateur physique par l'entraîneur sportif sur le terrain, au point de l'amener à se sentir, la plupart du temps inutile au sein du groupe. Si chacun des acteurs ci-dessus évoqués fournit des efforts visant à améliorer le développement de ce jeune métier au Cameroun. Ainsi, l'exercice efficace du métier de préparateur physique dans les équipes professionnelles de football de Ligue 1 du Cameroun va certainement contribuer à ramener ces dernières dans la cours des meilleurs clubs africains, comme cela a été le cas il y a plusieurs décennies. Le sport camerounais en général, et le football professionnel en particulier ont tout intérêt à favoriser la pratique effective du métier de préparateur physique dans des conditions acceptables pour son développement optimal dans les prochaines années.

REFERENCES

- [1] Aubert F. et Blancon T. (2014). Encadrement physique des pongistes de haut niveau. *éditions EP&S : Teacher's edition*. 192 p. ISBN : 978-2867134531.
- [2] Barbusse A. (2006). Le management des professionnels du sport : le cas d'un club de Handball, *Revue française de gestion*, Volume (32), n°168-169, pp. 107-124. Doi 10.3166/rfg.168-169.107-124.
- [3] Bardin B. (2013). L'analyse de contenu, le psychologue, *Presses Universitaires de France*, 2^{ème} édition. 302 p. ISBN : 978-2-13-062790-6.
- [4] Bouchard C. (1975). « Qu'est ce qui fait un champion ? ». In La préparation d'un champion. *Revue EP&S* n°133, pp. 73 – 103. Code 70133-76c.
- [5] Bouarrata A. (2001). La contribution des modèles de performance en tant qu'instruments de prédiction et d'évaluation des ressources sollicitées chez le footballeur. *Revue Sciences Humaines*, n°15, 45-66. ISSN: 2661-7668.
- [6] Broussal-Derval A. et Bolliet O. (2022). La préparation physique moderne. *E-book, Edition 4 Trainer*. 350 p. ASIN : B09Q3K4L9M.
- [7] Cazorla G. Rohr G. Montero C. et Goubet P. (1994). Profil des exigences physiques et physiologiques de la pratique du football, in *Actes du 3^{ème} colloque international des cadres techniques et sportifs de la Guadeloupe*, pp. 145-165.

- [8] Christophe F. (2016). La préparation physique au service des performances. <https://e-s-c.fr/preparation-physique.php>
- [9] Crozier M. Friedberg E. (1977). L'acteur et le système : Les contraintes de l'action collective, *Editions Le Seuil*. 436 p.
- [10] Kenney L. W. et Murray R. K. (2017). La préparation physique du sportif. *Vigot*.
- [11] Le Gallais D. et Millet G. (2007). La préparation physique : optimisation et limites de la performance sportive. *Elsevier Masson, collection STAPS, Paris*. 408 p. ISBN : 978-2294072574.
- [12] Loi N° 2011/018 du 15 juillet 2011 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives.
- [13] Matveiev L. P. (1983). Aspects fondamentaux de l'entraînement, *Editions Vigot*.
- [14] Platonov N. V. (1988). L'entraînement sportif, théorie et méthodologie. Traduit par Nadia Jonco et Daniel Watez. *Revue EPS GF*. ISBN : 978-2-86713-032-8. 289 p.
- [15] Ratel S. (2018). Préparation physique du jeune sportif. Le guide scientifique et pratique. *Amphora illustrated édition*. 200 p. ISBN : 978-2757603116.
- [16] Reiss D. et Prévost P. (2020). La nouvelle bible de la préparation physique. Le guide scientifique et pratique pour tous. *Amphora illustrated édition*. 672 p. 978-2757604670.
- [17] Zerzouri S. (2002) : « Certains déterminants psychosociologiques de la performance sportive - le cas de l'athlétisme ». Thèse de doctorat à l'ULB, Bruxelles.