

EXIGENCES EXCESSIVES DE CHARGE DE TRAVAIL:

# 2024 PERFORMANCES, RÉCUPÉRATION ET SANTÉ DES JOUEURS

SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR DE LA FIFPRO

RAPPORT SUR LE FOOTBALL MASCULIN



# “ CITATIONS DES JOUEURS ”

“ NOUS DEVONS RÉFLÉCHIR ENSEMBLE À LA MANIÈRE D'OFFRIR LA MEILLEURE SOLUTION POSSIBLE AFIN QUE LES JOUEURS, LES SPECTATEURS ET LES INSTANCES DIRIGEANTES DU FOOTBALL PUISSENT TOUS L'ADOPTER. ”

/// Kylian Mbappé



“ LE CALENDRIER EST DE PLUS EN PLUS CHARGÉ. ”

/// Virgil van Dijk



“ C'EST DIFFICILE, AVEC DES EMPLOIS DU TEMPS DÉLIRANTS... C'EST DIFFICILE POUR LE CORPS - MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT, C'EST ÉPUI SANT. ”

/// Jude Bellingham

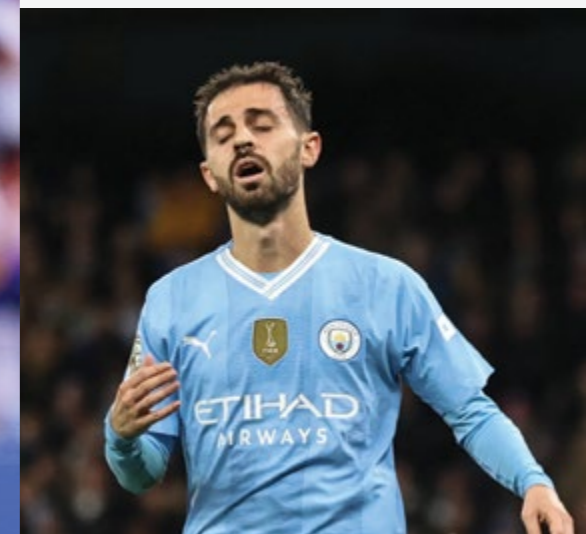


“ LE CALENDRIER EST TRÈS DIFFICILE, SURTOUT POUR CEUX D'ENTRE NOUS QUI VIENNENT D'AMÉRIQUE DU SUD, CAR NOUS AVONS DES VOLS DE 12 HEURES À L'ALLER ET DE 12 HEURES AU RETOUR. ”

/// Valverde

“ TROP, C'EST TROP, AUJOURD'HUI, C'ÉTAIT TROP. NOUS AVONS JOUÉ 120 MINUTES DE MOINS QU'IL Y A TROIS JOURS. ”

/// Bernardo Silva



Rodri

# J'AI BESOIN DE ME REPOSER



“ Disputer 80 matches ce n'est pas possible. C'est trop. Les autorités doivent faire quelque chose. ”

**AURÉLIEN TCHOUAMÉNI**  
(REAL MADRID CF ET FRANCE)

## ÉCOUTEZ LES JOUEURS !

Bienvenue dans le rapport sur le Suivi de la charge de travail du joueur de la FIFPRO (PWM) de cette année, élaboré en collaboration avec Football Benchmark.

Si nous prenons un peu de recul et examinons le contenu de ce rapport, certains d'entre nous pourraient se demander s'il n'est pas un peu curieux d'avoir un autre rapport sur la charge de travail des footballeurs professionnels. Après tout, qui pourrait être en meilleure santé qu'un athlète de haut niveau ?

Mais, comme vous le savez tous, nous publions ces rapports pour une bonne raison. Car aujourd'hui, nous sommes confrontés à l'un des problèmes les plus graves et les plus urgents de notre sport. Un problème qui résulte d'un abus de gouvernance et d'un manquement au devoir de diligence. La charge de travail globale à laquelle sont confrontés nos joueurs est sans précédent. Elle a engendré une fatigue physique et mentale qui est désormais préoccupante.

Mais comment en sommes-nous arrivés là ?

En tant que syndicats de joueurs, écouter les joueurs, c'est peut-être la partie la plus importante de notre mission. Nos membres sont au centre de tout. Ce sont eux qui se trouvent sur le terrain. Ce sont eux qui s'entraînent, voyagent et passent plusieurs semaines dans les tournois.

Alors, que nous disent-ils aujourd'hui sur l'état de notre jeu ?

Eh bien, vous trouverez ce que les joueurs ont à dire ici, dans le rapport. Leurs paroles et les données présentées brossent un tableau clair. Nos joueurs ont déjà dépassé leurs limites. Le calendrier international est déjà plus que rempli.

Mais quelle est la réponse des instances internationales ?

Encore plus. Plus de jeux, plus de compétitions, plus de votes. Et aucune garantie ou considération pour les joueurs. Telle semble être la vision de l'avenir de notre sport.

Nous ne pouvons pas continuer ainsi ! Ce n'est pas viable. Elle nuit aux joueurs et aux compétitions déjà existantes.

Mais ce n'est pas forcément une fatalité. Nous pouvons concevoir une nouvelle vision pour notre sport. Une vision qui respecte les performances et la santé de chaque joueur. Une vision qui soit à l'écoute des joueurs et de leurs compétitions nationales, en leur offrant un siège à la table des négociations. Une vision de l'avenir qui reconnaisse le football dans ses marchés nationaux - joueurs, supporters, clubs, ligues - et qui permette d'innover ensemble dans le secteur.

Mais tant que les instances internationales refuseront d'écouter et de décider par elles-mêmes, nous devons prendre les choses en main. C'est notre devoir en tant que syndicat - le devoir que nous avons envers nos membres. Nous devons dénoncer les abus de gouvernance et les manquements au devoir de diligence. Exiger notre place à la table des négociations avec nos partenaires sociaux. Le calendrier international ne peut plus être discuté et approuvé sans l'accord des joueurs.

Merci pour votre temps et bonne lecture du rapport sur la charge de travail du joueur pour le football masculin en 2023/2024.

**Stéphane Burchkalter,**  
Secrétaire général par intérim, FIFPRO

# TABLE DES MATIÈRES

## 01

PRINCIPALES CONCLUSIONS \_\_\_\_\_ 8

## 02

LE POINT DE VUE DES EXPERTS : COMPRENDRE LA CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE DU JOUEUR \_ 12

## 03

SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR (PWM) 2023/ 24 : BILAN DE LA SAISON \_\_\_\_\_ 28

## 04

EXPOSITION DES JOUEURS : DES EXIGENCES DE CHARGE DE TRAVAIL EN PLEINE EVOLUTION \_ 34

## 05

CALENDRIER DES MATCHES : SATURATION, REPOS, RECUPERATION \_\_\_\_\_ 44

## 06

PERSPECTIVES D'AVENIR : CALENDRIER DES MATCHES APRÈS 2024 \_\_\_\_\_ 56

## 07

LES JEUNES JOUEURS EN DANGER : LONGÉVITÉ DE LA CARRIÈRE ET COMPARAISONS HISTORIQUES \_\_\_\_\_ 72

## 08

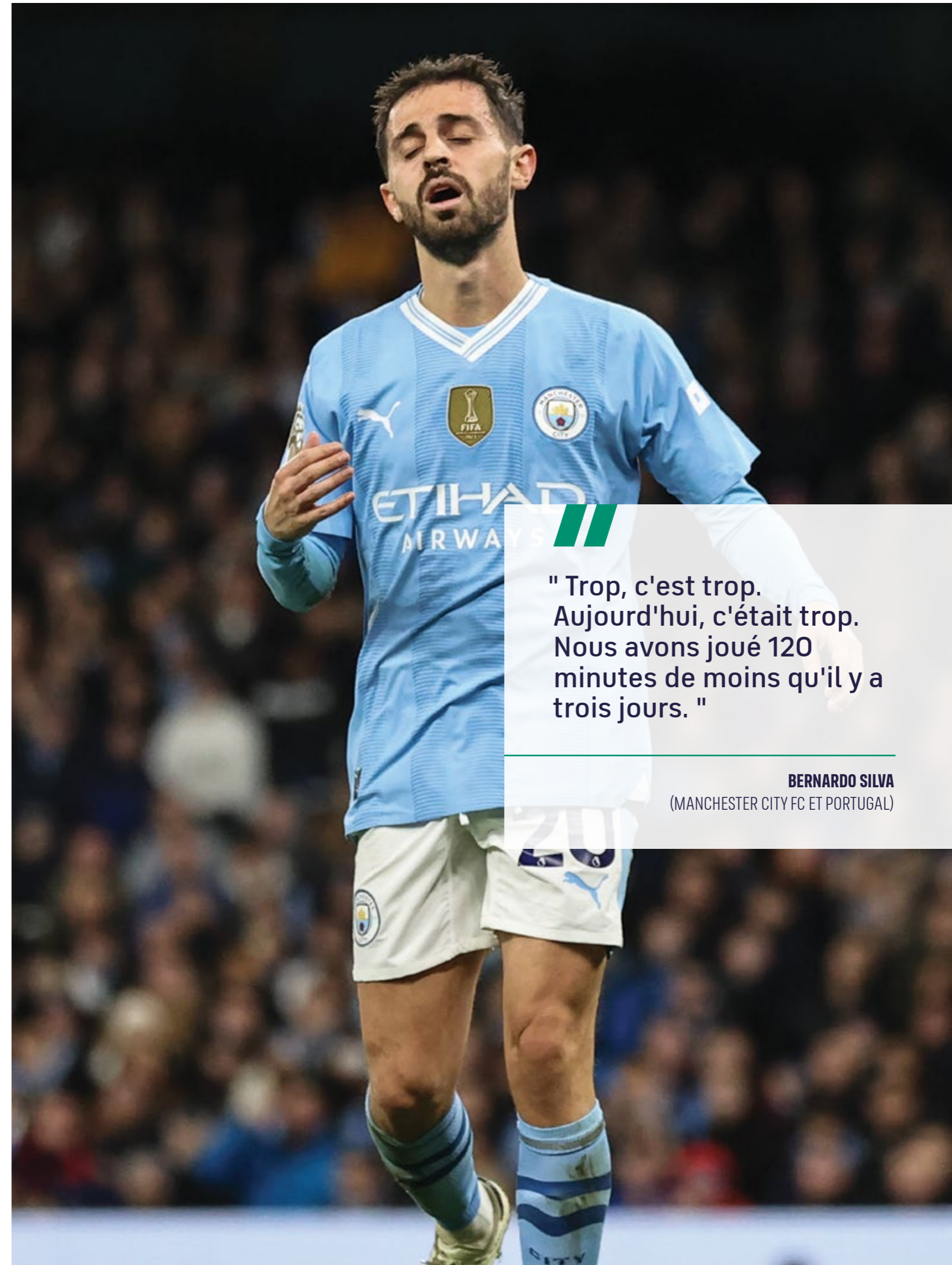
CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE : ANALYSE RÉGIONALE \_\_\_\_\_ 86

## 09

BLESSURES : L'IMPACT D'UNE CHARGE DE TRAVAIL EXCESSIVE \_\_\_\_\_ 102

## 10

MÉTHODOLOGIE \_\_\_\_\_ 110



" Trop, c'est trop. Aujourd'hui, c'était trop. Nous avons joué 120 minutes de moins qu'il y a trois jours. "

**BERNARDO SILVA**  
(MANCHESTER CITY FC ET PORTUGAL)

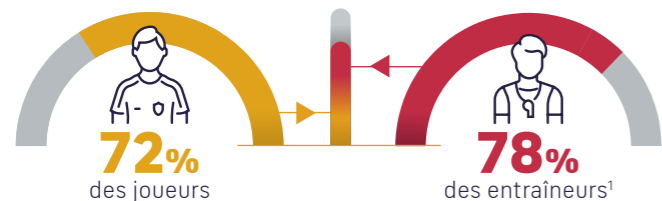
# 01

## PRINCIPALES CONCLUSIONS SEASON 2023/2024



### 01

#### LES JOUEURS ET LES EXPERTS CONTINUENT DE RÉCLAMER DES GARANTIES



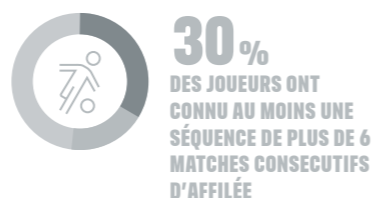
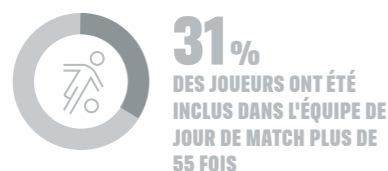
sont en faveur de la mise en place d'une période de repos garantie

" Ignorer les conséquences du nombre de matches et des déplacements se traduira par des blessures pour n'importe quel joueur. "

Marcelo Bielsa, Manager de l'équipe nationale de l'Uruguay

### 02

#### LA SANTÉ DES JOUEURS MENACÉE PAR L'ABSENCE DE RÉGLEMENTATION



### 03

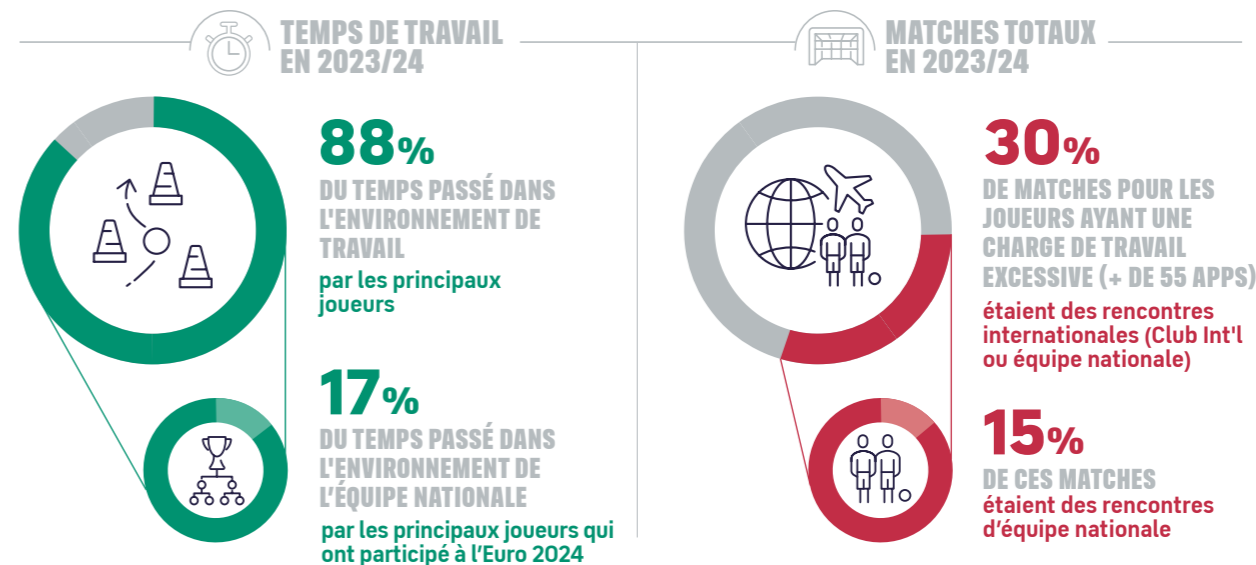
#### LES EXIGENCES MONDIALES EN MATIÈRE DE CALENDRIER MONTRENT UN IMPACT EXTRÊME SUR LES JOUEURS



1. Enquêtes sur les joueurs et les entraîneurs de l'UNFP 2024

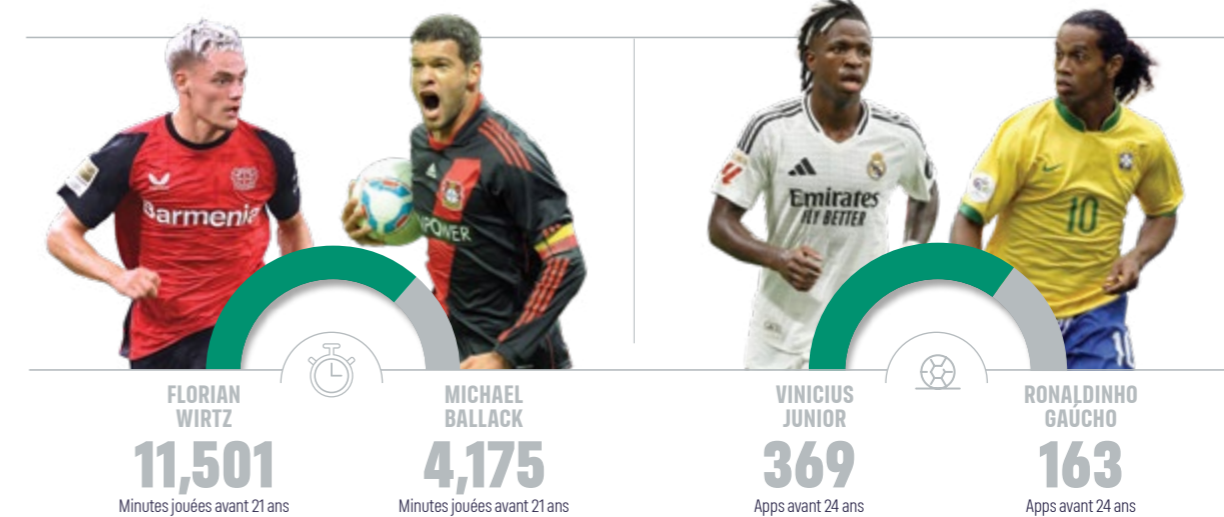
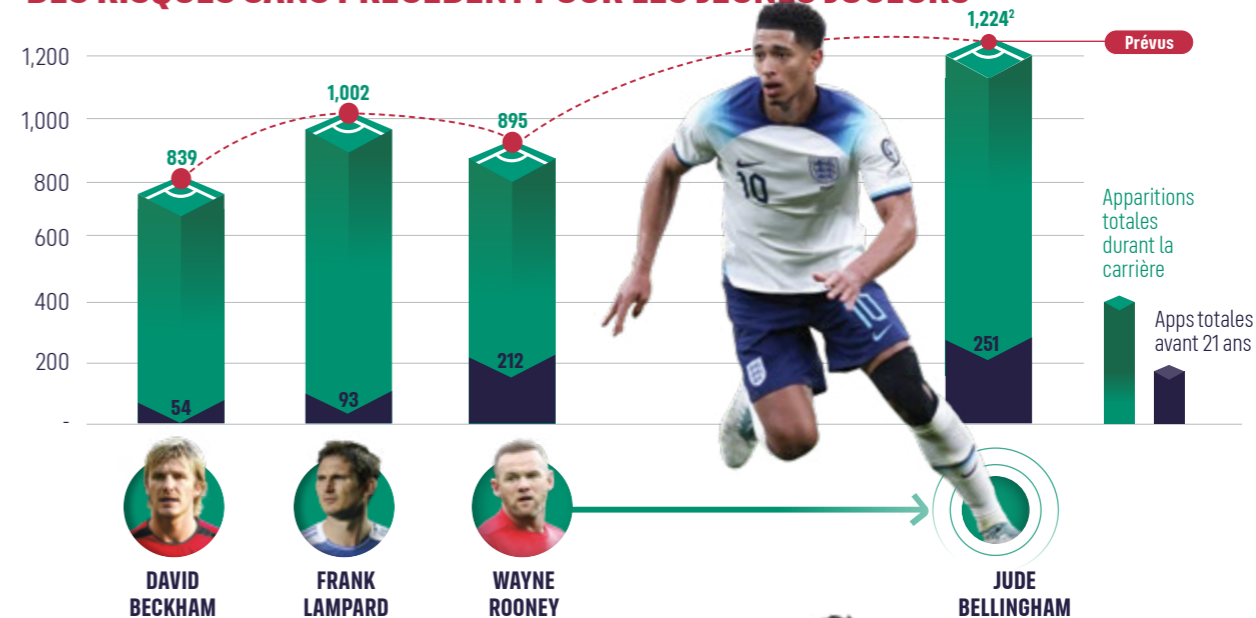
### 04

#### LES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES ONT UN IMPACT CONSIDÉRABLE SUR LE TEMPS DE TRAVAIL ET LE REPOS



### 05

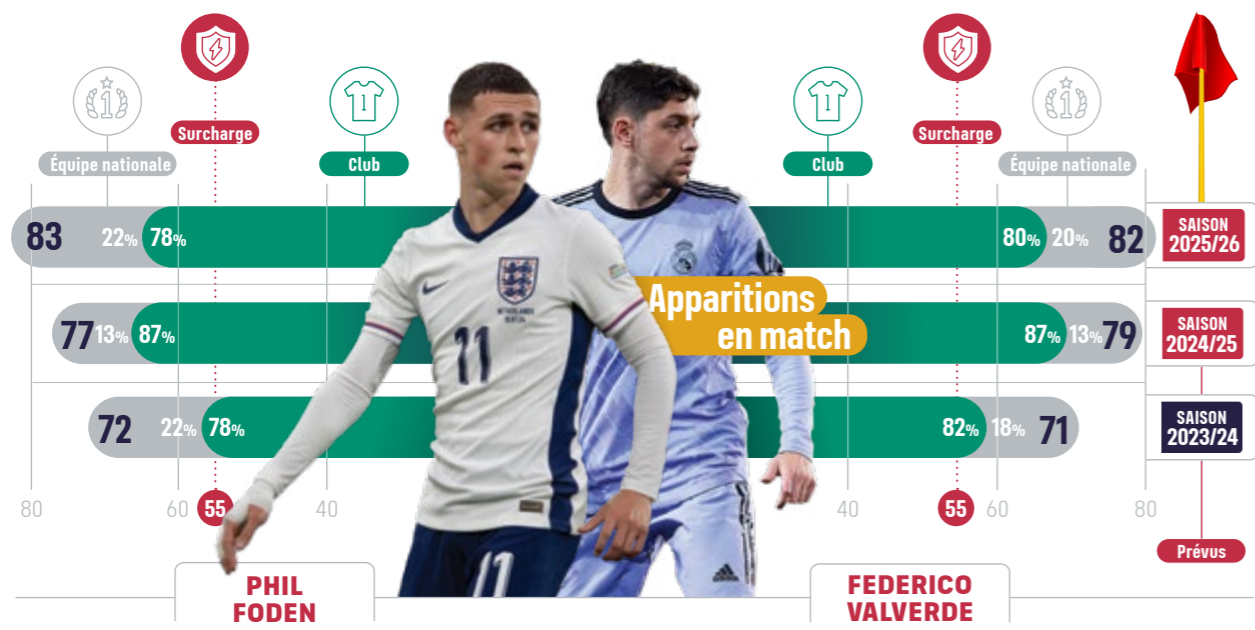
#### DES RISQUES SANS PRÉCÉDENT POUR LES JEUNES JOUEURS



2. Prévisionnel sur la base du taux actuel et des hypothèses et facteurs de risque pertinents 2024

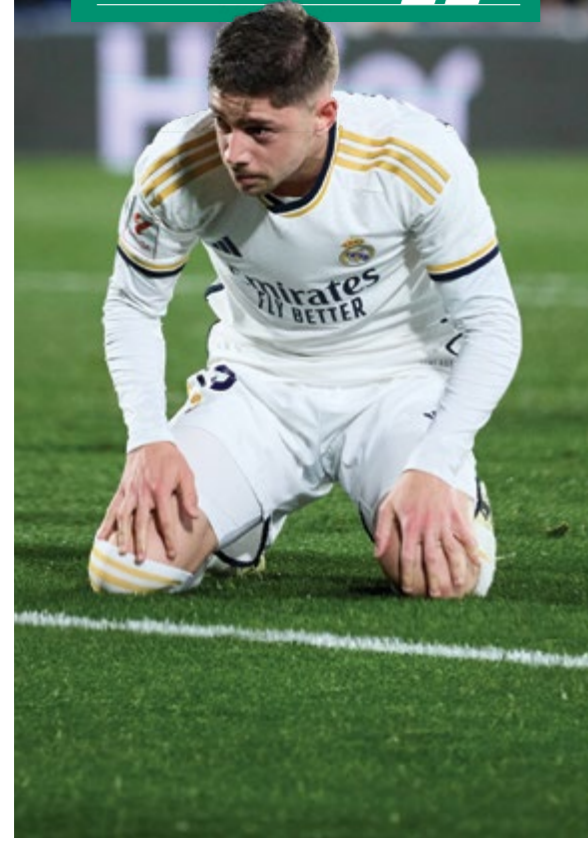
06

**LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMPÉTITION INTERNATIONALE ACCROÎT LES RISQUES POUR LES JOUEURS**



" L'emploi du temps est très chargé... Parfois, c'est trop pour nous physiquement. "

Federico Valverde



07



**ABSENCE TOTALE DE PRINCIPES DE SANTÉ ET DE**

- AUCUNE PRISE EN COMPTE DE LA LÉGISLATION EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DU TRAVAIL
- PAS D'ÉVALUATION DES RISQUES POUR LES NOUVELLES COMPÉTITIONS
- AUCUNE MESURE DE PROTECTION MISE EN PLACE POUR LES JOUEURS
- VIOLATION DES CONVENTIONS NATIONALES DE TRAVAIL

" Impossible d'être au maximum de ses capacités avec plus de 72 matches. Je pense que les organes compétents devraient analyser cette question, car c'est pratiquement impossible. La qualité du jeu s'en ressent et nous en souffrons, avec nos familles. "

Daniel Carvajal



3. Absence de mise en œuvre de la législation internationale OSH dans le secteur du football



# 02

## LE POINT DE VUE DES EXPERTS : COMPRENDRE LA CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE DU JOUEUR

Mener une longue carrière de footballeur professionnel dans un environnement de performances de haut niveau est plus complexe que ce que beaucoup essaient de faire croire. Les matches et les minutes passées à la télévision ne représentent qu'une infime partie du travail qu'un joueur professionnel doit accomplir. Ce chapitre présente une vision plus générale et plus nuancée de la charge de travail du joueur, ainsi que des conseils sur la définition des limites de la charge de travail.

“ Nous en sommes en fin compte tout simplement humains. Bien sûr, nous essayons d'être de véritables machines sur le terrain, mais n'oublions pas que nous sommes des êtres humains avant tout et qu'il nous faut le temps de nous reposer suffisamment. ”

**ROBERT LEWANDOWSKI**  
(FC BARCELONA ET POLOGNE)

## 02

# LE POINT DE VUE DES EXPERTS : COMPRENDRE LA CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE DU JOUEUR

## AVIS D'EXPERT : ENTRAVE À LA PERFORMANCE DE HAUT NIVEAU ET MENACE POUR LA SANTÉ DES JOUEURS



### DARREN BURGESS

Président, Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau de la FIFPRO  
Directeur des performances, Adelaide FC

**Les performances soutenues des principaux acteurs du football - les joueurs - sont essentielles au succès mondial de ce sport. Il est surprenant de constater que ce message continue d'être ignoré ou sous-estimé par ceux qui sont chargés de régir le jeu. Les directeurs et entraîneurs de haut niveau travaillent quotidiennement en étroite collaboration avec les joueurs, jouant un rôle modeste mais significatif pour les aider à atteindre leur potentiel maximal. Ce travail est toutefois sapé par ceux qui sont chargés de gérer le calendrier des matches et d'organiser les compétitions.**

### Facteurs de stress liés à la saturation du calendrier

Les joueurs sont aujourd'hui submergés par l'expansion du calendrier des matches, avec des matches et des tournois de clubs et internationaux qui se déroulent tous les mois de l'année. Il est alarmant de constater que la saturation du calendrier est appelée à se poursuivre, de sorte que les tournois, et les préparations nécessaires pour bien y participer, commenceront à se chevaucher les uns les autres. Les formats élargis de la Coupe du monde des clubs de la FIFA et de la Ligue des champions de l'UEFA, par exemple, ainsi que les compétitions élargies des équipes nationales, telles que la Coupe du monde de la FIFA et la Ligue des nations de l'UEFA, amèneront les meilleurs joueurs à disputer un plus grand nombre de matches. Il est important de noter que ces formats de tournoi élargis, ainsi que l'introduction récente de nouvelles compétitions internationales de clubs, telles que l'UEFA Conference League, exposent plus de footballeurs encore à des exigences de match plus élevées et donc à des facteurs de stress auxiliaires plus importants, notamment la fatigue liée aux déplacements, le stress mental, le risque de blessure, etc.

### Défis et risques

Pour les équipes médicales et de performances de haut niveau chargées de maintenir la forme physique et mentale des joueurs, c'est un défi de taille. Récemment encore, par exemple, les saisons très chargées des clubs étaient suivies de 4 à 5 semaines de repos permettant aux joueurs de récupérer complètement. Aujourd'hui, cette période d'intersaison est occupée par d'importants tournois internationaux, qui impliquent généralement de nombreux déplacements et se déroulent toujours dans un environnement très stressant. Le raccourcissement des pauses d'intersaison signifie non seulement moins de récupération, mais aussi moins de temps d'entraînement et donc moins de temps de préparation pour les compétitions nationales suivantes. Le personnel de haut niveau doit gérer la fatigue résiduelle des joueurs (à la fois mentale et physique) tout en essayant de les préparer physiquement au cours d'une période de préparation d'avant-saison dangereusement limitée. Ce cycle se poursuit tout au long de la saison traditionnelle, les championnats nationaux se chevauchant avec les compétitions de coupe, les tournois continentaux et les rencontres de l'équipe nationale.

Ces scénarios entraînent indubitablement un risque accru de baisse des performances, voire un risque accru de blessure pour les joueurs en raison de la fatigue accumulée. En l'absence de réglementation protégeant la santé des joueurs, il incombe inévitablement aux dirigeants et aux entraîneurs de protéger leur bien-être. Une tâche d'autant plus ardue que les dirigeants sont de plus en plus confrontés à la pression de la compétitivité et qu'une compétition acharnée pour la sélection s'ajoute à toute une série de facteurs qui conduisent souvent à privilégier la participation des joueurs, même au détriment de leur santé et de leurs performances.

### Paramètres HPAN et PWM

Plus tôt cette année, le Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau de la FIFPRO (FIFPRO High-Performance Advisory Network - HPAN) a été constitué en tant que nouvelle composante du Hub IQ des joueurs, le centre de connaissances de la FIFPRO. La richesse de leur expérience dans différentes régions, environnements et sports nous permettra de fournir des informations précieuses et de soutenir l'équipe de la FIFPRO dans son travail.

Le Suivi de la charge de travail du joueur de la FIFPRO (PWM) a également permis d'introduire récemment de nouveaux critères dans le dernier développement de l'outil PWM, qui suit la charge de matches, le repos, la récupération et les déplacements des joueurs à travers le monde. L'une de ces critères est « l'utilisation des équipes », qui permet d'évaluer l'impact et la fréquence de la rotation des joueurs dans les clubs et les ligues sélectionnés. Malgré des équipes élargies, l'analyse de la FIFPRO a démontré qu'en moyenne, dans les clubs des ligues professionnelles françaises et portugaises, 8 joueurs étaient responsables de 50 % du temps de jeu total, les autres membres de l'équipe complétant les 50 % restants. Par conséquent, si les ajustements apportés aux équipes ou aux règles de match en termes de remplacement peuvent avoir un certain effet sur les joueurs moins expérimentés, les joueurs au cœur de l'équipe d'un club ne seront toujours pas concernés et seront soumis aux mêmes exigences en matière de charge de travail. La réglementation de la charge de travail des joueurs pourrait bien être le meilleur moyen de gérer efficacement cette charge et d'alléger la pression de la compétition sur la prise de décision de l'équipe de direction et d'entraînement.

La « gestion » des joueurs avec des places sur le banc de touche est l'une de ces options, mais les joueurs sont toujours contraints de voyager, de se préparer physiquement, de subir le stress du match et éventuellement de passer des nuits agitées avec un sommeil perturbé en fonction de la date des matches. Même si, dans ce scénario, le nombre de minutes passées sur le terrain est faible, il ne fait aucun doute que les joueurs remplaçants sont soumis à un stress supplémentaire qui n'a pas été quantifié jusqu'à présent. Le Suivi de la charge de travail du joueur de la FIFPRO (PWM) a récemment introduit le critère « Inclusions dans les équipes de jour de match » pour recueillir ces informations et les recherches dans ce domaine se poursuivent.

Enfin, le troisième nouveau critère PWM que j'aimerais mentionner est peut-être le plus révélateur. Grâce aux connaissances et à l'expertise des joueurs, des entraîneurs et des syndicats, la répartition du « temps de travail » des joueurs sélectionnés a également été intégrée dans les récentes recherches sur la charge de travail du joueur. Lorsque j'étais avec les Socceros, j'ai pu constater par moi-même l'engagement des joueurs de l'équipe nationale, en particulier de ceux qui jouaient en club sur un autre continent. Le poids physique et mental des semaines consécutives en camp, des voyages sur de longues distances, des changements climatiques spectaculaires et de la pression des grands tournois est considérable. Parallèlement, le repos, tant pendant la saison que pendant l'intersaison, reste d'une importance vitale et cette nouvelle mesure met en évidence le manque de repos pour de nombreux joueurs de haut niveau.

### Perspectives d'avenir

La tâche confiée au service de performances de haut niveau n'a jamais été aussi ardue : recueillir et analyser des informations sur les joueurs concernant le stress subi sur le terrain et en dehors ; conseiller les joueurs et les dirigeants sur la condition physique et la disponibilité des joueurs ; protéger le bien-être des joueurs ; et veiller à ce qu'ils soient prêts à se produire. Malheureusement, le calendrier actuel du football mondial n'est tout simplement pas compatible avec ces objectifs et il est urgent de trouver une meilleure solution collective.

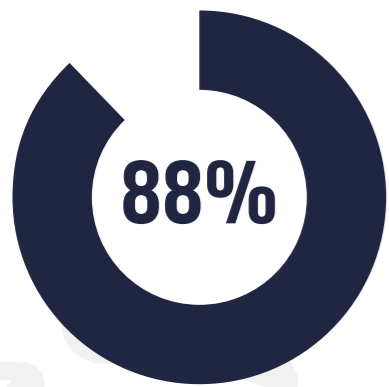


## APERÇUS DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DES ENTRAÎNEURS AUX PERFORMANCES DE HAUT NIVEAU

Afin de fixer des lignes directrices claires, la FIFPRO a mené une enquête exhaustive au cours de la saison 2021/22, à laquelle ont participé près de 100 experts de la performance de haut niveau du monde entier, notamment des entraîneurs, des scientifiques du sport et des professionnels de la santé ayant une grande expérience du football de club et d'équipe nationale. Les experts ont donné leur avis sur diverses questions liées à la performance des joueurs, à la santé et à la gestion de la charge de travail.

### Charge totale de match

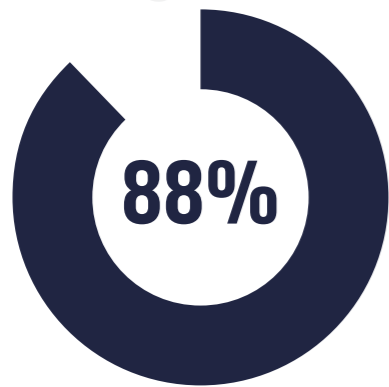
L'une des conclusions les plus significatives est le consensus écrasant sur le nombre maximum de matches auxquels un joueur devrait participer chaque saison. Selon l'enquête, 88 % des experts s'accordent à dire que les joueurs ne devraient pas jouer plus de 55 matches par saison. Le dépassement de ce seuil augmente considérablement le risque de blessure et d'épuisement.



des entraîneurs aux performances de haut niveau conviennent que les joueurs ne devraient pas disputer plus de **55 matches** par saison.

### Période de repos

Outre le nombre de matches, l'enquête a mis en évidence l'importance cruciale des périodes de repos. Plus de la moitié des joueurs interrogés dans le cadre de l'enquête mondiale PWM auprès des joueurs 2021/2022, menée parallèlement à l'enquête auprès des entraîneurs de haut niveau, ont déclaré que leurs périodes de repos obligatoires - tant en intersaison qu'en cours de saison - sont souvent compromises par les exigences du club ou de l'équipe nationale. Les experts affirment que pour récupérer pleinement et maintenir des performances de pointe, les joueurs ont besoin d'au moins 28 jours de repos consécutifs pendant l'intersaison et d'une pause flexible de 14 jours pendant la saison. Ces pauses sont essentielles non seulement pour la récupération physique, mais aussi pour le ressourcement mental.



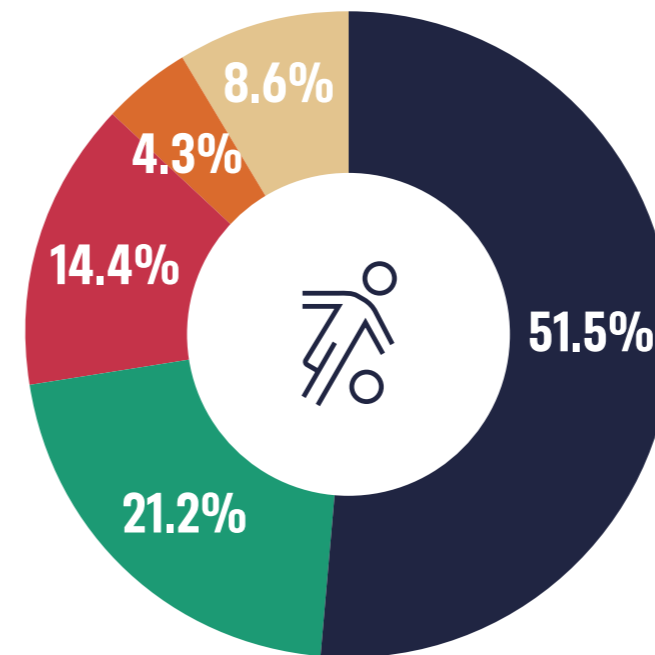
des entraîneurs aux performances de haut niveau pensent qu'il faut + de **4 semaines** de pause hors saison

### Matches consécutifs d'affilée

Un autre élément clé de l'enquête est le danger que représente l'exposition à de longues séquences de matches consécutifs d'affilée. Un match consécutif est un match qui se déroule dans les cinq jours suivant le match précédent du joueur, ce qui signifie qu'il n'a pas encore complètement récupéré. Lorsque les joueurs sont confrontés à des séquences prolongées de matches consécutifs, ils sont bien plus exposés aux blessures. Alors que le consensus sur la performance suggère que les joueurs ne devraient pas être limités à

plus de six matches consécutifs, de nombreux joueurs sont encore soumis à des séquences de 10 matches consécutifs ou plus tout au long de la saison. Cela peut avoir nombre de conséquences fâcheuses, comme la perturbation du sommeil, la fatigue liée aux déplacements, l'augmentation du risque de blessure et les problèmes de santé mentale. Les experts plaident fortement en faveur de directives plus strictes pour limiter l'exposition aux matches consécutifs, réduisant ainsi ces risques et préservant la santé des joueurs.

### Point de vue des joueurs



### 85 % des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête mondiale sur les joueurs

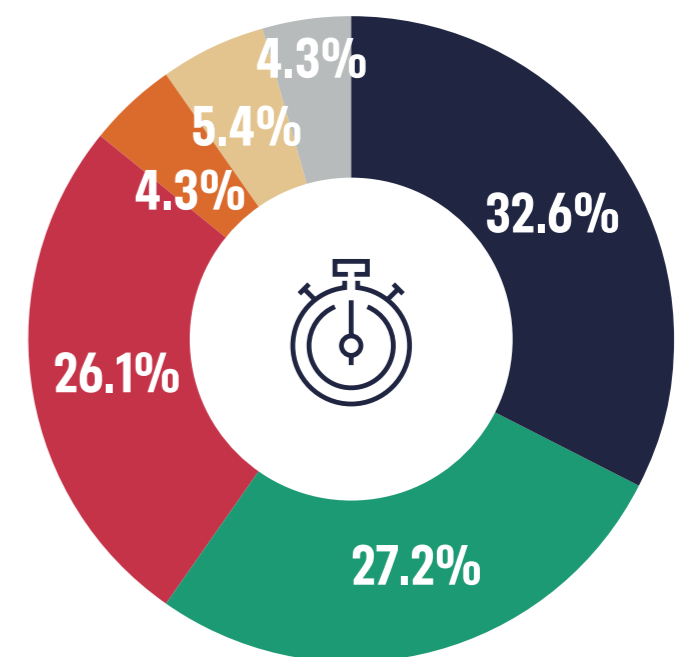
estiment que le nombre maximum de matches consécutifs devrait être fixé à 6 ou moins. En outre, plus de la moitié des personnes interrogées préféreraient limiter à 3 le nombre de matches consécutifs. Une limite qui pourrait cependant s'avérer irréaliste compte tenu de la structure actuelle du calendrier.



### Point de vue des entraîneurs aux performances de haut niveau

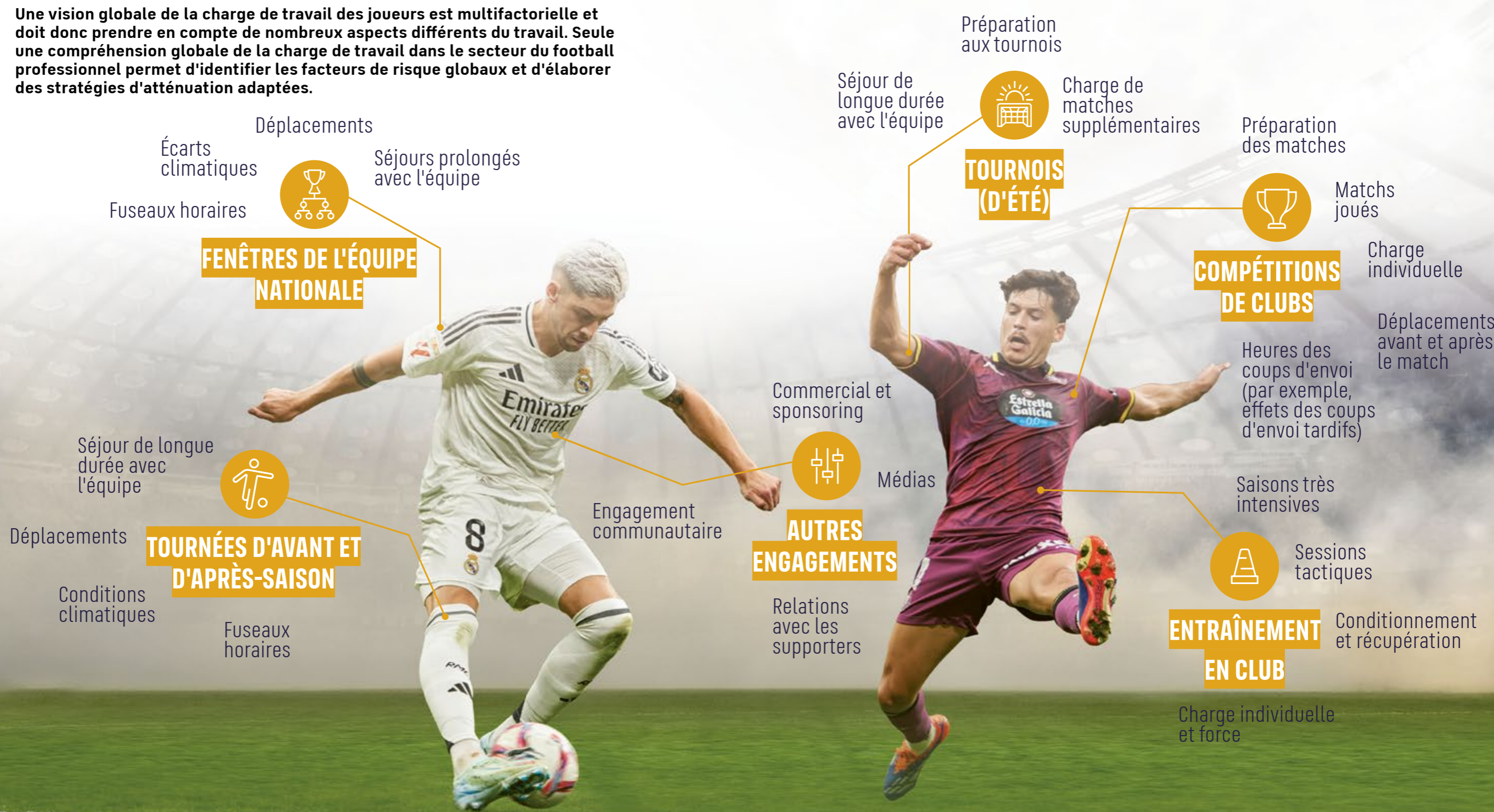
#### Environ 80% des personnes interrogées

sont d'accord pour dire que le nombre de matches consécutifs devrait être limité à 6 ou moins, ce qui correspond dans une large mesure à l'opinion des joueurs. Toutefois, il convient également de noter que la majorité des répondants estiment qu'il ne faudrait absolument pas dépasser trois matches dans le calendrier fixé actuellement.



# CHARGE DE TRAVAIL ET LE TEMPS DE TRAVAIL DES JOUEURS - UN ENGAGEMENT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Une vision globale de la charge de travail des joueurs est multifactorielle et doit donc prendre en compte de nombreux aspects différents du travail. Seule une compréhension globale de la charge de travail dans le secteur du football professionnel permet d'identifier les facteurs de risque globaux et d'élaborer des stratégies d'atténuation adaptées.



## ANALYSE DU TEMPS DE TRAVAIL DES JOUEURS

L'analyse suivante vise à fournir un aperçu approfondi du temps de travail des meilleurs footballeurs au cours d'une saison. En examinant la saison 2022/2023 de Marquinhos, capitaine du Paris Saint Germain FC et de l'équipe nationale brésilienne, ainsi que la saison 2023/2024 de deux joueurs du même club européen de haut niveau, nous cherchons à quantifier le temps que ces athlètes consacrent aux activités liées au football. Ceci comprend l'entraînement, les déplacements, les

jours de match et d'autres obligations pour leur club et leur équipe nationale. Notre analyse tient compte de l'impact des tournois majeurs tels que la Coupe du monde de la FIFA et le Championnat d'Europe de l'UEFA, qui allongent considérablement le temps de travail de ces joueurs. L'objectif est de mettre en évidence les exigences intenses imposées aux footballeurs d'élite et la manière dont elles affectent leur temps de repos, de récupération et leur vie personnelle.

MARQUINHOS



(Paris Saint-Germain FC, Brésil) - Vue d'ensemble de la saison 2022/23

La saison des clubs 2022/23 a été interrompue à mi-parcours pour permettre la tenue de la Coupe du monde de la FIFA au Qatar. Pour beaucoup de joueurs (non internationaux), cette pause a été la bienvenue, offrant une chance de se reposer et de récupérer. Mais pour d'autres, comme le Paris Saint-Germain FC et le défenseur brésilien Marquinhos, elle a marqué le début d'une période intense et exigeante, avec des semaines chargées.

Les footballeurs passent déjà une grande partie de l'année sur leur lieu de travail, que ce soit pour disputer des matches, s'entraîner ou voyager pour leur club respectif. Cependant, les joueurs de haut niveau qui représentent également leur pays sont encore plus sollicités, car ils doivent souvent prolonger leur saison bien au-delà du calendrier habituel de leur club, ce qui leur laisse peu d'occasions de récupérer et de se reposer.

Au cours de la saison 2022/23, Marquinhos a passé 80 % de l'année sur un lieu de travail lié au football, que ce soit avec son club ou avec l'équipe nationale brésilienne. Il s'agit d'un calcul prudent car certaines activités ne peuvent pas être comptabilisées de manière précise. Au cours de cette période, il a fait 58 apparitions en match et a été remplaçant lors d'un autre jour de match, ce qui lui a permis de jouer 4 976 minutes en club et en sélection (63 % de ces minutes ont été disputées lors de matches consécutifs). Au cours de la saison, Marquinhos a passé 74 heures dans les airs lors de déplacements internationaux, parcouru plus de 55 000 kilomètres et traversé 30 fuseaux horaires.

Si l'a passé 80 % de ses journées dans un cadre professionnel, cette proportion aurait pu être encore plus élevée sans plusieurs facteurs ponctuels :

- La Coupe du monde de la FIFA 2022 se déroulant pendant la saison des clubs, la préparation avec l'équipe nationale a dû être plus courte qu'à l'accoutumée
- En raison de l'élimination précoce du Brésil de la Coupe du monde, Marquinhos a bénéficié de 11 jours de repos avant de revenir au PSG ;
- Comme il n'y avait pas de tournoi à l'été 2023, sa pause d'intersaison a pu commencer plus tôt.

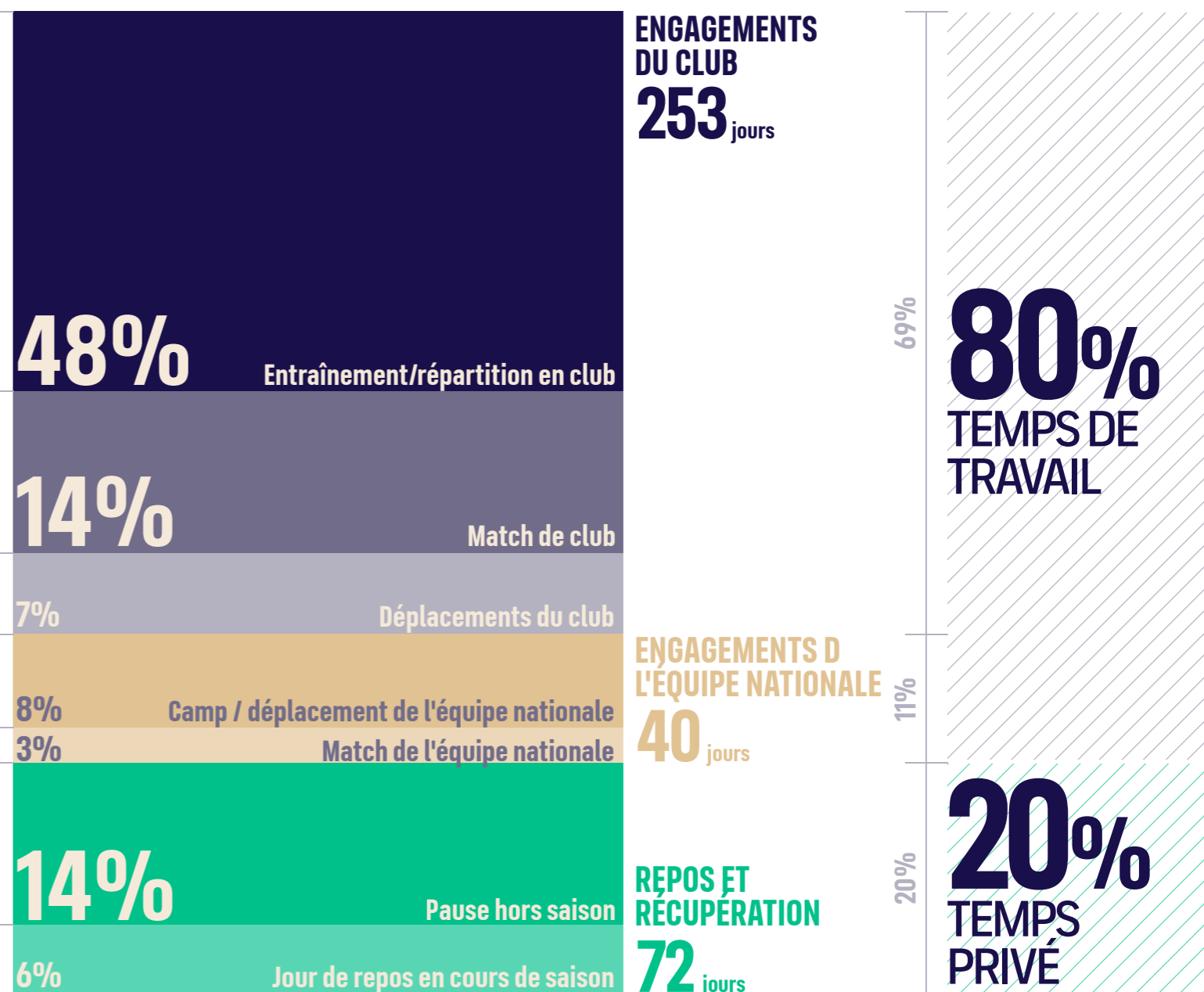


**NOTE MÉTHODOLOGIQUE :** chaque journée est classée en fonction de l'activité principale ou des activités qui s'y sont déroulées. Étant donné que les programmes de football impliquent souvent plusieurs engagements au cours d'une même journée - tels que l'entraînement et le déplacement, ou la participation à un match et le déplacement - notre approche attribue l'activité la plus exigeante à chaque journée. Ainsi, si une journée comprend à la fois un match et le retour à la maison, elle est classée comme un jour de match.

Comment a-t-il occupé son temps ?

La répartition des 365 jours de la saison 2022/23 par catégorie

## 80% DE L'ANNÉE PASSÉS SUR LE LIEU DE TRAVAIL (2022/23)



### Aperçu du temps de travail des joueurs et impact du football d'équipe nationale

Le calendrier chargé de la saison 2023/24 a mis à rude épreuve les joueurs d'élite. Avec des compétitions internationales telles que la Coupe d'Afrique des Nations, la Coupe d'Asie et l'Euro, nombreux sont les joueurs qui n'ont guère eu l'occasion de se reposer. Ce rythme incessant a mis en évidence les pressions auxquelles sont soumis les footballeurs de haut niveau, qui doivent continuellement donner le meilleur d'eux-mêmes en dépit des exigences extrêmes qui leur sont imposées.

Pour notre analyse du temps de travail de la saison 2023/24, nous avons comparé deux joueurs du même club participant à un championnat européen de premier plan et à une compétition de clubs de l'UEFA. Bien que les emplois du temps des deux joueurs au sein du même club soient très similaires, seul l'un d'entre eux a participé à l'Euro en été, ce qui a entraîné une différence significative dans le temps qu'ils ont passé sur leur lieu de travail.

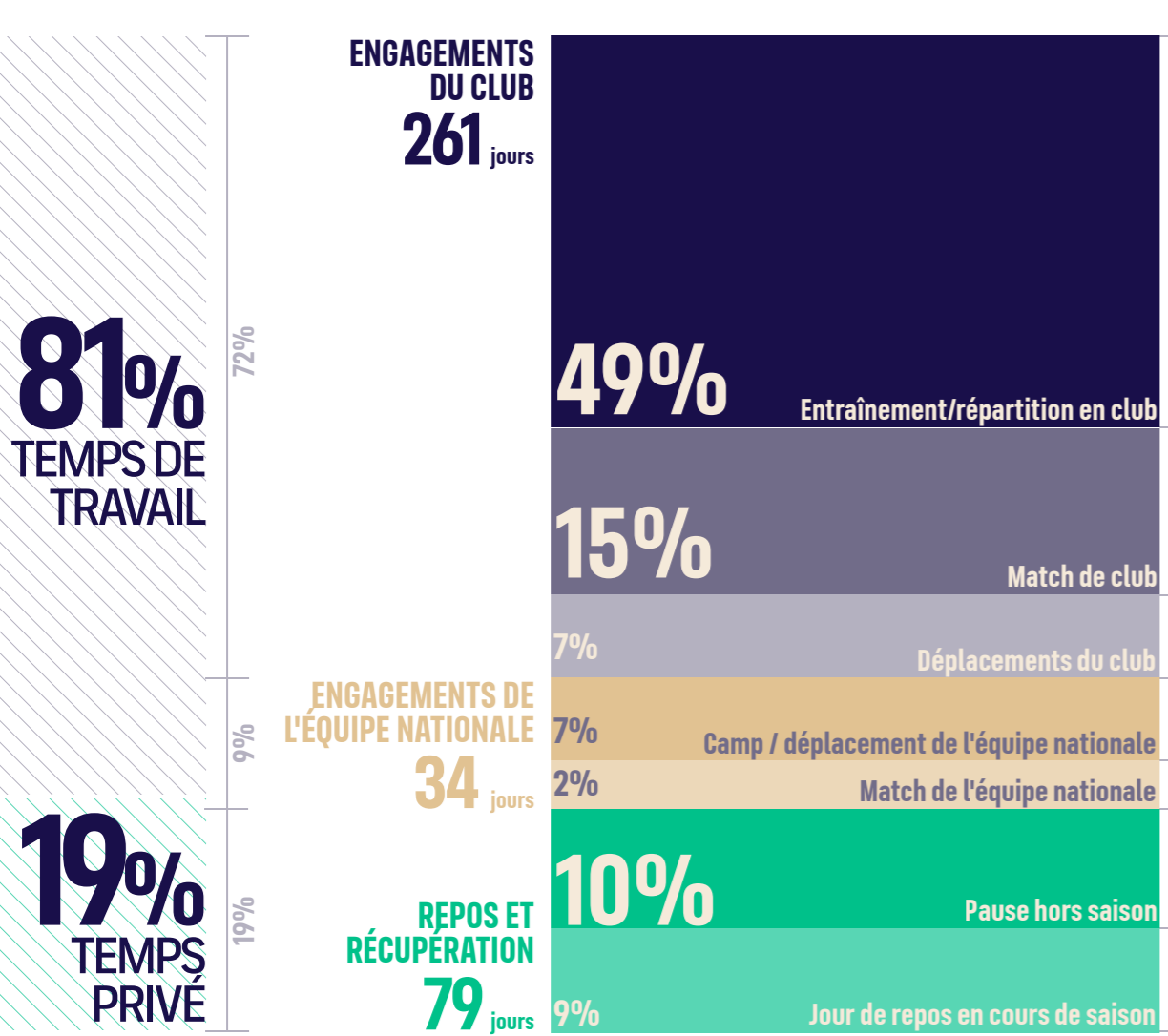
En raison de sa participation à l'Euro, le joueur 2 a passé 88 % de l'année immergé dans le football, contre 81 % pour le joueur 1. Dans ce contexte, le terme « lieu de travail » fait référence aux jours nécessaires à la disponibilité pour le club ou le pays, y compris les jours de déplacement et d'entraînement. Les jours de repos en saison et les jours de pause hors saison sont exclus de ce décompte, car ce sont les seules périodes réellement passées en dehors du cadre professionnel.

En raison de sa participation à l'Euro, la pause hors saison du Joueur 2 de 4 jours au cours de la période analysée a été considérablement plus courte que celle du Joueur 1 de 33 jours. Cette différence substantielle de temps d'arrêt met en évidence les exigences intenses imposées aux joueurs qui participent aux compétitions internationales d'été. Outre les courtes périodes de repos, les voyages internationaux et l'acclimatation à des fuseaux horaires et des climats différents peuvent également rendre la récupération des joueurs plus difficile. Il ne fait aucun doute que cela augmente également le risque de blessure dû à la fatigue physique et mentale. Pour minimiser ces risques, les clubs et les équipes nationales doivent travailler ensemble pour mieux gérer la charge de travail des joueurs, en veillant à ce que leur santé et leurs performances ne soient pas compromises.

### Deux joueurs du même club - Comment ont-ils occupé leur temps ?

#### JOUEUR 1 - N'a pas participé à l'EURO 2024

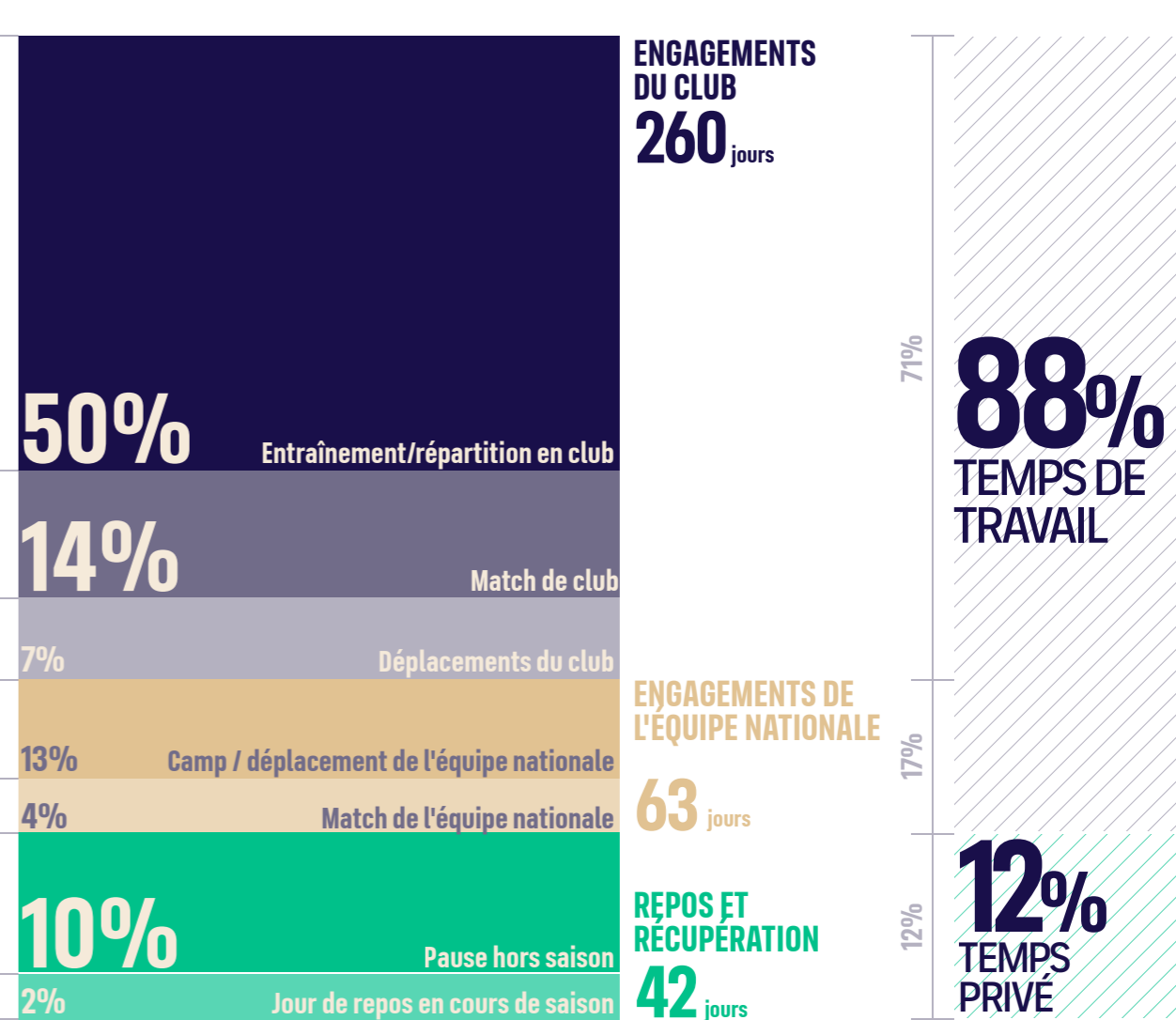
### 81% OF YEAR SPENT IN A WORKPLACE SETTING (2023/24)



### Deux joueurs du même club - Comment ont-ils occupé leur temps ?

#### JOUEUR 2 - A participé à l'EURO 2024

### 88% DE L'ANNÉE PASSÉS SUR LE LIEU DE TRAVAIL (2023/24)



# COMPOSANTES DE RISQUE DE LA CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE DES JOUEURS

Une charge de travail excessive a de nombreux effets néfastes sur les joueurs et les compétitions. L'impact négatif de la charge de travail des matches individuels et des cycles de compétition continus est aggravé par l'absence de garde-fous individuels et collectifs. Cette situation nuit considérablement aux joueurs et au jeu et, en fin de compte, à la valeur sportive des compétitions. Voici les effets néfastes les plus répandus.



## AVIS D'EXPERT : UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SÉCURITÉ ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL (OSH) POUR REMÉDIER À LA SATURATION DES CALENDRIERS DANS LE FOOTBALL



### PROF. LODE GODDERIS

Professeur, Centre pour l'environnement et la santé ;  
Université de Louvain  
PDG, IDEWE (Service externe pour la prévention et la protection au travail)



### SIMON TAES

Chercheur post-doctorant,  
Institut du droit du travail,  
UCLouvain

**Comme le montre ce rapport annuel de la FIFPRO sur la charge de travail, la saturation du calendrier a des effets néfastes sur la santé et le bien-être des joueurs. L'enquête présentée dans ce rapport se réfère aux expériences des footballeurs en ce qui concerne la fatigue mentale et physique croissante et le risque accru de subir une blessure en raison de la saturation du calendrier.**

Alors que la littérature existante se concentre principalement sur les performances sportives, il est indispensable d'examiner ces défis sous l'angle de la santé au travail. Des chercheurs de l'UCLouvain mènent des recherches sur les mécanismes médicaux et juridiques relatifs à la sécurité et à la santé au travail (OSH).

Une étude systématique a été réalisée pour identifier et analyser les exigences, les ressources et les résultats en matière de santé associés aux compétitions de football professionnel. Six thèmes principaux ont été identifiés : les blessures, la fatigue, la santé mentale, la charge de travail, les pratiques de supervision et les facteurs liés au mode de vie, tels que le sommeil et la nutrition. L'analyse a permis d'identifier les principales exigences auxquelles sont confrontés les footballeurs, notamment les charges d'entraînement élevées, la congestion des matches et les facteurs de stress psychologique importants.

Ces exigences sont associées à divers effets négatifs sur la santé, notamment des blessures, de la fatigue et des troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression. Le modèle JDR a mis en évidence les ressources possibles, telles que les systèmes de suivi avancés, les programmes ciblés de prévention des blessures, le temps de récupération et les stratégies nutritionnelles adaptées, qui peuvent atténuer les effets néfastes de ces exigences.

Les résultats de cette étude soulignent le besoin critique d'une approche globale et coordonnée de la gestion de la santé et du bien-être des footballeurs professionnels. Des mesures préventives telles que la gestion de la charge de travail, le suivi de la santé mentale, la programmation durable des compétitions et la mise en œuvre de protocoles complets de récupération et/ou de protection sont essentielles pour réduire le risque de blessure et promouvoir le bien-être et les performances à long terme.

Sur la base de ces informations, il convient d'élaborer et de mettre en œuvre des stratégies et des lignes directrices normalisées conformes aux principes et à la législation en matière de sécurité et de santé au travail (OSH). Dans la deuxième partie de l'étude, les chercheurs mèneront des recherches sur la protection offerte par divers instruments juridiques internationaux et européens en matière d'OSH.

Ils cherchent en particulier à clarifier l'application de cette protection juridique dans le contexte de la charge de travail des joueurs. Cette étude innovante vise à contribuer au renforcement de la protection des joueurs, étant donné que l'approche globale de la législation sur l'OSH exige, entre autres, d'identifier et d'évaluer les risques liés à chaque aspect du travail. Cela comprendrait également l'évaluation de l'impact des exigences accrues ou nouvellement ajoutées à la charge de travail (telles que les nouveaux formats de compétition).

Les instances dirigeantes du football doivent donc évaluer les risques liés à l'augmentation de la charge de travail du calendrier du football, non seulement pour la santé physique (blessures et maladies), mais aussi pour la santé mentale (stress et équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée). En outre, les instances dirigeantes, les organisateurs de compétitions et les clubs de football seraient tenus d'adopter des mesures préventives pour éviter ces risques et préserver la santé de leurs joueurs.

Cette étude se concentre en outre sur la relation entre cette approche de la sécurité et de la santé au travail et les particularités du secteur du football. Dans l'ensemble, elle vise à étudier la signification de l'approche OSH en tant que moyen d'adopter des règles de gouvernance efficaces et adéquates à l'échelle du secteur du football afin de renforcer les protections individuelles par le biais d'une normalisation entre les différents organismes qui se disputent le temps de travail des joueurs professionnels.



# 03

## SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR (PWM) 2023/24 : BILAN DE LA SAISON

La saison 2023/24 s'est avérée exceptionnellement exigeante pour de nombreux joueurs en raison des exigences générales du calendrier des matches et des compétitions. Le football de club et les tournois nationaux à long terme comme la Coupe d'Asie de l'AFC, la Coupe d'Afrique des Nations de la CAF, la Copa América et l'Euro 2024 ont créé un cycle incessant tout au long de l'année. Ces compétitions ont encore alourdi le fardeau des joueurs qui avaient déjà un emploi du temps chargé. En outre, la tendance des jeunes joueurs à accumuler beaucoup de temps de jeu soulève de sérieuses inquiétudes quant à leur santé et à leurs performances à long terme.

“ Je veux plus de temps pour donner la priorité à d'autres choses que le football dans ma vie. ”

FREDRIK AURSNES  
(SL BENFICA ET NORVÈGE)



## 03

# SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR (PWM) 2023/24 : BILAN DE LA SAISON

## À RETENIR AVANT TOUT

### COUP D'ŒIL - CHAPITRE 03

- » Un groupe important de joueurs dispute régulièrement plus de 60 à 70 matches par saison, ce qui est bien supérieur au seuil recommandé de 55 matches au total.
- » 9 des 10 premiers joueurs en termes de temps de déplacement international en 2023/24 étaient des joueurs sud-américains évoluant dans des clubs européens.
- » La charge de travail de Julián Álvarez en 2023/24 a été historique, avec 75 apparitions et 83 sélections au cours d'une saison de 14 mois comprenant 10 compétitions différentes.

## INTRODUCTION

Ce chapitre met en lumière les classements des joueurs les plus performants en termes de charge de travail (nombre de matches, récupération et déplacements internationaux) et donne un aperçu des différentes pressions auxquelles sont confrontés les joueurs d'aujourd'hui. En outre, ce chapitre se penche sur le cas de Julián Álvarez et de sa charge de travail excessive sans précédent en 2023/24, qui s'est étalée sur une saison de 14 mois.

## DÉPLACEMENTS INTERNATIONAUX

### Top 10 des joueurs ayant effectué le plus grand nombre de déplacements internationaux

Rang	Nom du joueur	Club(s)	Nationalité	Date de naissance	Temps de déplacements internationaux (heures)	Distance de déplacement (km)	Total des déplacements effectués
1	CRISTIAN ROMERO			27/04/1998	211	162,978	25
2	JULIAN ALVAREZ			31/01/2000	204	153,869	39
3	RODRIGO DE PAUL			24/05/1994	198	150,480	32
4	DAVINSON SANCHEZ			12/06/1996	193	147,539	29
5	JOSÉ CIFUENTES			12/03/1999	189	143,381	32
6	ALEXIS MAC ALLISTER			24/12/1998	189	143,333	32
7	EMILIANO MARTINEZ			02/09/1992	189	141,927	37
8	LAUTARO MARTINEZ			22/08/1997	188	143,158	31
9	HIDEMASA MORITA			10/05/1995	186	142,329	28
10	FACUNDO PELLISTRI			20/12/2001	186	141,686	31

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Comme on pouvait s'y attendre, cette liste comprend des joueurs basés en Europe et représentant différentes équipes nationales en dehors de l'UEFA, compte tenu de leurs nombreux déplacements pour des engagements internationaux. En tête de liste, on trouve trois joueurs argentins, qui ont chacun accumulé plus de 198 heures de déplacements. Si la plupart des joueurs sont des internationaux sud-américains, la liste comprend également le Japonais Hidemasa Morita. Cependant, de nombreux joueurs d'autres confédérations peuvent souffrir du même problème, même s'il ne se reflète pas actuellement dans la sélection de l'échantillon de la plateforme PWM. Cependant, de nombreux joueurs d'autres confédérations peuvent souffrir du même problème, même s'il ne se reflète pas actuellement dans la sélection de l'échantillon de la plateforme PWM.

## CHARGE DE MATCH

### Top 10 des joueurs en fonction de leur inclusion dans l'équipe du jour de match

Rang	Nom du joueur	Club(s)	Nationalité	Date de naissance	Inclusions totales dans l'équipe de jour de match	dont : club - national	dont : club - international	dont : club - amical	dont : équipe nationale	Apparitions totales effectuées	Minutes totales jouées
1	JULIAN ALVAREZ			31/01/2000	83	46	13	3	21	75	5,364
2	PHIL FODEN			28/05/2000	77	45	13	3	16	72	6,170
-	LUIS DIAZ			13/01/1997	77	46	10	5	16	72	5,648
4	RUI PATRICIO			15/02/1988	76	40	14	6	16	30	2,703
5	VIRGIL VAN DIJK			08/07/1991	74	45	8	5	16	69	6,293
-	NIKOLA MILENKOVIĆ			12/10/1997	74	43	14	5	12	66	5,670
-	OLLIE WATKINS			30/12/1995	74	41	13	5	15	66	5,496
-	ANTÓNIO SILVA			31/10/2003	74	43	10	5	16	64	5,657
-	RÚBEN DIAS			14/05/1997	74	43	13	3	15	60	5,584
10	DARWIN NUNEZ			24/06/1999	73	45	10	5	13	72	4,694
-	CODY GAKPO			07/05/1999	73	45	9	5	14	71	4,598
-	SAUD ABDULHAMID			18/07/1999	73	40	18	2	13	68	6,371
-	KYLE WALKER			28/05/1990	73	43	12	3	15	64	5,916
-	ZEKI CELIK			17/02/1997	73	40	13	6	14	45	2,557
-	AARON RAMSDALE			14/05/1998	73	41	10	5	17	18	1,664

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Le fait de figurer dans l'équipe du jour de match témoigne d'une participation totale à la préparation et aux déplacements de l'équipe et donne donc une idée plus précise de la charge de travail globale qui incombe aux joueurs. Beaucoup de joueurs dépassent facilement les 70 inclusions dans l'équipe pour la saison 23/24 - un nombre qui est bien au-delà des limites recommandées. Dans le top 10 des joueurs figurant dans l'équipe, les clubs de Premier League occupent une place prépondérante, avec Manchester City FC et Liverpool FC qui comptent chacun quatre joueurs. Julian Alvarez arrive en tête avec 83 inclusions, et a joué un rôle clé dans la défense du titre du Manchester City FC, la victoire de l'Argentine en Copa América et les Jeux Olympiques de Paris.

### Top 10 des joueurs en fonction de leur apparition

Rang	Nom du joueur	Club(s)	Nationalité	Date de naissance	Inclusions totales dans l'équipe de jour de match	dont : club - national	dont : club - international	dont : club - amical	dont : équipe nationale	Apparitions totales effectuées	Minutes totales jouées
1	JULIAN ALVAREZ			31/01/2000	75	44	10	3	18	83	5,364
2	PHIL FODEN			28/05/2000	72	42	11	3	16	77	6,170
-	LUIS DIAZ			13/01/1997	72	44	7	5	16	77	5,648
-	DARWIN NUNEZ			24/06/1999	72	44	10	5	13	73	4,694
5	CODY GAKPO			07/05/1999	71	45	8	5	13	73	4,598
-	FEDERICO VALVERDE			22/07/1998	71	41	13	4	13	72	6,119
-	JOHN MCGINN			18/10/1994	71	39	14	5	13	71	6,065
8	JAN OBLAK			07/01/1993	70	44	10	3	13	72	6,851
-	KEREM AKTÜRKÖĞLÜ			21/10/1998	70	40	14	3	13	72	4,920
-	KAI HAVERTZ			11/06/1999	70	41	10	5	14	71	5,488
11	VIRGIL VAN DIJK			08/07/1991	69	43	5	5	16	74	6,293
-	ILKAY GÜNDÖGAN			24/10/1990	69	41	10	3	15	72	5,847
-	ALVARO MORATA			23/10/1992	69	38	10	5	16	72	4,582
-	DECLAN RICE			14/01/1999	69	41	10	3	15	71	6,326
-	GRANIT XHAKA			27/09/1992	69	39	11	4	15	71	6,182

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Le classement met en évidence le caractère excessif de la charge de travail physique et mentale imposée aux joueurs par le fait d'entrer sur le terrain, par rapport au simple fait de faire partie de l'équipe du jour de match. La liste reflète fidèlement la composition de l'équipe du jour de match, avec les trois mêmes joueurs en tête de liste : Julian Alvarez, Phil Foden et Luis Diaz, auxquels s'ajoute Darwin Núñez du Liverpool FC. Au cours de la saison 2023/24, même le joueur ayant le moins d'apparitions dans le top 10 a disputé au moins 69 matches, dépassant de loin la limite recommandée par la FIFPRO de 55 matches (voir le chapitre 02).



## PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION COURTES

Top 10 des joueurs en fonction de leur apparition en matches consécutifs

Rang	Nom du joueur	Club(s)	Nationalité	Date de naissance	Apparitions totales consécutives	dont : club - national	dont : club - international	dont : club - amical	dont : équipe nationale	Apparitions au total	% Matches consécutifs
1	FREDRIK AURSNES	SL Benfica	Norvège	10/12/1995	51	30	11	4	6	66	77.3%
2	SAUD ABDULHAMID	Al-Hilal	Arabie Saoudite	18/07/1999	50	31	15	-	4	68	73.5%
-	CRISTIANO RONALDO	Al-Nassr	Portugal	05/02/1985	50	27	13	3	7	68	73.5%
4	JULIAN ALVAREZ	Manchester City	Argentine	31/01/2000	49	26	10	2	11	75	65.3%
-	JOHN MCGINN	Aberdeen	Écosse	18/10/1994	49	25	11	4	9	71	69.0%
6	JAN OBLAK	Manchester City	Slovaquie	07/01/1993	48	30	9	2	7	70	68.6%
-	ÁNGEL DI MARÍA	Al-Bayt	Argentine	14/02/1988	48	27	9	4	8	66	72.7%
8	FEDERICO VALVERDE	Al-Bayt	Argentine	22/07/1998	47	26	11	3	7	71	66.2%
-	BERAT DJIMSITI	Al-Bayt	Albanie	19/02/1993	47	30	10	-	7	67	70.1%
10	ANTOINE GRIEZMANN	AS Monaco	France	21/03/1991	46	28	7	3	8	66	69.7%

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Les seuils élevés de matches consécutifs indiquent le niveau de saturation du calendrier des matches et entraînent un manque de récupération et d'entraînement adéquat pour les joueurs. En outre, un grand nombre de ces matches augmente les risques de fatigue et de blessure. Frederik Aursnes, du SL Benfica, qui a disputé plus de 77 % de ses matches d'affilée, est en tête du top 10 dans cette catégorie. Le trio de tête comprend également deux joueurs de la Saudi Pro League, Saud Abdulhamid et Cristiano Ronaldo, qui ont chacun disputé 73,5 % de leurs matches en consécutif au cours de la saison 2023/24.

### Top 10 players by longest back-to-back match streak

Rang	Nom du joueur	Club(s)	Nationalité	Date de naissance	Plus longue apparition en série de matches consécutifs	Début de la série	Fin de la série	Durée de la série en jours
1	ALEXANDER LÓPEZ	Al-Bayt	Paraguay	05/06/1992	19	13/09/2023	12/11/2023	60
2	BERAT DJIMSITI	Al-Bayt	Albanie	19/02/1993	18	25/03/2024	26/05/2024	62
3	ERAN ZAHAVI	Maccabi Haifa	Israël	25/07/1987	17	14/12/2023	10/02/2024	58
-	MIGUEL ALMIRÓN	Al-Bayt	Paraguay	10/02/1994	17	13/09/2023	11/11/2023	59
5	BRUNO GUIMARAES	Al-Bayt	Bразил	16/11/1997	16	13/09/2023	07/11/2023	55
-	TETE	Al-Bayt	Bразил	15/02/2000	16	11/01/2024	08/03/2024	57
7	ÉDERSON DA SILVA	Al-Bayt	Bразил	07/07/1999	15	03/04/2024	22/05/2024	49
8	HARVEY ELLIOTT	Manchester City	Angleterre	04/04/2003	14	10/03/2024	27/04/2024	48
-	CHARLES DE KETELAERE	Manchester City	Belgique	10/03/2001	14	11/04/2024	26/05/2024	45
-	MIN-JAE KIM	Al-Bayt	Corée du Sud	15/11/1996	14	03/10/2023	24/11/2023	52
-	WILFRIED ZAHA	Manchester City	Angleterre	10/11/1992	14	11/01/2024	29/02/2024	49

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Selon les [enquêtes auprès des joueurs et des entraîneurs aux performances de haut niveau 2022 de la FIFPRO](#), les joueurs ne devraient pas dépasser 4 à 6 matches consécutifs à tout moment de la saison. Cependant, les joueurs des 10 plus longues séries ont disputé en moyenne 15,8 matches consécutifs au cours de la saison 2023/24. Il est également important de noter que cette liste ne représente que les plus longues séries et ne tient pas compte des multiples séries plus courtes tout au long de la saison qui peuvent dépasser les limites recommandées.

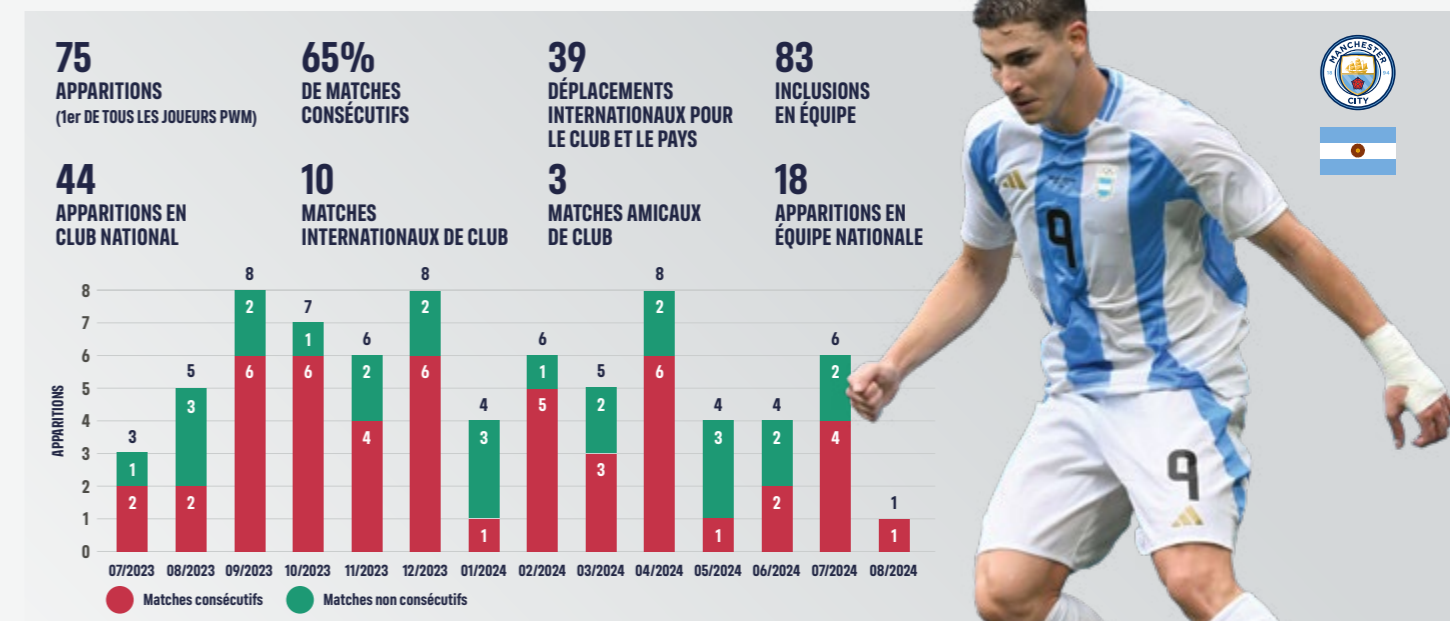
## ÉTUDE DE CAS :

### JULIÁN ÁLVAREZ : UNE SAISON DE 14 MOIS

Julián Álvarez a réalisé une bonne saison sur le terrain, participant largement à la victoire de Manchester City FC en Premier League et au triomphe de l'Argentine en Copa América et à sa participation aux Jeux olympiques de 2024. Cependant, en tant que joueur ayant disputé le plus grand nombre de matches en 2023/24, il est possible que ce niveau de charge ait des répercussions négatives sur sa santé et sur la longévité de sa carrière s'il se répète au cours des prochaines saisons.

Il est intéressant de noter qu'Álvarez est l'un des rares joueurs à avoir participé à la fois à l'Euro ou à la Copa América et aux Jeux olympiques d'été. Les autres joueurs qui ont eu cette double charge de travail sont Nicolás Otamendi (Argentine), Álex Baena (Espagne), Fermín López (Espagne), Antonee Robinson (États-Unis) et Fabián Balbuena (Paraguay). Du point de vue de l'employeur, cela peut soulever des questions quant au nombre de tournois d'été qu'un joueur devrait être autorisé à disputer au cours d'une année civile ou sur une période de plusieurs années.

### Les 75 apparitions de Julián Álvarez par mois et par type en 2023/24<sup>1</sup>



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Au cours de la saison 2023/24, Álvarez a fait huit apparitions au cours de trois mois différents, soit environ deux par semaine. En septembre 2023, il a disputé son premier mois complet de championnat, deux matches de qualification pour l'Argentine et a été davantage sollicité par le Manchester City FC en raison de l'absence de Kevin de Bruyne pour cause de blessure. En décembre 2023, il a joué pendant la période de Noël, particulièrement chargée pour le football anglais, et a participé aux deux matches de Coupe du monde des clubs de la FIFA du Manchester City FC. Enfin, en avril 2024, il a été très présent lors de la clôture de la saison, alors que le club se battait pour des trophées sur plusieurs fronts ; Álvarez n'a pratiquement pas été mis au repos pendant ce mois. Le mois le plus intéressant de la saison est sans doute juillet 2024. Bien qu'il s'agisse

normalement d'une période de repos pour les footballeurs professionnels après la saison du club, Álvarez a disputé six matches pour l'équipe nationale argentine senior et l'équipe olympique (moins de 23 ans).

Aussi extrême soit-elle, la saison 2023/24 d'Álvarez n'est pas inédite chez les footballeurs de haut niveau. Comme vous le lirez dans les chapitres suivants, la charge de travail de ces joueurs augmente indéniablement et l'impact d'une telle saturation du calendrier footballistique, conjuguée à des déplacements toujours plus nombreux, peut être préjudiciable. Les joueurs ont de moins en moins la possibilité de se reposer et de récupérer, ce qui peut avoir un impact sur la longévité de leur carrière.

<sup>1</sup> Le graphique ci-dessus montre les apparitions mensuelles de Julián Álvarez sur l'ensemble de la saison et indique combien d'entre elles étaient « consécutives ». On parle de match consécutif lorsqu'un joueur a joué quelques minutes et que son match précédent s'est terminé dans les 5 jours (ou 120 heures) précédents.

# 04

## EXPOSITION DES JOUEURS : DES EXIGENCES DE CHARGE DE TRAVAIL EN PLEINE EVOLUTION

Les footballeurs professionnels ne constituent pas un groupe homogène ; il existe plusieurs sous-ensembles au sein de la profession qui connaissent des réalités de charge de travail très différentes, à la fois en termes de volume et de type de matches. Dans ce chapitre, un échantillon de joueurs est divisé en quatre segments distincts afin d'identifier les principaux facteurs à l'origine des différences dans leur charge de travail.

“ On ne peut pas s'attendre à ce que je sprinte pendant 70 matches à raison de plus de 1 000 mètres par match. ”

**ERLING HAALAND**  
(MANCHESTER CITY FC ET NORVÈGE)



## 04

# EXPOSITION DES JOUEURS : DES EXIGENCES DE CHARGE DE TRAVAIL EN PLEINE EVOLUTION

## À RETENIR AVANT TOUT

### COUP D'ŒIL - CHAPITRE 04

- » Dans toutes les catégories de joueurs, le nombre moyen d'apparitions et d'inclusions dans l'équipe augmente en raison de la saturation du calendrier et du chevauchement des compétitions.
- » Un nombre croissant de joueurs sont soumis à une charge de travail excessive qui dépasse les limites maximales recommandées de 55 matches par saison.
- » Pour les joueurs de haut niveau, le football en équipe nationale et le football international en club absorbent plus de 30 % de leur calendrier annuel de matches.
- » L'impact d'une charge de travail excessive est de plus en plus évident, car le calendrier

## SEGMENTATION DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR

### Introduction

Les joueurs professionnels du monde entier sont soumis à des charges de travail variables en raison des différences de compétitions, d'équipes et de contextes régionaux, comme l'ont souligné les précédents rapports de la FIFPRO. Ces différences créent des défis uniques qui affectent les performances des joueurs, leur bien-être, la longévité de leur carrière et les opportunités de carrière.

Nombre de joueurs professionnels sont contraints de travailler dans des conditions précaires, souvent marquées par des contrats courts, une exposition limitée et une structure de compétition qui ne prend en charge qu'un nombre limité de matches ou des saisons courtes.

À l'autre extrémité du spectre, on trouve un groupe de joueurs professionnels dont le talent est reconnu par un

public mondial. Ce segment du secteur des loisirs footballistiques est régi par la dynamique des consommateurs internationaux et par l'afflux de nouvelles compétitions. Cela crée une pression totalement différente sur les travailleurs de cette partie du secteur, qui n'est pas comparable (et ne peut être comparée) aux réalités de nombreux autres joueurs dans d'autres parties du secteur du football.

Cette segmentation est également étayée par les données de la plateforme de Suivi de la charge de travail du joueur (PWM) de la FIFPRO, qui suggèrent que le secteur du football se caractérise par une répartition inégale du temps de jeu. Les joueurs les plus performants sont plus souvent sollicités au niveau des clubs que leurs pairs et sont également régulièrement sollicités par leurs équipes nationales respectives.

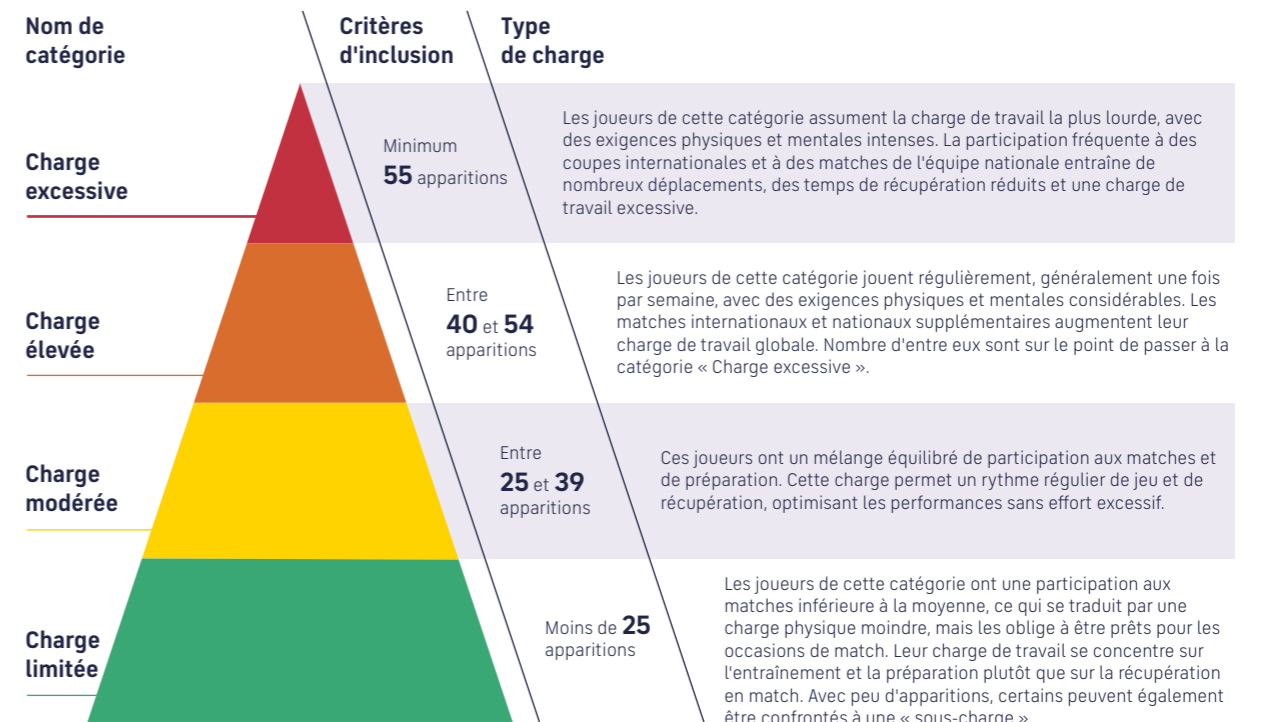
### Sélection de l'échantillon et méthodologie appliquée

Cette section vise à segmenter les joueurs de la plateforme FIFPRO PWM en quatre groupes distincts afin d'évaluer systématiquement l'évolution de leurs principaux critères de mesure de la charge de travail au cours des dernières années. Cette segmentation offre une approche structurée pour comprendre les différentes conditions et pressions auxquelles les joueurs sont confrontés. PWM se concentre sur l'impact de la charge de travail du secteur. Il importe toutefois de reconnaître également les aspects économiques des structures de la compétition et leur impact sur les joueurs.

L'analyse suivante se concentre sur un échantillon de 1 500 joueurs figurant actuellement dans la base de données de la plateforme PWM. Le principal critère d'inclusion est que ces joueurs doivent avoir joué régulièrement pour leur équipe au moins une fois au cours des cinq dernières saisons. Ce groupe diversifié englobe un large éventail de profils, reflétant plus de 100 ligues et 130 nationalités à travers le monde du football. L'ensemble des données sous-jacentes couvre les matches disputés jusqu'à la date butoir du 15 juillet 2024.

Le nombre de matches disputés a servi de base à la segmentation, qui reflète intrinsèquement la diversité des engagements liés à la charge de travail. Il s'agit de la composante la plus visible de la charge de travail d'un joueur et qui témoigne des plus grandes différences entre les joueurs.

Pour définir les seuils, le rapport des enquêtes auprès des joueurs et des entraîneurs aux performances de haut niveau 2022 de la FIFPRO a servi de ligne directrice. Dans le cadre de cette étude, les experts ont donné leur avis sur des questions liées à la gestion de la charge de travail. Pour les besoins de cette analyse, leurs réponses concernant les charges optimales et maximales ont été prises en compte pour établir les seuils pour les différentes catégories de joueurs. Selon les résultats de l'enquête, une écrasante majorité (88%) d'experts a déclaré que le nombre maximum de matches disputés par un individu au cours d'une saison doit être inférieur à 55. Par conséquent, les joueurs ayant disputé au moins 55 matches au cours d'une saison ont été classés dans la catégorie « Charge excessive » dans l'analyse de ce rapport. Passé ce seuil de 55, il existe un danger sérieux pour la santé des joueurs. Les joueurs ayant disputé moins de 10 matches au cours d'une saison ont été exclus de l'analyse.



### Coup de projecteur sur la saison 2023/24

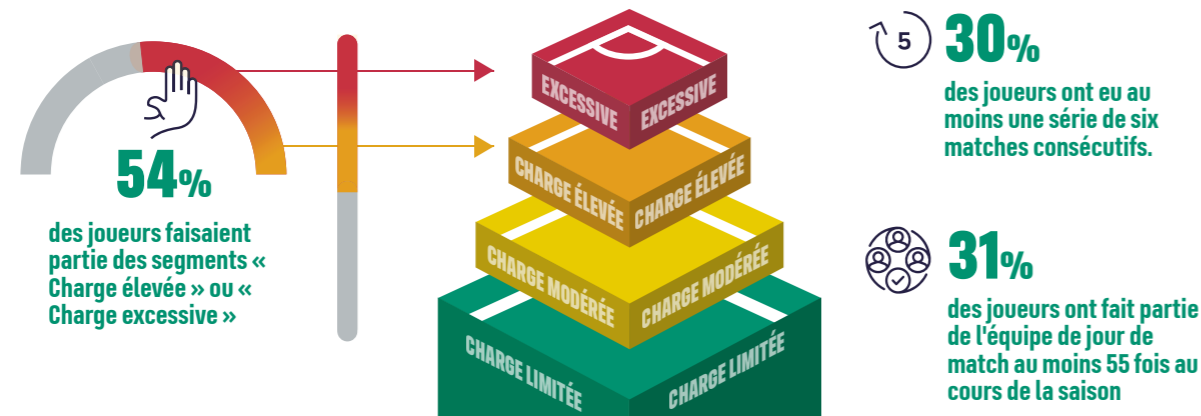
Si l'on examine plus particulièrement les résultats de l'analyse de segmentation pour la saison 2023/24, on constate quelques résultats intéressants qui illustrent les problèmes de saturation du calendrier d'aujourd'hui.

Si l'on considère la taille (nombre de joueurs) de chaque segment, il est frappant de constater que plus de la moitié des joueurs échantillonnés se trouvaient dans les deux segments de joueurs les plus importants et ont donc connu une charge de matches « élevée » à « excessive » (plus de 800 joueurs)

La nature consécutive et implacable du calendrier est également un aspect important, et pas seulement le nombre d'apparitions. En 2023/24, près d'un tiers de l'échantillon PWM a connu une série d'au moins six matches consécutifs, soit la limite recommandée par la FIFPRO.

### Moments forts de la saison 2023/24

(échantillon de joueurs PWM)

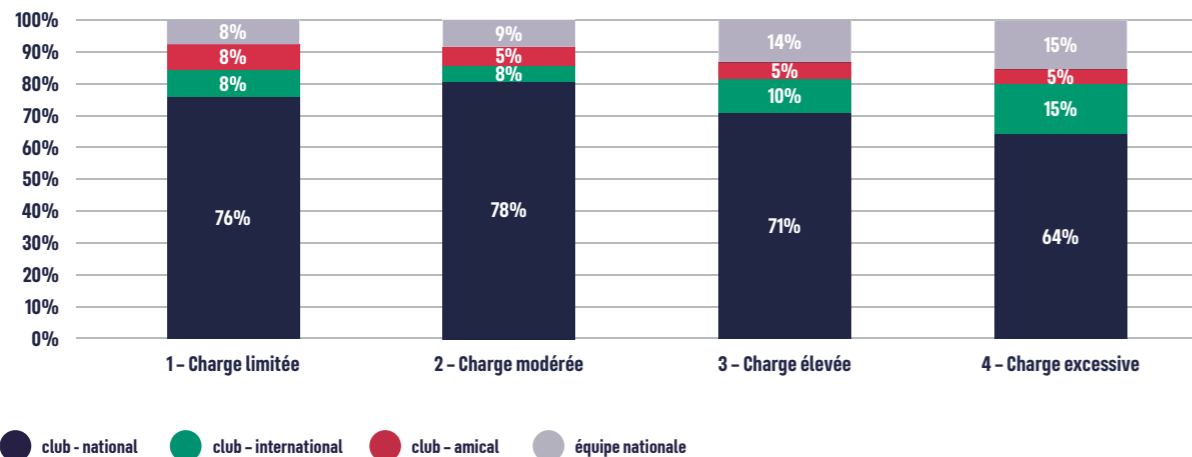


Qu'est-ce qui explique la charge de travail élevée de certains segments ?

Le nombre total maximum de matches d'un joueur chaque saison est fonction de plusieurs facteurs clés : l'éventail des compétitions auxquelles participe son club, la taille du championnat national jouant un rôle important ; son implication dans les matches de l'équipe nationale ; et les performances de l'équipe lorsqu'elle progresse dans les compétitions de coupe, qu'il s'agisse de compétitions nationales, internationales ou de l'équipe nationale.

Si l'on examine les données spécifiquement pour 2023/24, on constate que les rencontres internationales (pour le club ou le pays) sont une source majeure de charge de matches et l'un des principaux facteurs de différenciation entre les différents segments de joueurs.

### Répartition des compétitions par segment de joueurs en 2023/24



### Résultats de la segmentation

Le tableau récapitulatif présente une analyse détaillée de quatre segments de joueurs, mettant en évidence les moyennes pour des critères clés tels que les inclusions dans l'équipe de jour de match, les apparitions en match et les apparitions consécutives sur cinq saisons (2019/20 à 2023/24). Ces catégories reflètent des niveaux variables d'implication dans les matches et donnent un aperçu de la charge de travail globale des joueurs.

### À quoi ressemblait la charge de matches d'un joueur moyen dans chaque segment par saison ?

#### Évolution du nombre moyen d'inclusions dans l'équipe de jour de match, d'apparitions et d'apparitions consécutives par segment de joueurs

SEGMENT	Inclusions dans l'équipe de jour de match					Apparitions					Apparitions consécutives				
	19/20	20/21	21/22	22/23	23/24	19/20	20/21	21/22	22/23	23/24	19/20	20/21	21/22	22/23	23/24
<b>1) CHARGE LIMITEE</b>	25.0	26.6	26.7	28.2	27.5	16.6	17.0	17.0	16.6	16.9	5.0	6.1	5.6	5.1	5.3
<b>2) CHARGE MODEREE</b>	38.3	38.2	39.2	40.1	39.2	32.3	33.1	33.2	33.4	33.0	12.4	14.4	13.1	11.6	11.1
<b>3) CHARGE ÉLEVÉE</b>	50.0	50.5	51.3	51.5	51.9	46.2	46.2	46.7	46.6	46.5	24.1	24.7	22.9	21.5	21.0
<b>4) CHARGE EXCESSIVE</b>	62.8	63.6	63.7	64.4	66.0	59.7	59.5	60.1	60.8	61.7	36.7	39.9	36.6	36.2	36.3

#### Comment interpréter les données ?

Les membres du segment de joueurs « Charge excessive » ont enregistré 36,6 apparitions consécutives en moyenne au cours de la saison 2021/22.

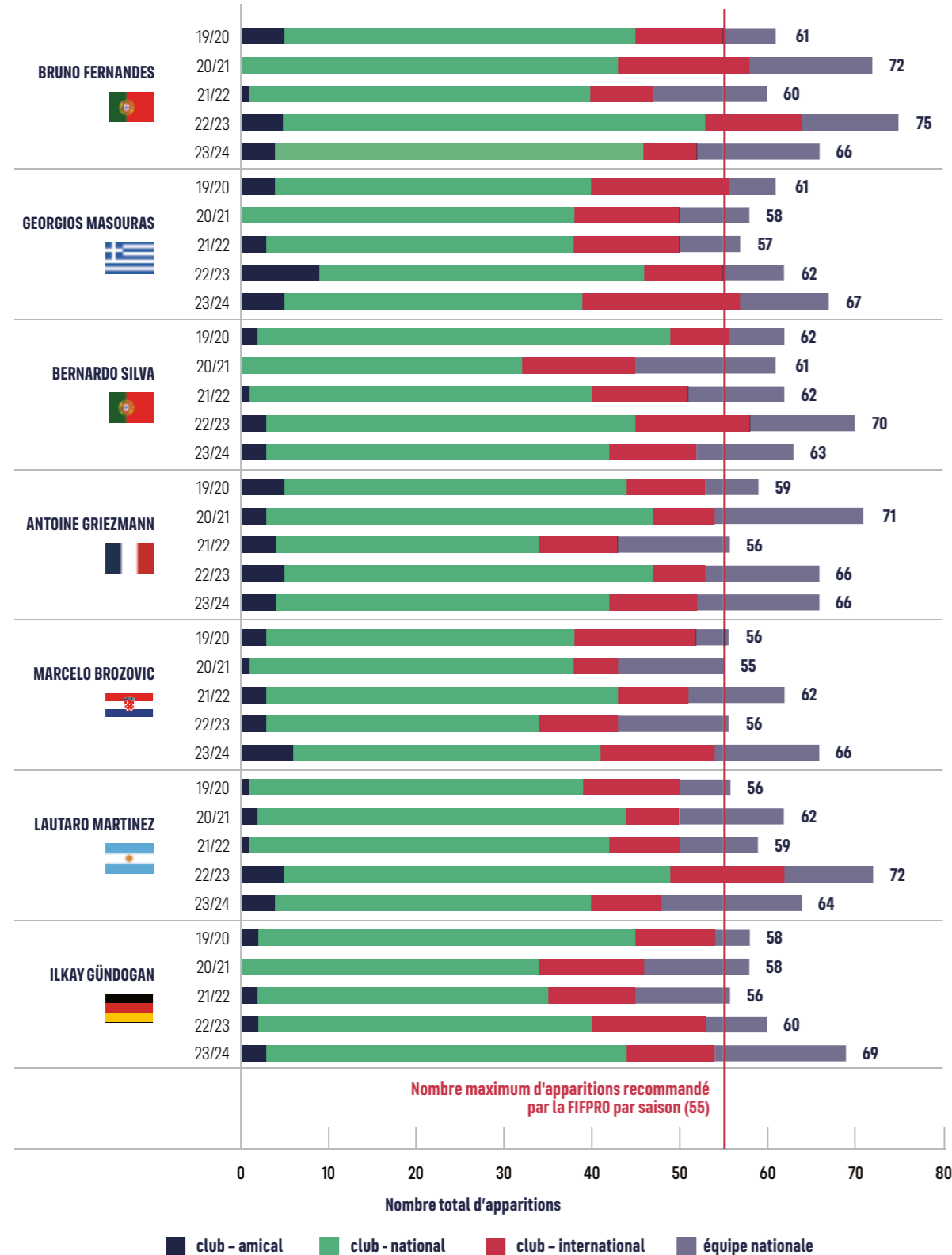
Parmi les trois indicateurs, le nombre moyen d'inclusions dans l'équipe de jour de match affiche une tendance à la hausse dans toutes les catégories. Cette tendance s'étend également au nombre moyen d'apparitions en match, bien que dans une moindre mesure, à l'exception de la catégorie Charge excessive, qui met en évidence les exigences croissantes imposées aux joueurs d'élite.

Les données démontrent aussi clairement que les joueurs des segments Charge élevée et Charge excessive courent un risque accru de fatigue physique et mentale en raison de leur forte implication dans les matches. Plus précisément, les joueurs de la catégorie Charge élevée, qui comptent en moyenne entre 46,2 et 51,9 matches, sont sur le point de passer dans la catégorie Charge excessive. Si leur charge de travail continue d'augmenter ou reste élevée, ces joueurs sont susceptibles d'être confrontés aux mêmes pressions et aux mêmes risques potentiels associés aux blessures de surmenage et à l'épuisement que ceux qui se trouvent déjà dans la catégorie Charge excessive.

### Toujours sur la brèche - cas de charge de travail excessive

Des calendriers continus de « charge excessive » au cours des saisons peuvent avoir de graves répercussions sur la santé et les performances des footballeurs.

#### Évolution du nombre total de matches par saison



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

### ÉTUDE DE CAS :

#### LA RETRAITE INTERNATIONALE ANTICIPÉE DE FREDRIK AURSNES

Le 12 mars 2024, Fredrik Aursnes a décidé de prendre sa retraite de l'équipe nationale norvégienne à l'âge de 28 ans. Sa retraite n'est pas motivée par des blessures persistantes ou un manque de forme l'empêchant d'être intégré dans l'équipe nationale norvégienne (en fait, il y a fait 6 apparitions au cours de la saison 2023/24), mais plutôt par la saturation du calendrier de football.

que le calendrier actuel et futur ne lui laisserait pas une telle liberté. Si l'on considère les trois dernières saisons d'Aursnes, celui-ci n'a bénéficié que de 36 jours de repos hors saison, ce qui s'explique par le fait qu'il a fait partie d'au moins 50 équipes de jour de match, en club et en équipe nationale, au cours de cette période.

Comme en témoigne Aursnes, sa décision de se retirer de l'équipe nationale était motivée par le désir d'avoir plus de temps en dehors du football et par la conviction



Source : Étude et analyse Football Benchmark

On pourrait faire valoir que le cas d'Aursnes est un scénario unique et que peu de joueurs sont susceptibles d'accumuler une telle charge de travail. Cependant, les données de la plateforme PWM montrent que la charge de travail d'Aursnes est loin d'être une anomalie, mais plutôt une tendance inquiétante qui est de plus en plus attendue des joueurs d'élite. En fait, au cours de cette même période d'évaluation, 130 joueurs avaient accumulé plus d'inclusions dans l'équipe qu'Aursnes, ce qui montre que cette tendance à une charge de travail préjudiciable se manifeste de manière alarmante dans le calendrier actuel du football.

Les 168 inclusions dans l'équipe d'Aursnes au cours de la période, pour son club et son équipe nationale, le placent dans le 90e percentile de tous les joueurs actuellement suivis dans la plateforme PWM. Ce nombre élevé de matches en club (Eredivisie, Liga Portugal, Coupes nationales, compétitions UCC de l'UEFA et matches amicaux) et en équipe nationale (Championnat d'Europe de l'UEFA, qualifications pour la Coupe du Monde de la FIFA, Ligue des Nations de l'UEFA et matches amicaux) s'est fait au détriment de la capacité d'Aursnes à se reposer et à profiter de la vie en dehors du football dans ce qui est une intersaison pratiquement inexistante.

## ÉTUDE DE CAS : LA CHARGE DE MATCHES RÉCENTE D'ILKAY GÜNDOĞAN

Près d'un mois après l'élimination de l'Allemagne en quart de finale de l'Euro 2024 face à l'Espagne, futur vainqueur, İlkay Gündoğan a annoncé qu'il prenait sa retraite de l'équipe nationale.

Le joueur a obtenu sa première sélection en équipe nationale le 11 octobre 2011, lors d'un match de qualification pour l'Euro contre la Belgique. Malheureusement, des blessures ont entaché le début de sa carrière internationale, le forçant à manquer des tournois majeurs tels que la Coupe du monde de la FIFA 2014 au Brésil et l'EURO 2016 en France. Malgré ces revers, Gündoğan a été nommé capitaine de l'équipe allemande en septembre 2023, qu'il a dirigée lors de 19 matches sur les 82 qu'il a disputés au total en équipe nationale.

Sa décision de prendre sa retraite fait suite à son aveu, après l'Euro, que « *même avant le tournoi, j'ai ressenti une certaine fatigue, non seulement physique mais aussi mentale, ce qui m'a incité à réfléchir. Le nombre de matches en club, ainsi qu'au niveau international, ne diminue pas non plus.* »

Les propos de Gündoğan ne sont guère surprenants, étant donné qu'il s'est classé dans le 98e percentile pour le nombre d'apparitions parmi tous les joueurs inclus dans le PWM au cours des deux dernières saisons.

### Aperçu des deux dernières saisons d'Ilkay Gündoğan (juillet 2022 - juillet 2024).



**143**   
inclusions au total en équipe  
de match de jour pour le club  
et en équipe nationale

**10,662**   
minutes au total  
jouées en club et en  
équipe nationale

**82.3**   
minutes en moyenne  
jouées par match

**129**   
apparitions au total en club  
et en équipe nationale

**75**   
matches consécutifs  
au total

**9,290**   
minutes totales consacrées aux  
déplacements internationaux pour  
le club et l'équipe nationale

## ÉTUDE DE CAS : LE PASSAGE DE RAPHAËL VARANE EN ÉQUIPE DE FRANCE



Après avoir enduré d'importantes contraintes physiques et mentales pendant plusieurs saisons, Raphaël Varane a fait la une des journaux après la Coupe du monde 2022 au Qatar en annonçant qu'il prenait sa retraite du football international à 29 ans. En donnant la priorité à son bien-être et à sa santé, la décision de Varane de quitter la scène internationale au sommet de sa carrière est inhabituelle, mais elle pourrait être le signe d'une tendance croissante, les joueurs étant de plus en plus confrontés aux pressions d'un calendrier footballistique de plus en plus surchargé. Cette étude de cas présente les preuves de la charge de travail intense qui a influencé sa décision.

Cette décision s'explique notamment par le temps considérable consacré aux tâches de l'équipe nationale. Entre le début de la Coupe du monde 2018 et la finale de la Coupe du monde 2022, Varane a consacré plus de **240 jours à l'équipe nationale française**, soit près de 15 % des jours de cette période. Si sa retraite de l'équipe nationale devait le libérer de ses engagements et lui permettre de passer plus de temps loin du football, un luxe dont il avait à peine profité au cours des saisons précédant sa décision, il n'en devait pas moins assumer d'importantes responsabilités au sein de son club tout au long de la saison.

**PLUS DE 240 JOURS**  
POUR L'ÉQUIPE NATIONALE  
FRANÇAISE  
(2018 - 2022)

C'est pourquoi le peu de temps qu'il pouvait consacrer au repos et à la récupération a été un autre facteur déterminant pour sa décision. Les données de la plateforme PWM indiquent que, pendant la période analysée, Varane n'a bénéficié que deux fois d'un nombre suffisant de jours de pause hors saison, ce qui correspond au minimum de 28 jours recommandé par la FIFPRO. Les intersaisons précédant les saisons 2018/19, 2020/21 et 2021/22 ont également été affectées par des facteurs externes, tels que la Coupe du monde, la pandémie et le report de l'EURO 2020 à 2021. En outre, il est préoccupant de constater qu'il n'a pratiquement pas eu de jours de pause en cours de saison alors qu'il jouait à la fois en Liga et en Premier League anglaise. D'où sa comparaison du football de haut niveau à une « lessiveuse » marquée par un jeu incessant et des pauses limitées.

Dans une récente interview, il a réaffirmé la pertinence de sa décision de prendre sa retraite internationale, soulignant la nécessité d'une approche plus équilibrée qui garantisse le bien-être des joueurs et préserve la qualité du sport :

**“ Les footballeurs internationaux sont submergés toute l'année et l'été 2024 sera non-stop pour ceux qui iront loin dans toutes les compétitions. Si nous voulons défendre le football, préserver une belle intensité des matchs et voir les meilleurs joueurs à leur meilleur niveau, nous devons prendre soin d'eux et simplement faire en sorte qu'ils jouent moins. ”**

# 05

## CALENDRIER DES MATCHES : SATURATION, REPOS, RECUPERATION

Les joueurs de haut niveau participant à plusieurs compétitions différentes au cours d'une même saison, leur droit à un temps de repos et de récupération suffisant est souvent mis à mal. La période intense qui suit n'est jamais loin, et l'absence de rotation des équipes ne fait qu'aggraver la situation. Ce chapitre aborde en détail les calendriers des joueurs et les problèmes de gestion des équipes.



“ On commence en août et on ne s'arrête pas jusqu'en mai. En juin, il y a l'équipe nationale, puis la Coupe du monde des clubs. Ils terminent en juillet et quelques semaines plus tard, le championnat reprend. Il faut faire marche arrière, mais cela ne dépend pas de nous. ”

**MIKEL OYARZABAL**  
(REAL SOCIEDAD DE FÚTBOL ET ESPAGNE)



# 05 / CALENDRIER DES MATCHES : SATURATION, REPOS, RECUPERATION

## À RETENIR AVANT TOUT

### COUP D'ŒIL - CHAPITRE 05

- » Le repos et la récupération des joueurs sont considérablement entravés par la saturation du calendrier, beaucoup d'entre eux souffrant de pauses d'intersaison réduites, suivies de périodes de réentraînement insuffisantes.
- » La mauvaise programmation des tournois de l'équipe nationale en cours de saison, comme la Coupe de l'AFC et l'AFCON, entraîne des périodes de récupération insuffisantes pour les joueurs.
- » Les ajustements apportés aux règles des matches (c'est-à-dire les 5 remplaçants) n'ont pas

## INTRODUCTION

Le calendrier du football moderne est de plus en plus impitoyable, exigeant de nombreux footballeurs qu'ils équilibrent plusieurs compétitions simultanément tout au long de l'année. Ce calendrier implacable, caractérisé par des matches consécutifs, des tournois qui se chevauchent et un nombre élevé d'apparitions, limite considérablement le temps qu'ils peuvent consacrer au repos et à la récupération. Le nombre considérable de minutes de jeu n'intensifie pas seulement la fatigue, mais exacerbe également les risques de blessure. Associée à une rotation insuffisante des équipes, cette pression constante peut avoir de graves conséquences sur la santé physique et mentale des joueurs.

L'optimisation de la répartition de la charge de travail et de la rotation des joueurs est cruciale ; cependant, les pratiques actuelles se sont révélées insuffisantes pour répondre à ces exigences. Le déséquilibre dans la répartition du temps de jeu, dû à des facteurs tels que les préférences de l'encadrement, les incitations financières et la disparité des équipes, complique encore la gestion efficace de la charge de travail. Compte tenu de ces difficultés, il est urgent de trouver un équilibre entre les exigences de la compétition et le bien-être des joueurs.





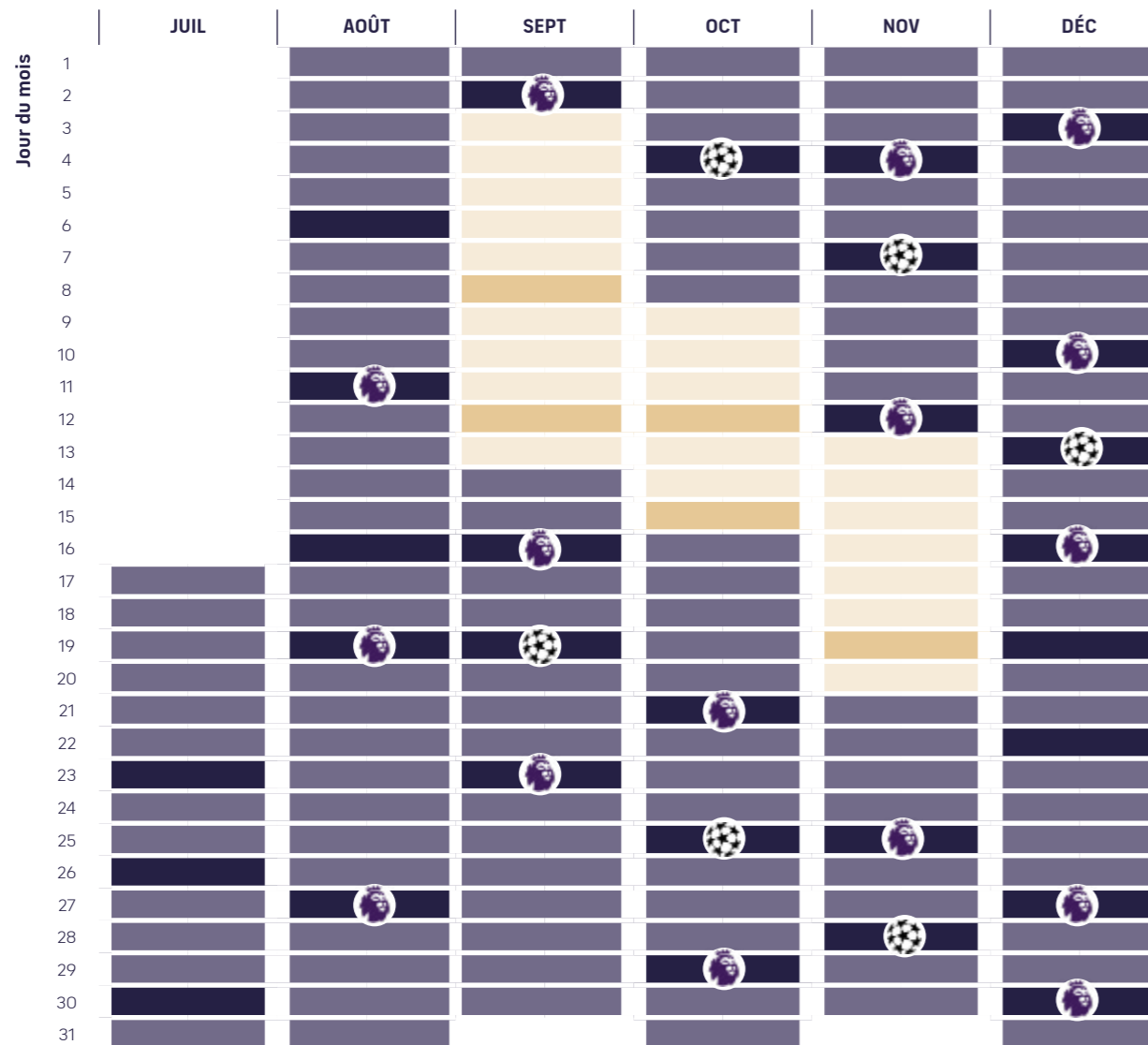
## CARTOGRAPHIE DU CALENDRIER DES JOUEURS : POSSIBILITÉS LIMITÉES DE REPOS ET DE RÉENTRAÎNEMENT HORS SAISON

Les joueurs de haut niveau, qui jonglent avec leurs obligations en club et au niveau national, endurent un cycle incessant de matches aux enjeux considérables, avec un minimum de repos. Ce calendrier chargé accroît les risques de blessure et entraîne une fatigue mentale et physique considérable.

La saison 2023/2024 s'est avérée exceptionnellement difficile pour le Manchester City FC et ses joueurs, puisque l'équipe a disputé 59 matches dans sept compétitions : la Premier League anglaise, la FA Cup, la EFL Cup, le FA Community Shield, la Ligue des champions de l'UEFA, la Super Coupe de l'UEFA et la Coupe du monde des clubs de la FIFA. Malgré ce calendrier exténuant, le Manchester City a défendu avec succès son titre de champion d'Angleterre et a remporté la Super Coupe de l'UEFA et la Coupe du monde des clubs de la FIFA.

### Rodri (Manchester City FC, équipe nationale d'Espagne) - Aperçu de la saison 2023/24 - Répartition des jours

■ repos ■ rencontre de club ■ match de club ■ rencontre de l'équipe nationale ■ match de l'équipe nationale

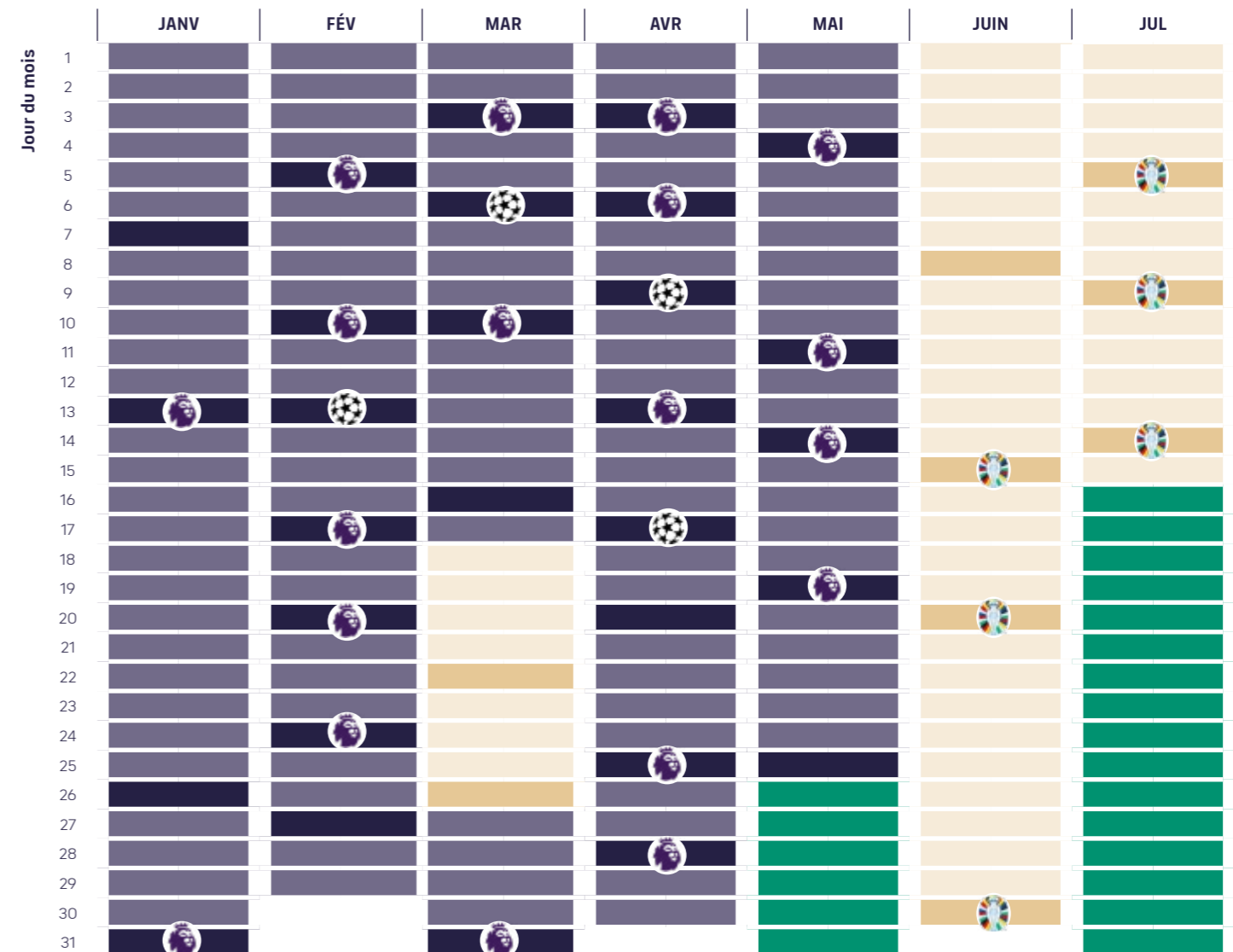


Source : Étude et analyse Football Benchmark

- En décembre, Rodri a participé à huit des neuf matches du Manchester City FC, ne manquant que le match de Premier League contre l'Aston Villa FC en raison d'une suspension. L'équipe s'est également rendue en Serbie pour un match de l'UCL, puis à Jeddah (Arabie Saoudite) pour la Coupe du monde des clubs de la FIFA, ce qui a augmenté le nombre de déplacements.
- En avril, alors que le Manchester City FC entamait sa dernière ligne droite, Rodri a fait sept apparitions lors de huit journées de championnat, avec une moyenne de 94 heures entre les matches. Cinq de ces apparitions ont eu lieu lors de matches consécutifs, ce qui souligne l'intensité de son emploi du temps alors que l'équipe progressait en Premier League, en UEFA Champions League et en FA Cup.

L'une des figures de proue de la saison a été le milieu de terrain espagnol Rodri, qui a joué un rôle déterminant non seulement dans le succès du Manchester City FC, mais aussi dans la victoire de l'Espagne au Championnat d'Europe en juillet. Au cours de la saison, Rodri a fait partie de 72 équipes en club de jour de match et en sélection, faisant 66 apparitions et totalisant 6 107 minutes sur le terrain. Fait remarquable, 36 de ces apparitions ont eu lieu lors de matches consécutifs, ce qui laisse un temps de récupération minimal et une moyenne de 127,7 heures entre les matches sur l'ensemble de la saison.

Le calendrier présenté ci-dessous illustre les engagements de Rodri sur son lieu de travail tout au long de la saison en classant tous les jours dans l'une des cinq catégories suivantes : jour de match en club avec Man City, autres jours passés en club, jour de match de l'équipe nationale avec l'Espagne, autres jours passés en équipe nationale, et jours de repos et de récupération. Il importe de noter que cette dernière catégorie est une estimation basée sur l'emploi du temps de plusieurs footballeurs d'élite.



Source : Étude et analyse Football Benchmark

- La préparation de Rodri pour l'EURO 2024 a débuté le 1er juin à la Ciudad del Fútbol de Madrid, peu après le dernier match de Premier League du Manchester City FC. Pendant le tournoi, il a joué plus de 550 minutes avant d'être remplacé à la mi-temps de la finale en raison d'une blessure.
- L'Euro a eu un effet persistant sur le joueur puisque Rodri a dû manquer les premières journées de la saison 2024/25 de Premier League en raison de sa blessure. Par conséquent, Rodri a été l'un des rares joueurs à pouvoir bénéficier d'une période de repos suffisante après le tournoi.

## RÉCUPÉRATION APRÈS LES TOURNOIS DE L'ÉQUIPE NATIONALE EN COURS DE SAISON

Les dernières éditions de la Coupe d'Asie de l'AFC et de la Coupe d'Afrique des Nations se sont toutes deux déroulées pendant la saison des clubs 2023/24, ce qui a entraîné le retour de nombreux joueurs dans leur club quelques jours seulement après leur dernière participation à ces tournois. Il est important de reconnaître l'impact des déplacements sur le rétablissement d'un joueur.

### Coupe d'Asie

Takumi Minamino

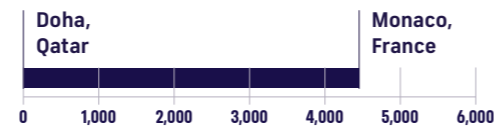


**1**  
jour de repos



#### Détails du vol de retour vers le club

**4,446 km** / **5h53 min**  
de distance / de vol

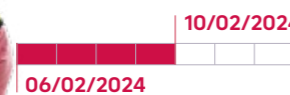


### Coupe d'Asie

Son Heung-min

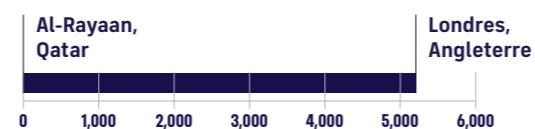


**4**  
jours de repos



#### Détails du vol de retour vers le club

**5,206 km** / **6h50 min**  
de distance / de vol

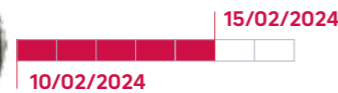


### AFCON

Chancel Mbemba

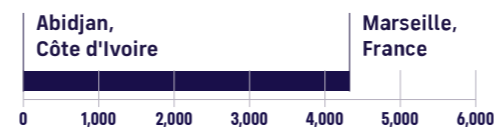


**5**  
jours de repos



#### Détails du vol de retour vers le club

**4,322 km** / **5h45 min**  
de distance / de vol



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Takumi Minamino, par exemple, a joué pour l'AS Monaco FC moins de 24 heures après avoir représenté le Japon lors de la défaite 2-1 contre l'Iran à la Coupe d'Asie de l'AFC au Qatar. Dans les 24 heures qui ont suivi la fin du match, Minamino a dû parcourir 4 446 km, soit près de six heures de vol, pour retourner à Monaco afin d'assister au coup d'envoi du match contre Le Havre à 13 heures. Tout au long du tournoi, Minamino a disputé cinq matches avec le Japon, pour un total de 240 minutes. Jouer deux matches de compétition dans un laps de temps aussi court, y compris un vol long-courrier, affecte sans aucun doute les performances et la récupération du joueur.

De même, le capitaine du Tottenham Hotspur FC, Son Heung-min, a joué chaque minute (600 minutes) des six matches de la Corée du Sud au Qatar avant son élimination en demi-finale contre la Jordanie. Quatre jours plus tard, il jouait en Premier League contre Brighton & Hove Albion FC. Après le tournoi, Son a pris un vol de près de sept heures, parcourant 5 206 km, pour rentrer à Londres.

Le défenseur de la République démocratique du Congo et de l'Olympique de Marseille Chancel Mbemba a joué plus de 660 minutes lors de la Coupe d'Afrique des Nations 2024 qui s'est déroulée en Côte d'Ivoire. Cinq jours plus tard, il était de retour dans l'équipe marseillaise pour affronter le FC Shakhtar Donetsk, en Allemagne, en Europa League. En l'absence de vols directs entre Abidjan et Marseille, Mbemba a mis environ six heures pour parcourir les 4 322 km qui le ramenaient à Marseille.

Hormis une courte période de repos, les voyages internationaux et l'acclimatation à des fuseaux horaires et des climats différents ont également rendu la récupération des joueurs plus difficile. Il ne fait aucun doute que le risque de blessure des joueurs s'en est trouvé accru en raison de la fatigue physique et mentale. Pour limiter ces risques, les clubs et les équipes nationales doivent travailler ensemble pour mieux gérer la charge de travail des joueurs, afin de s'assurer de ne pas compromettre leur santé et leurs performances.

## RÉCUPÉRATION APRÈS LES TOURNOIS D'ÉTÉ DE L'ÉQUIPE NATIONALE

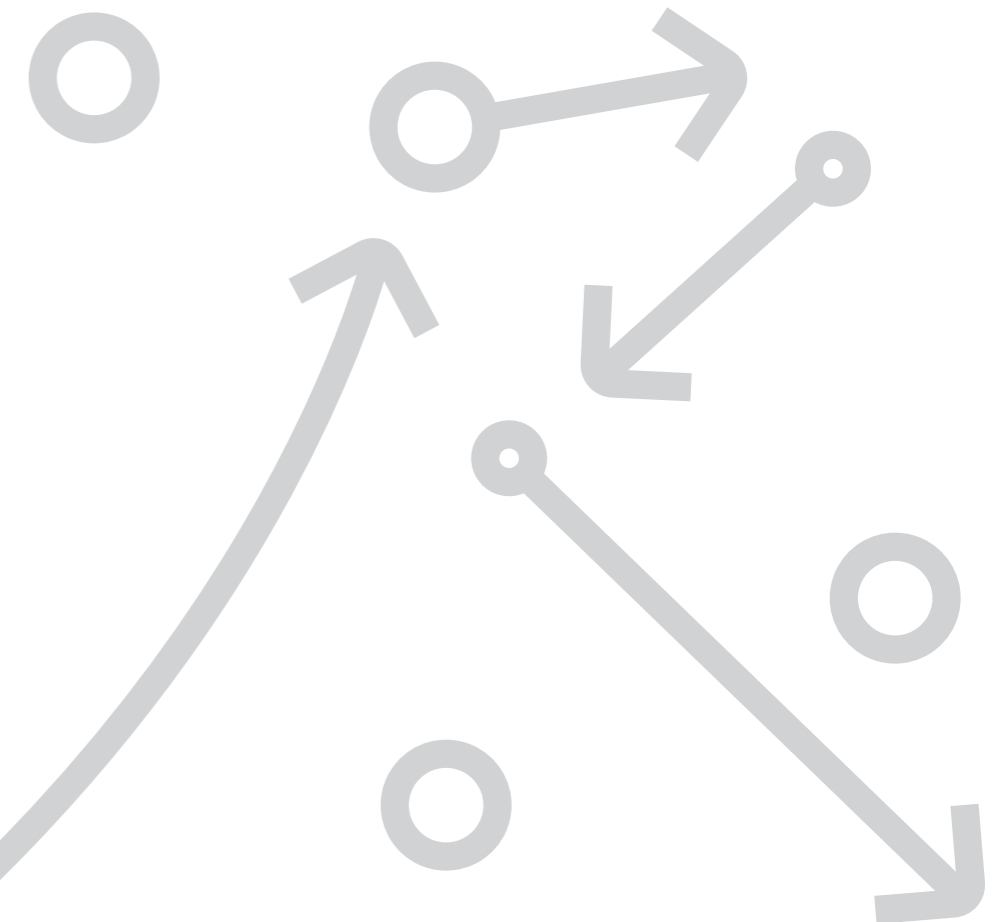
Au cours de l'été 2024 se sont déroulés deux tournois importants pour les équipes nationales : l'EURO 2024 pour les associations membres de l'UEFA qualifiées et la Copa América 2024, qui réunissait les équipes qualifiées des associations membres de la CONMEBOL et de la CONCACAF. Ces tournois ont présenté des défis uniques du point de vue du repos et de la récupération des joueurs, notamment parce que les championnats nationaux de l'UEFA fonctionnent selon un calendrier allant de l'automne au printemps, alors que les championnats de la CONMEBOL et de la CONCACAF suivent généralement un calendrier allant du printemps à l'automne.

En ce qui concerne l'UEFA, la congestion du calendrier a eu un impact significatif sur les joueurs et les équipes participant aux éliminatoires des compétitions de clubs de l'UEFA. En raison d'un mauvais alignement du calendrier, certains joueurs qui ont participé à l'EURO 2024 ont eu moins d'une semaine entre leurs engagements en équipe nationale et le début de l'entraînement d'avant-saison avec leur club. Ainsi, **trois joueurs roumains du FCSB** ont repris l'entraînement en club trois jours seulement après leur élimination en

huitième de finale contre les Pays-Bas lors de l'EURO 2024, tandis que d'autres joueurs de **Slovaquie, de Hongrie et de Slovaquie** n'ont eu que quelques jours entre le tournoi et le début officiel de leur saison 2024/25 dans leur pays d'origine. Pour plus de détails, voir le Chapitre 08.

Ce décalage a empêché certains joueurs de disputer des matches cruciaux au cours de leur saison en club. À titre d'exemple, certains joueurs de l'équipe nationale qui ont disputé le dernier match de l'EURO 2024 le 2 juillet se sont présentés à l'entraînement de leur club le 5 juillet, ce qui, compte tenu des déplacements, s'est traduit par un seul jour de repos entre les deux saisons.

Pour la CONMEBOL et la CONCACAF, les compétitions nationales de nombreuses nations participantes se sont poursuivies sans interruption pendant le tournoi. Les joueurs participant à ces championnats ont donc eu peu de temps pour se reposer et récupérer. On trouvera au Chapitre 08 une analyse plus détaillée des joueurs et des compétitions en question.



## RECOURS AUX JOUEURS : POURQUOI LA ROTATION VOLONTAIRE DES JOUEURS EST INSUFFISANTE

L'optimisation de la répartition de la charge de travail et de la rotation des joueurs est essentielle pour préserver la santé des joueurs, améliorer les performances de l'équipe et réduire les risques de blessure. En outre, la gestion de la charge de travail et la rotation des joueurs permettent également de guider le flux et la disponibilité des talents dans les différentes compétitions.

Dans un monde parfait, les dirigeants pourraient s'assurer, en connaissance de cause, que tous les membres de l'équipe peuvent apporter une contribution efficace, tout en évitant une dépendance excessive à l'égard d'un petit nombre de joueurs. L'introduction

récente de la règle des cinq remplacements visait à répondre aux défis posés par l'intensité accrue des matches et la saturation des rencontres. Toutefois, cette section montre que si ces changements offrent des avantages théoriques, ils se sont avérés inadéquats pour répondre pleinement aux exigences croissantes en matière de charge de travail des joueurs.

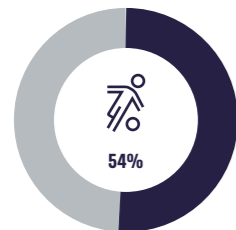
En l'absence de réglementations plus complètes, une charge importante continue de peser sur un noyau de joueurs dans la plupart des équipes. Par ailleurs, il subsiste une menace économique : celle de voir la disponibilité des joueurs s'orienter d'un type de compétition à l'autre.

### La direction est contrainte de prendre des décisions inadaptées

Le secteur du football opère dans un écosystème unique qui soumet ses décisionnaires à une pression immense. La réussite sportive et les impératifs de carrière imposent des exigences uniques aux entraîneurs et à leur décision de sélectionner des joueurs. Il s'agit entre autres des :

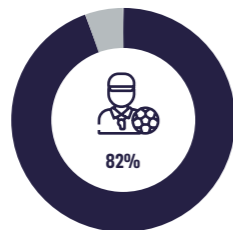
- exigences de la direction générale
- exigences des médias
- exigences des joueurs
- exigences des supporters

Ce constat est également confirmé par une récente enquête menée en France auprès des joueurs et des entraîneurs par l'Union nationale des footballeurs professionnels (UNFP). Au total, 359 joueurs professionnels et 67 entraîneurs ont répondu à l'enquête qui comprenait des questions relatives à la charge de travail et aux réglementations potentielles pour la saison 2023/24.



**54%**

**DES JOUEURS INTERROGÉS**  
Jour du mois



**82%**

**DES ENTRAÎNEURS INTERROGÉS**  
ont fait jouer des footballeurs dont ils savaient qu'ils avaient besoin de repos, en raison de la pression exercée pour obtenir des résultats

L'un des principaux sujets abordés était la pression exercée sur les joueurs pour qu'ils soient performants même lorsqu'ils ne sont pas dans les meilleures conditions. Plus de la moitié des joueurs interrogés (54 %) ont déclaré avoir été contraints de jouer blessés à un moment donné, tandis que la majorité des entraîneurs ont admis avoir fait jouer des joueurs qui avaient besoin de repos en raison de la pression exercée par la réussite sur le terrain.

C'est un premier indicateur de l'échec de la rotation volontaire, en particulier lorsque les enjeux sont élevés et que la pression monte. Cette situation prévaut pratiquement toujours dans les compétitions de football d'élite.

Les récents commentaires de l'entraîneur du Real Madrid CF sont révélateurs de la pression que les exigences de la charge de travail exercent sur tous les acteurs du secteur. Une approche volontaire, club par club, visant à atténuer les risques sans la mise en œuvre de principes communs ne permettra toutefois pas d'atténuer les risques de manière satisfaisante.

2) Des critères tels que le taux d'utilisation des équipes doivent être analysés dans le contexte de chaque club. Si une répartition inégale du temps de jeu est généralement un facteur de risque, ce n'est pas forcément le cas pour les clubs qui ne disputent que des compétitions nationales.

### Déséquilibre dans la répartition du temps de jeu

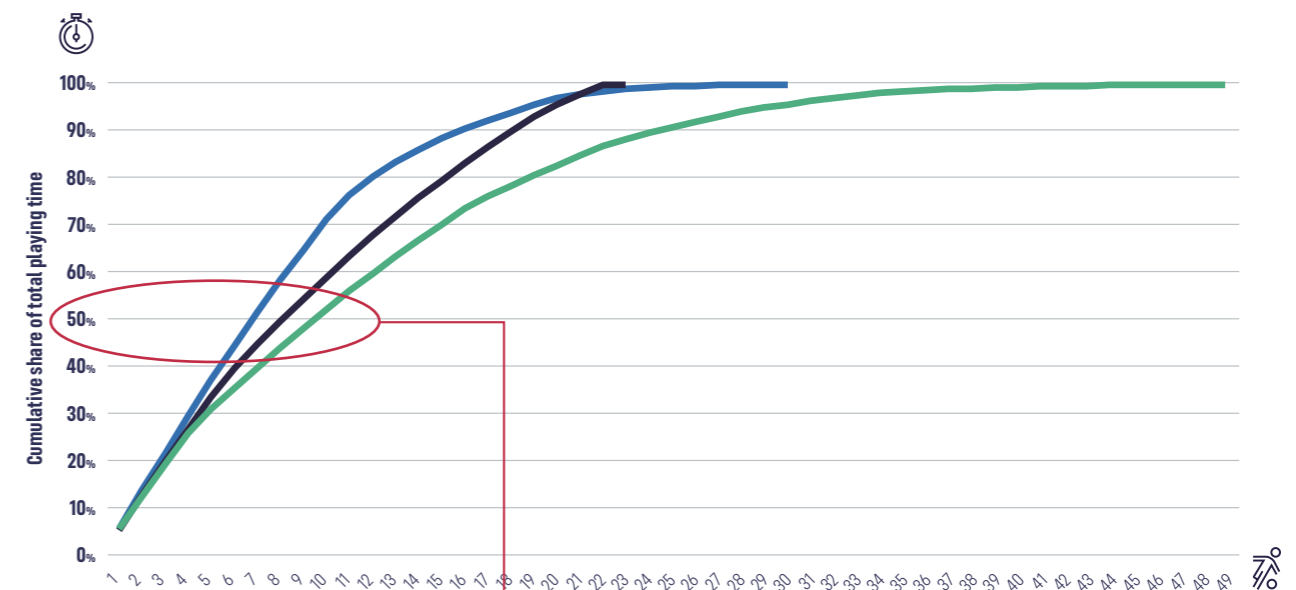
L'analyse de la répartition du temps de jeu au sein des clubs montre qu'il existe souvent un déséquilibre important dans la manière dont les opportunités de jeu sont réparties entre les membres de l'équipe.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ces déséquilibres. Souvent, les clubs deviennent très dépendants de quelques joueurs exceptionnels dont les performances régulières les rendent indispensables, ce qui conduit à la mise à l'écart des autres. Les préférences et les tactiques des dirigeants jouent également sur cette répartition, car les entraîneurs peuvent favoriser certains joueurs sur la base de leurs performances passées ou de besoins tactiques spécifiques, limitant ainsi les opportunités pour d'autres. En outre, la disparité de la composition de l'équipe peut également conduire à un manque de rotation, les dirigeants pouvant craindre que le

remplacement de joueurs n'ait un impact négatif sur les performances. Ce phénomène peut être accentué par les blessures et les problèmes de condition physique. Enfin, les facteurs financiers et contractuels peuvent également jouer un rôle, les joueurs vedettes bénéficiant souvent d'un temps de jeu plus important pour justifier leur contrat.

Cette section présente la répartition du temps de jeu pour la saison 2023/24 dans trois clubs sélectionnés : **SS Lazio** (51 matches de compétition), **GNK Dinamo Zagreb** (53) et **Al-Hilal** (53). Seul le temps de jeu lors des matches de compétition a été pris en compte dans le calcul.

### Pourcentage des minutes disputées par les joueurs par rapport au nombre total de minutes jouées par leur club au cours de la saison 2023/24



Source : Étude et analyse Football Benchmark

### Nombre de joueurs responsables de 50% du temps de jeu total de l'équipe en compétition

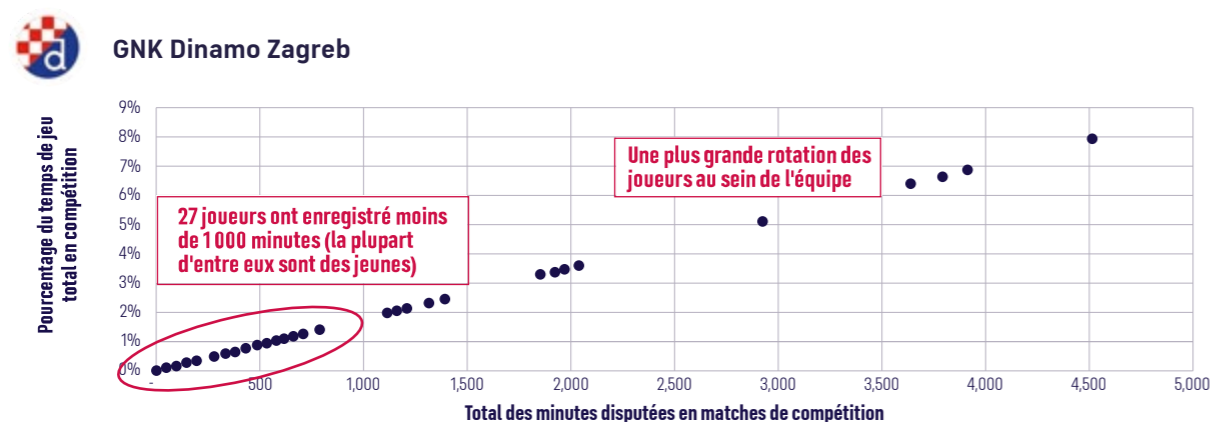
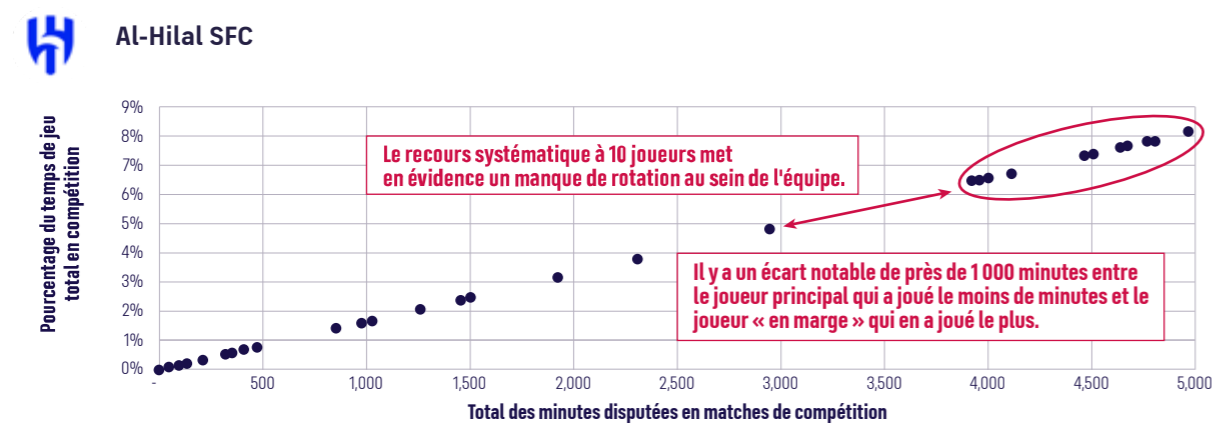
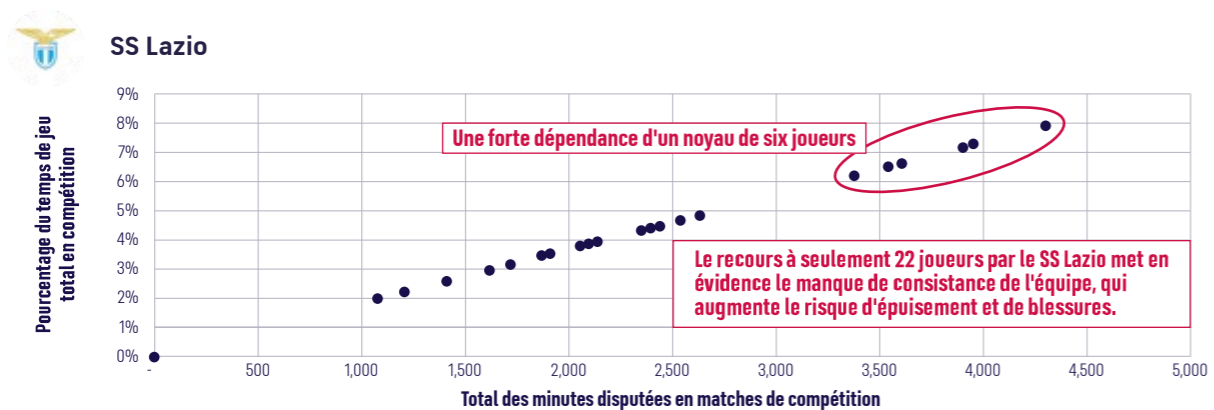


L'analyse des trois équipes sélectionnées révèle un déséquilibre notable dans les minutes jouées. En moyenne, environ 8 joueurs représentent 50% du temps de jeu total dans cet échantillon. En outre, le nombre de joueurs utilisés varie considérablement. Bien que disputant un nombre similaire de matches, SS Lazio n'a fait appel qu'à 23 joueurs, Al-Hilal s'est appuyé sur 30 joueurs différents, tandis que le Dinamo Zagreb a largement dépassé les autres avec 49 joueurs apparus sous ses couleurs au cours de la saison 2023/24.

### Nombre de minutes jouées en compétition par chaque joueur et part du temps de jeu total de l'équipe en compétition

Si la répartition du temps de jeu peut varier considérablement d'un club à l'autre, il est tout aussi important d'examiner la dynamique au sein de chaque équipe. Un tel niveau de détail peut fournir des indications sur la dépendance excessive à l'égard des joueurs clés et sur la rotation insuffisante des équipes. L'analyse suivante met en évidence la manière dont les équipes appliquent des stratégies différentes en matière de répartition de la charge de travail. Les données révèlent que la Lazio et Al-Hilal dépendent fortement d'un noyau de joueurs, tandis que le Dinamo Zagreb met l'accent sur une plus grande rotation des joueurs en se concentrant sur les jeunes.

Il est important de souligner que cette analyse se limite au cadre compétitif des clubs et ne tient pas compte des exigences supplémentaires imposées aux joueurs par leurs engagements en équipe nationale. De nombreux joueurs concilient leurs responsabilités en club et leurs obligations internationales, ce qui peut avoir un impact significatif sur leur charge de travail globale et leur risque de blessure.



Source : Étude et analyse Football Benchmark



# 06

## PERSPECTIVES D'AVENIR : CALENDRIER DES MATCHES APRÈS 2024

La saturation du calendrier des matches internationaux et la conception des futures compétitions continuent d'accroître la charge de travail des joueurs pour les compétitions internationales de clubs et d'équipes nationales. De ce fait, les joueurs se voient imposer un calendrier plus long et plus saturé sans qu'aucune évaluation n'ait été entreprise pour mesurer l'impact sur la charge de travail et les risques associés. En l'absence d'analyse globale, aucune mesure d'atténuation n'a été prévue pour protéger la santé des joueurs, les compétitions nationales et la performance globale.

“ Il est impossible pour nous de maintenir un niveau optimal et les meilleures performances tout en devant voyager pour la Coupe Intercontinentale de la FIFA et la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA. À la fin de la saison, vous êtes loin de chez vous pendant un mois, vous traversez les continents avec les dates de la FIFA entre les deux. ”

**DANI CARVAJAL**  
(REAL MADRID CF ET ESPAGNE)



## 06

# PERSPECTIVES D'AVENIR : CALENDRIER DES MATCHES APRÈS 2024

## À RETENIR AVANT TOUT

### COUP D'ŒIL - CHAPITRE 06

- » L'expansion des grandes compétitions, notamment la Ligue des champions de l'UEFA, la Coupe du monde des clubs de la FIFA et la Coupe du monde de la FIFA, mettra encore plus en danger la santé des joueurs, sans tenir compte des principes pertinents en matière de santé et de sécurité au travail.
- » Les principaux clubs auront probablement plus de 15 matches supplémentaires en 2024/25, principalement en raison de l'expansion des compétitions internationales.
- » Les joueurs de haut niveau devront probablement disputer plus de 80 matches au total, en club

## INTRODUCTION

Le chapitre suivant examine en profondeur le nombre de rencontres que les équipes de haut niveau et les joueurs professionnels ont dû effectuer au cours des deux dernières saisons (2022/23 et 2023/24), et fait une projection du nombre de rencontres que les équipes pourraient être amenées à effectuer au cours des deux saisons suivantes (2024/25 et 2025/26), qui seront affectées par le reformatage et l'expansion de diverses compétitions. Dans un souci de cohérence, une série d'hypothèses ont été formulées dans ce chapitre (voir les notes de bas de page).

Dans l'ensemble, l'augmentation prévue du nombre d'équipes et, par conséquent, du nombre de matches joués par les joueurs, résultant principalement de l'expansion des compétitions mondiales, impliquera que la charge de travail globale des joueurs, en particulier ceux qui participeront aux nouveaux formats de compétition, continuera d'augmenter malgré l'introduction de mesures d'atténuation des risques ou de garanties sur mesure. La Coupe du Monde de la FIFA (CM) et la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA (CMC), dont les détails figurent à la page suivante, sont deux exemples d'expansion de compétitions. En outre, les formats de compétition régionaux, tels que la nouvelle Ligue des champions de l'UEFA, augmentent également de manière significative la charge de travail globale des joueurs.

### 3) Hypothèses d'analyse :



1a. Les projections concernant les futures rencontres potentielles des joueurs s'appuient sur les proportions d'apparition des joueurs sélectionnés lors de la saison 2023/24. Ces proportions ont été légèrement modifiées manuellement afin de veiller à ce que les chiffres projetés soient réalistes et qu'aucun joueur ne soit supposé jouer tous les matches possibles.

1b. Nous supposons que les clubs et les équipes nationales mentionnés dans cette section se qualifieront pour les phases finales de toutes les compétitions, ce qui nous permet de calculer le nombre maximum potentiel de matches à jouer.

1c. Les compétitions liées aux résultats de la saison précédente (par exemple la Supercoupe de l'UEFA ou le Community Shield) et les matches amicaux sont également inclus dans l'analyse. Toutefois, les matches des équipes de jeunes et de réserve n'ont pas été pris en compte.

Date limite : Les données de cette section ont été relevées le 15 juillet 2024 (après les finales de l'Euro 2024 et de la Copa America 2024).

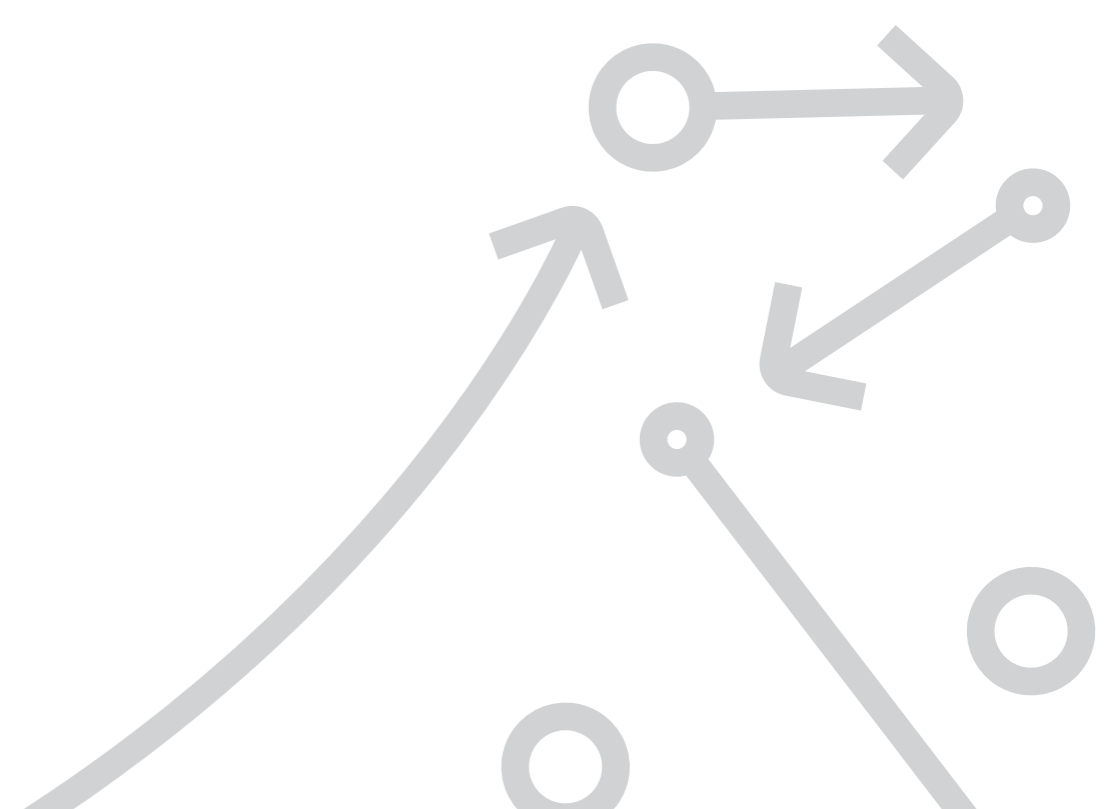
Source : FIFA - Calendrier international des matches : 2023-2030 et l'étude Football Benchmark

Compétitions							
Région	Compétition	Compétition d'équipe nationale ou de club ?	Dernière compétition	Nouvelle compétition			Différence en termes de nombre de matches maximums possibles
				Période	Nombre d'équipes participantes	Matches maximums possibles par équipe	
Mondial	 Coupe du Monde de la FIFA	Équipe nationale	Nov - Déc 2022	Juin - Juillet 2026	48	8	1
	 Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	Club	N/A	Juin - Juillet 2025	32	7	7

Les deux tournois phares de la FIFA, la Coupe du monde et la CMC vont connaître une expansion et un reformatage lors de leurs prochaines éditions. Pour la Coupe du Monde, le calendrier a été allongé de 28 à 38 jours et l'événement a été ramené au calendrier traditionnel de juin/juillet, l'édition 2026 ne nécessitant plus d'ajustements pour faire face à la chaleur de l'été au Moyen-Orient. Pour la CMC, l'édition 2025 de la compétition est complètement différente de la précédente, qui sera rebaptisée « Coupe Intercontinentale de la FIFA » à partir de 2024. C'est pourquoi la nouvelle version de la CMC (qui débutera en juin 2025) est traitée comme une nouvelle compétition, plutôt que comme une extension de la version précédente.

Le nombre d'équipes participantes à la CM et à la CMC va augmenter, la CM passant de 32 à 48 équipes et la CMC de 7 à 32. De même, le nombre maximum de rencontres qu'une équipe peut disputer dans chaque compétition a augmenté, la CM passant de 7 à 8. Pour le nouveau format de compétition, la CMC, le nombre maximum de rencontres qu'une équipe peut théoriquement disputer est de 7 si elle se qualifie pour la finale.

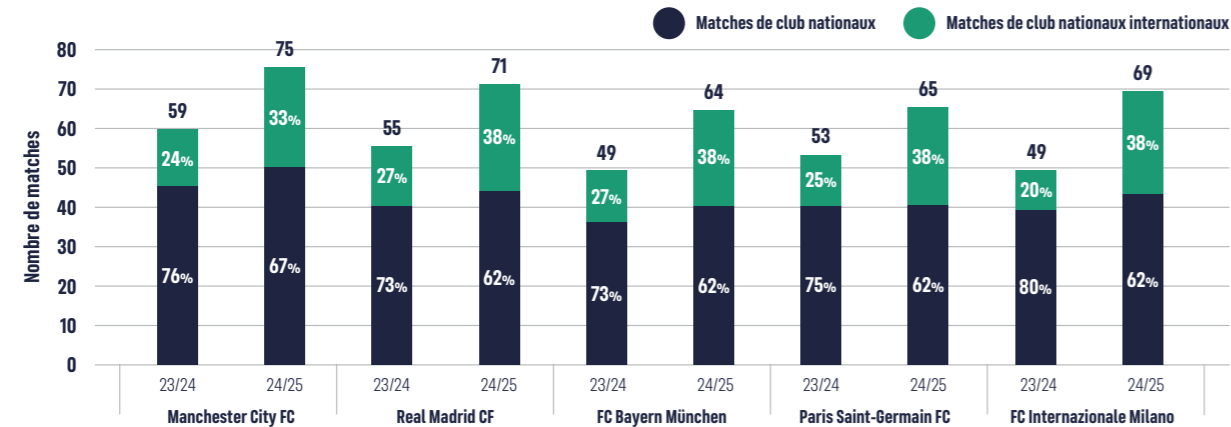
Dans l'ensemble, les changements de format de compétition pour la CM et la CMC auront un impact sur la charge de travail, car les rencontres supplémentaires exigeront des joueurs qu'ils jouent et voyagent davantage, tout en ayant moins de possibilités de se reposer. Pour la CMC en particulier, le fait que la compétition soit disputée pendant l'été européen signifie que les joueurs participant à la compétition n'auront pas de pause entre leurs saisons de championnat, une notion qui est déjà présente dans la plupart des étés en raison de la présence d'autres compétitions internationales. L'impact détaillé de ces changements de compétition (et d'autres) est expliqué dans le reste de ce chapitre.



## IMPLICATIONS DU CALENDRIER AU NIVEAU DU CLUB

Quel a été le nombre de matches disputés par les meilleurs clubs en 23/24 et combien pourraient-ils en disputer en 24/25 ?

L'augmentation du nombre de matches de clubs est en partie due à l'expansion de la Ligue des champions de l'UEFA et de la Coupe du monde des clubs de la FIFA.



NB : seuls les matches de compétition sont pris en compte dans cette analyse, ce qui exclut les matches amicaux des clubs.

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Si l'on compare le nombre total de matches de la saison la plus récente (2023/24) pour le Manchester City FC, le Real Madrid CF, le FC Bayern München, le Paris Saint-Germain FC et le FC Internazionale Milano au nombre de matches que chaque club pourrait théoriquement disputer au cours de la saison 2024/25 s'il se qualifie pour la phase finale de chaque compétition, on constate une tendance très évidente : une augmentation substantielle du nombre potentiel de matches. La raison en est principalement l'expansion des principales compétitions de clubs, à savoir la Coupe du monde des clubs de la FIFA (qui passe d'un maximum de 2 matches à potentiellement 7 par club) et la Ligue des champions de l'UEFA (qui passe d'un maximum de 13 matches à potentiellement 17), les organisateurs de ces deux compétitions cherchant à jouer un rôle encore plus important dans le calendrier du football.

Si quelques matches supplémentaires ici ou là peuvent sembler insignifiants d'un point de vue extérieur,

l'impact sur les joueurs et les autres compétitions est important, compte tenu des exigences globales et des effets d'entraînement liés aux journées de match supplémentaires. D'autant plus que le calendrier des matches est déjà très chargé et saturé. La conséquence de ces rencontres supplémentaires est une charge de travail beaucoup plus importante pour un groupe important de joueurs. En outre, la possibilité pour les joueurs de se reposer et de récupérer pendant et après la saison diminue, car un calendrier de football de plus en plus chargé les oblige à jouer plus souvent, à voyager plus loin et à passer beaucoup de temps sur le lieu de travail et dans le cadre de l'équipe pour satisfaire aux exigences de la charge de travail. Une ventilation du nombre de matches qui ont été disputés ou qui devraient l'être par chacune des équipes susmentionnées figure dans les tableaux correspondants.

Manchester City FC	Compétition	2023/24	Matches prévus - 2024/25	Matches prévus - 2025/26
	Premier League	38	38	38
	FA Cup	6	6	6
	EFL Cup	1	6	6
	Community Shield	1	1	1
	Ligue des champions de l'UEFA	10	17	17
	Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	2	7	0
	Supercoupe de l'UEFA	1	0	1
	<b>Total des matches de club</b>	<b>59</b>	<b>75</b>	<b>69</b>

Real Madrid CF	Compétition	2023/24	Matches prévus - 2024/25	Matches prévus - 2025/26
	La Liga	38	38	38
	Copa del Rey	2	6	6
	Supercopa	2	2	2
	Ligue des champions de l'UEFA	13	17	17
	Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	0	7	0
	Supercoupe de l'UEFA	0	1	1
<b>Total des matches de club</b>	<b>55</b>	<b>71</b>	<b>64</b>	

FC Bayern München	Compétition	2023/24	Matches prévus - 2024/25	Matches prévus - 2025/26
	Bundesliga	34	34	34
	DFB-Pokal	2	6	6
	DFL-Supercup	1	0	1
	Ligue des champions de l'UEFA	12	17	17
	Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	0	7	0
	Supercoupe de l'UEFA	0	0	1
<b>Total des matches de club</b>	<b>49</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	

Paris Saint-Germain FC	Compétition	2023/24	Matches prévus - 2024/25	Matches prévus - 2025/26
	Ligue 1	34	34	34
	Coupe de France	6	6	6
	Trophée des Champions	1	1	1
	Ligue des champions de l'UEFA	12	17	17
	Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	0	7	0
	Supercoupe de l'UEFA	0	0	1
<b>Total des matches de club</b>	<b>53</b>	<b>65</b>	<b>59</b>	

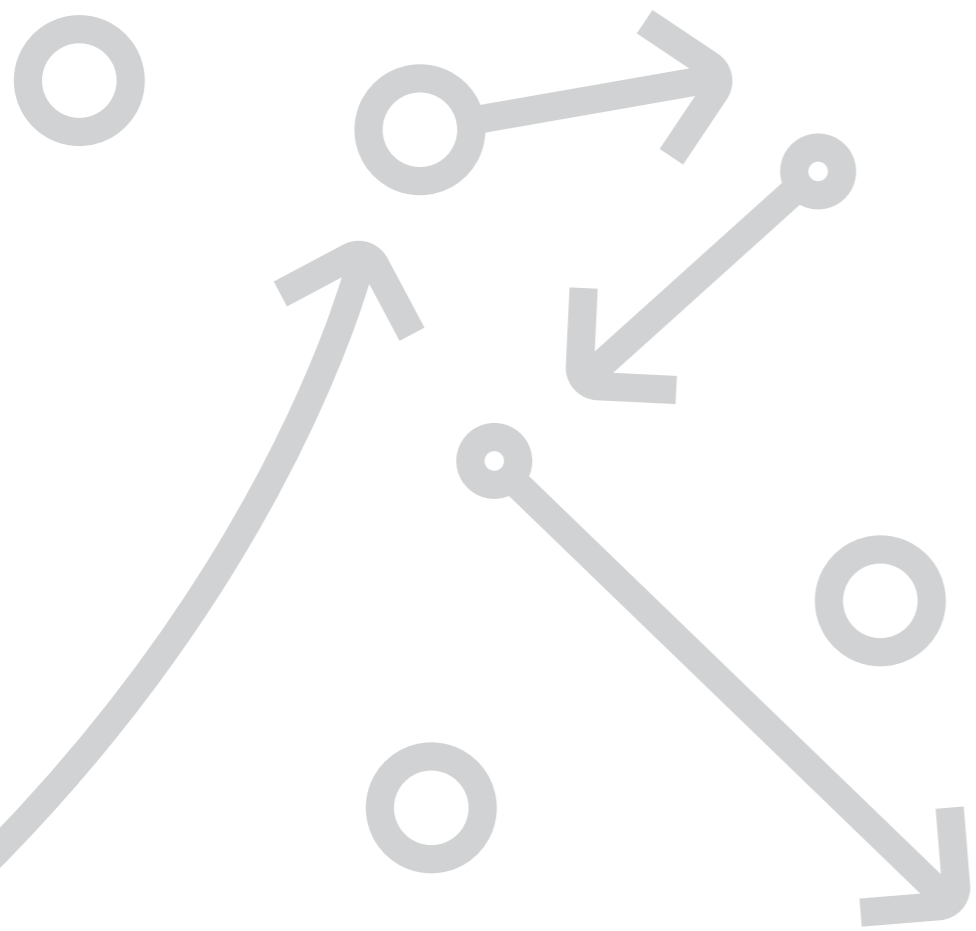
FC Internazionale Milano	Compétition	2023/24	Matches prévus - 2024/25	Matches prévus - 2025/26
	Serie A	38	38	38
	Coppa Italia	1	5	5
	Supercoppa Italiana	2	2	2
	Ligue des champions de l'UEFA	8	17	17
	Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	0	7	0
	Supercoupe de l'UEFA	0	0	1
<b>Total des matches de club</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	

## IMPLICATIONS DU CALENDRIER AU NIVEAU DES JOUEURS

Dans les sections précédentes, le rapport a mis l'accent sur la nécessité d'analyser et de comprendre un environnement de travail global lorsqu'il s'agit d'examiner les exigences en matière de charge de travail pour les joueurs dans le secteur du football. La section suivante analyse les calendriers de trois footballeurs de premier plan pour la saison 2023/24 (Phil Foden, Federico Valverde et Nicolò Barella), ainsi que leur nombre d'apparitions et d'inclusions dans l'équipe de jour de match. Avec leur participation en 2023/24 comme point de départ, nous avons estimé leur potentiel pour les saisons 2024/25 et 2025/26. Cette estimation nous aide à comprendre les implications potentielles de l'élargissement des compétitions sur les calendriers des joueurs, en calculant le nombre total probable d'apparitions et d'inclusions dans l'équipe de jour de match. Même cela ne représente qu'une évaluation approximative, car les plans d'entraînement détaillés, les déplacements nécessaires et les autres activités ne sont pas prévus ici.

Les projections partent du principe d'une proportion identique d'apparitions et d'inclusions dans l'équipe au cours des saisons prévues qu'en 2023/24, afin de proposer une estimation prudente et réaliste. Toutefois, dans le cas de compétitions nouvelles ou entièrement remaniées (telles que la CMC de la FIFA), il est supposé que le joueur participera à tous les matches sauf un. En outre, on part du principe que l'équipe de chaque joueur dans les saisons prévues atteindra la finale de toutes les compétitions afin d'assurer la cohérence des projections.

Enfin, au moment de la rédaction du présent rapport, les matches amicaux des clubs en préparation de la saison 2024/25 avaient déjà eu lieu et, par conséquent, le nombre de ces matches pour la saison 2024/25 sont des chiffres réels et non des projections. En outre, le nombre prévu de matches amicaux de club pour la saison 2025/26 a été calculé sur la base des trois dernières saisons (2022/23 - 2024/25).





# PHIL FODEN

(Manchester City FC, Angleterre)



## une approche prudente pour prévoir les exigences croissantes de la charge de travail (sur la base des apparitions et des inclusions dans l'équipe)<sup>4</sup>

Phil Foden a fait 72 apparitions et 77 inclusions dans l'équipe lors de ses matches pour Manchester City FC et l'Angleterre durant la saison 2023/24. S'il devait jouer dans les mêmes proportions en 2024/25 et 2025/26 que lors de la saison 2023/24, ses apparitions et ses inclusions dans l'équipe passeraient à 77 et 83 lors de la saison 2024/25 et à 83 et 90 lors de la saison 2025/26. Cette augmentation s'explique principalement par les matches supplémentaires de la Coupe du monde des clubs de la FIFA (« CMC ») et de la Ligue des champions

de l'UEFA (« UCL ») que Foden serait probablement amené à disputer. En outre, à la fin de la saison 2025/26, Foden participera probablement à la Coupe du monde de la FIFA élargie à 48 équipes, si l'Angleterre se qualifie. Tous ces matches supplémentaires viendront s'ajouter à une charge de travail déjà considérable, obligeant le joueur à prendre moins de repos entre les saisons compactes et à voyager plus loin et plus souvent pour satisfaire aux exigences des matches.

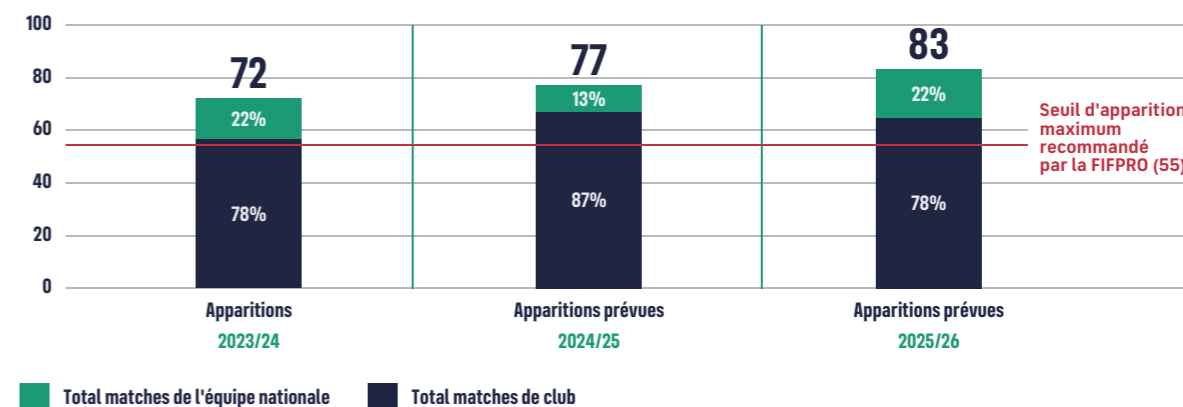
**NB :** L'impact multifactoriel de cette augmentation supplémentaire sur le joueur n'a à aucun moment été évalué du point de vue de la santé et de la sécurité au travail. Aucun risque pour le joueur n'a été identifié et aucune mesure d'atténuation n'a été ajoutée.

Compétition	2023/24		2024/25		2025/26	
	Apparitions	Inclusions dans l'équipe	Apparitions prévues	Inclusions dans l'équipe prévues	Apparitions prévues	Inclusions dans l'équipe prévues
<b>Club</b>						
Premier League	35	37	35	37	35	37
FA Cup	5	6	5	6	5	6
EFL Cup	1	1	6	6	6	6
Community Shield	1	1	1	1	1	1
Ligue des champions de l'UEFA	8	10	14	17	14	17
Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	2	2	6	6	0	0
Supercoupe de l'UEFA	1	1	0	0	1	1
Matches amicaux de clubs	3	3	0	0	3	3
<b>Total des matches de club</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>67</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>71</b>
<b>Équipe nationale</b>						
Qualifications pour l'Euro de l'UEFA	4	4	0	0	0	0
Championnat d'Europe de l'UEFA	7	7	0	0	0	0
Ligue des nations de l'UEFA	0	0	6	6	0	0
Qualifications pour la Coupe du Monde de la FIFA	0	0	4	4	6	6
Coupe du Monde de la FIFA	0	0	0	0	8	8
Matches amicaux de l'équipe nationale	5	5	0	0	4	4
<b>Total Matches de l'équipe nationale</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Total</b>						
<b>Total Matches</b>	<b>72</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>89</b>

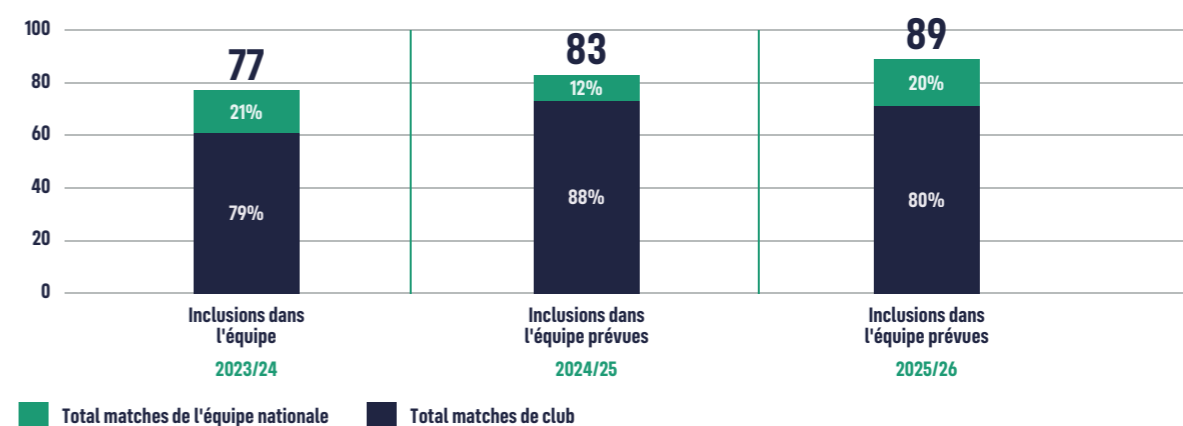
Source : Étude et analyse Football Benchmark

<sup>4</sup> Il s'agit d'une évaluation prudente car l'exercice ne tient pas compte du temps de travail et des exigences spécifiques liées à la charge de travail, telles que les déplacements, le temps passé sur le lieu de travail et autres.

## Apparitions



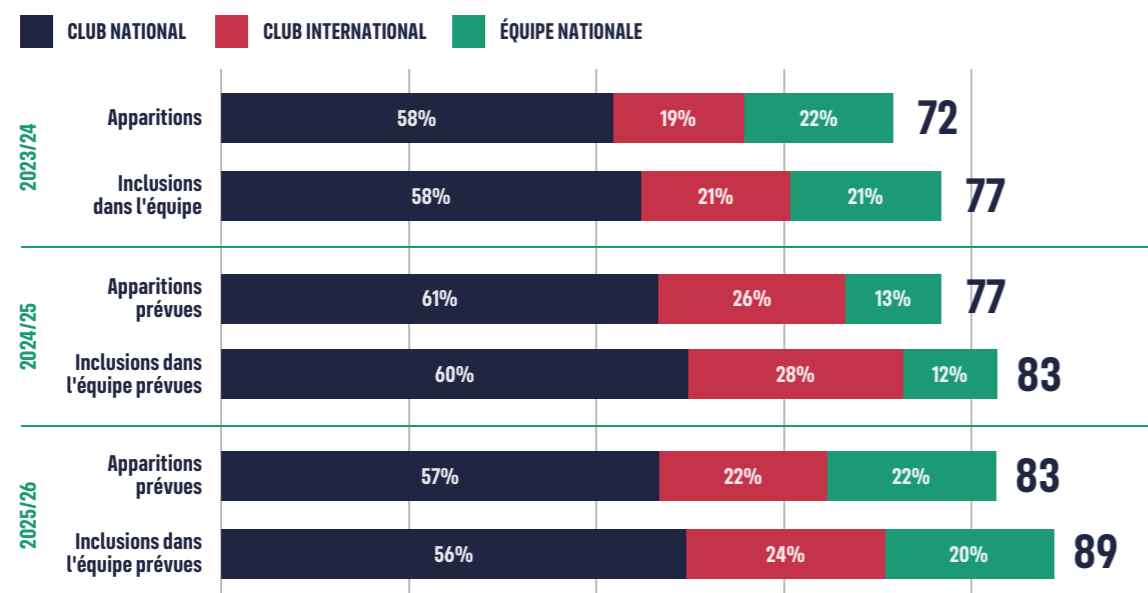
## Inclusions dans l'équipe



Source : Étude et analyse Football Benchmark



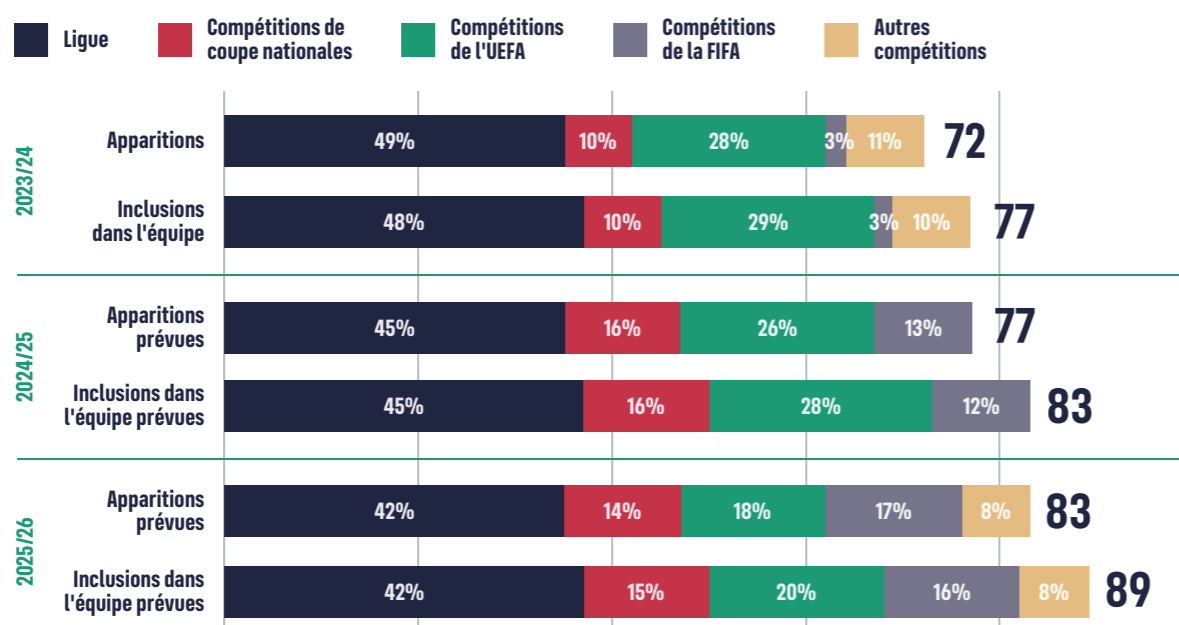
### Charge de matches de Foden par type de compétition



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Si l'on examine plus en détail les matches de Foden par club (national et international) et par équipe nationale, on s'aperçoit qu'une proportion croissante de ses apparitions prévues et de ses sélections provient de matches internationaux de clubs et d'équipes nationales. Cette augmentation s'explique en partie par l'élargissement de l'UCL et la refonte de la CMC au cours des deux prochaines saisons, qui ajouteront des matches à son calendrier.

### Charge de matches de Foden par organisateur de la compétition



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Du point de vue de l'organisateur de la compétition, l'augmentation la plus significative du nombre de matches et de sélections de Foden est due aux changements apportés aux compétitions régies par la FIFA. Cette augmentation découle plus précisément de la CMC remaniée et du format élargi de la CM, ce qui signifie que Foden aura 10 et 14 matches dans des compétitions de la FIFA au cours des saisons 2024/25 et 2025/26, respectivement.

**“ Pendant onze mois, les matches se suivent, encore et encore. Avant, la pré-saison durait quatre ou cinq semaines. Aujourd'hui, nous avons 10 jours. Nous voulons pratiquer le football et en profiter, mais nous devons limiter le nombre de matches. C'est trop. Je ne dis pas qu'il faut supprimer les équipes nationales, la Ligue des champions, la Premier League ou toutes les coupes, mais il faut trouver une solution. ”**

PEP GUARDIOLA  
(MANCHESTER CITY FC, MANAGER)



# FEDERICO VALVERDE

(Real Madrid CF, Uruguay)



## une approche prudente pour prévoir les exigences croissantes de la charge de travail (sur la base des apparitions et des inclusions dans l'équipe)<sup>5</sup>

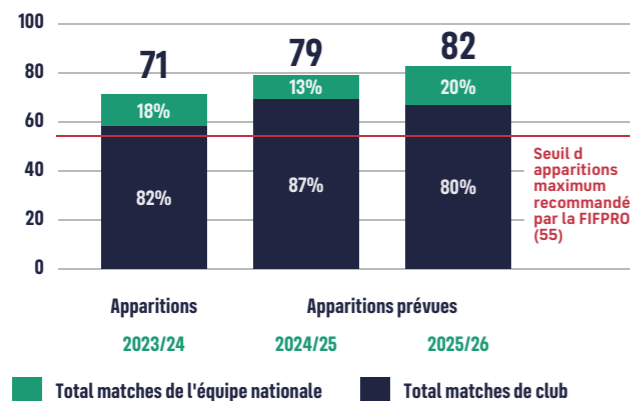
La saison 2023/24 de Federico Valverde a compté 71 apparitions et 72 inclusions en équipe nationale et en club. Pour les saisons 2024/25 et 2025/26, si Federico Valverde joue une proportion similaire de matches avec son club actuel et son équipe nationale, le nombre de ses apparitions passera à 79 et 82, et le nombre de ses sélections à 80 et 83, respectivement. Comme pour Foden, l'augmentation prévue du nombre de matches de Valverde est due à l'élargissement de la CMC et de l'UCL au niveau du club et de la CM au niveau de l'équipe

nationale. Ces rencontres supplémentaires se traduiront par une charge de travail plus importante. Cependant, dans le cas de Valverde, de nombreux matches de l'équipe nationale nécessiteront de nombreux déplacements, car il jouera probablement des matches de qualification pour la Coupe du Monde de la FIFA en Amérique du Sud, ce qui ajoutera une charge supplémentaire à son nombre croissant de matches pour les saisons à venir.

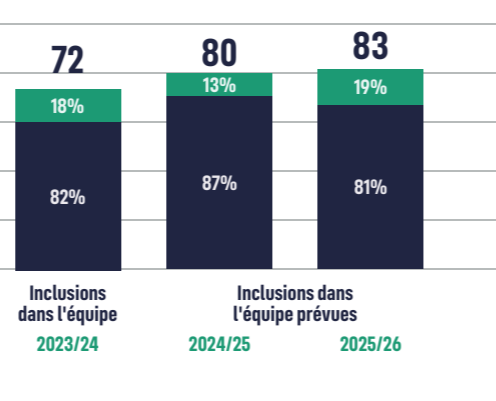
Compétition	2023/24		2024/25		2025/26	
	Apparitions	Inclusions dans l'équipe	Apparitions prévues	Inclusions dans l'équipe prévues	Apparitions prévues	Inclusions dans l'équipe prévues
<b>Club</b>						
La Liga	37	38	37	38	37	38
Copa del Rey	2	2	6	6	6	6
Supercopa	2	2	2	2	2	2
Ligue des champions de l'UEFA	13	13	17	17	17	17
Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	0	0	6	6	0	0
Supercoupe de l'UEFA	0	0	1	1	1	1
Matches amicaux de clubs	4	4	0	0	3	3
<b>Total des matches de club</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>67</b>
<b>Équipe nationale</b>						
CONMEBOL Copa América	6	6	0	0	0	0
Qualifications pour la Coupe du Monde de la FIFA	6	6	9	9	2	2
Coupe du Monde de la FIFA	0	0	0	0	7	7
Matches amicaux de l'équipe nationale	1	1	1	1	7	7
<b>Total Matches de l'équipe nationale</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Total</b>						
<b>Total Matches</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>83</b>

Source : Étude et analyse Football Benchmark

### Apparitions

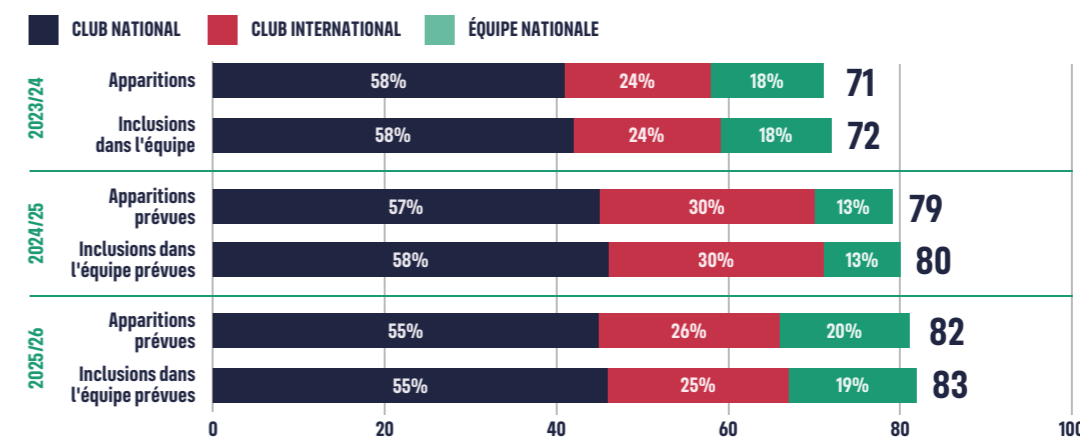


### Inclusions dans l'équipe



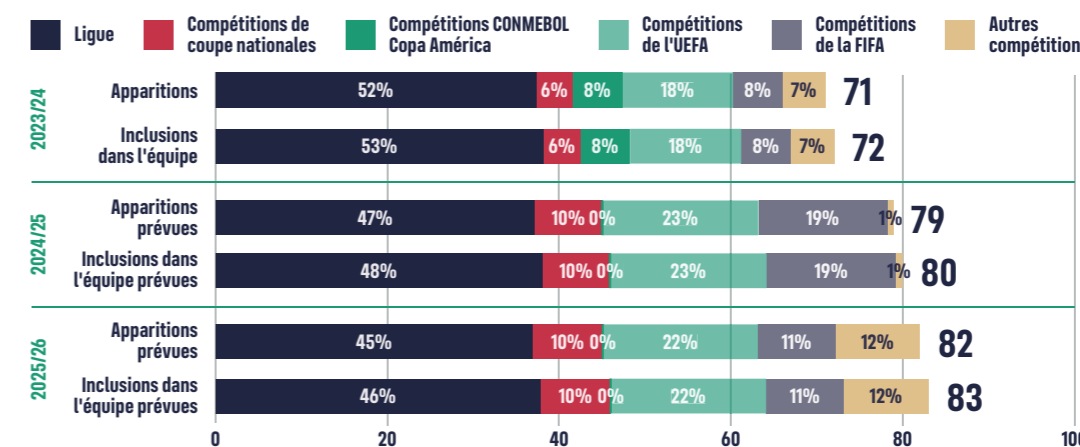
<sup>5</sup> Il s'agit d'une évaluation prudente car l'exercice ne tient pas compte du temps de travail et des exigences spécifiques liées à la charge de travail, telles que les déplacements, le temps passé sur le lieu de travail et autres.

## Charge de matches de Valverde par type de compétition



Valverde devrait voir le nombre de ses apparitions et de ses inclusions dans l'équipe augmenter au cours des saisons 2024/25 et 2025/26. Si l'on examine ses futures saisons, on constate une tendance à l'augmentation des matches internationaux en club lors de la saison 2024/25 et des matches en équipe nationale lors de la saison 2025/26. Comme pour Foden, ces augmentations découlent de l'élargissement de l'UCL et du remaniement de la CMC lors des saisons 2024/25 et de la présence de la CM élargie lors de la saison 2025/26. Ces changements dans les compétitions vont encore alourdir le calendrier déjà bien rempli de Valverde.

## Charge de matches de Valverde par organisateur de compétition



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Valverde verra augmenter le nombre de matches qu'il devra disputer dans les compétitions de la FIFA lors de la saison 2024/25. Cette augmentation est due à la nouvelle CMC qui se déroulera à la fin de la saison 2024/25. En outre, une augmentation peut également être observée lors de la saison 2025/26, attribuée à la présence de la CM élargie à la fin de la saison. Ces réformes des compétitions signifient que Valverde aura 15 et 9 matches de compétitions de la FIFA au cours des saisons 2024/25 et 2025/26, respectivement. Il convient de noter que certains matches dans les créneaux du calendrier des équipes nationales pour la saison 2025/26 n'ont pas encore été déterminés. Pour une évaluation équitable, tous ces matches dans ces créneaux du calendrier des équipes nationales ont été qualifiés de matches d'« autres compétitions ».



# NICOLÒ BARELLA



(FC Internazionale Milano, Italie)

## une approche prudente pour prévoir les exigences croissantes de la charge de travail (sur la base des apparitions et des inclusions dans l'équipe)<sup>6</sup>

Lors de la saison 2023/24, Nicolò Barella a accumulé 65 apparitions et inclusions dans l'équipe en jouant pour son club et son équipe nationale. Si Barella jouait en 2024/25 et 2025/26 dans la même proportion qu'en 2023/24, son nombre d'apparitions et d'inclusions dans l'équipe passerait respectivement à 79 et 80 pour la saison 2024/25. De même, lors de la saison 2025/26, son nombre de matches et d'inclusions dans l'équipe passerait à 81 et 82 respectivement. Comme pour

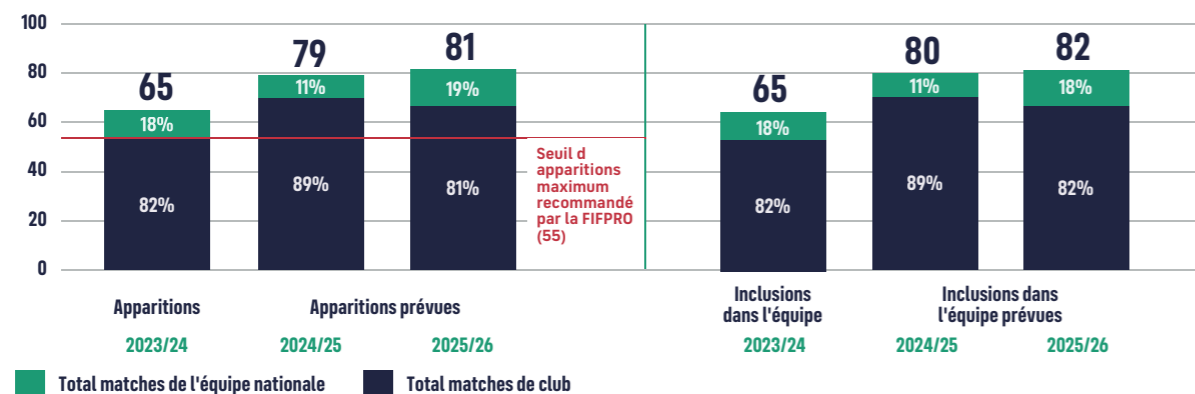
d'autres footballeurs de haut niveau évoluant en Europe, cette augmentation du nombre de matches est principalement attribuée à l'élargissement de la CMC, de l'UCL et de la CM lors des saisons 2024/25 et 2025/26. Pour Barella, ces exigences supplémentaires vont s'accumuler et son implication habituellement élevée au FC Inter signifiera que sa charge de travail restera à un niveau préoccupant.

Compétition	2023/24		2024/25		2025/26	
	Apparitions	Inclusions dans l'équipe	Apparitions prévues	Inclusions dans l'équipe prévues	Apparitions prévues	Inclusions dans l'équipe prévues
<b>Club</b>						
Serie A	37	37	37	37	37	37
Coppa Italia	1	1	4	6	5	6
Supercoppa Italiana	2	2	2	2	2	2
Ligue des champions de l'UEFA	8	8	17	17	17	17
Coupe du Monde des Clubs de la FIFA	0	0	6	6	0	0
Supercoupe de l'UEFA	0	0	0	0	1	1
Matches amicaux de clubs	5	5	4	4	5	5
<b>Total des matches de club</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>67</b>
<b>Équipe nationale</b>						
Qualifications pour l'Euro de l'UEFA	6	6	0	0	0	0
Championnat d'Europe de l'UEFA	4	4	0	0	0	0
Ligue des nations de l'UEFA	0	0	9	9	0	0
Qualifications pour la Coupe du Monde de la FIFA	0	0	0	0	5	5
Coupe du Monde de la FIFA	0	0	0	0	7	7
Matches amicaux de l'équipe nationale	2	2	0	0	3	3
<b>Total Matches de l'équipe nationale</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Total</b>						
<b>Total Matches</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>82</b>

Source : Étude et analyse Football Benchmark

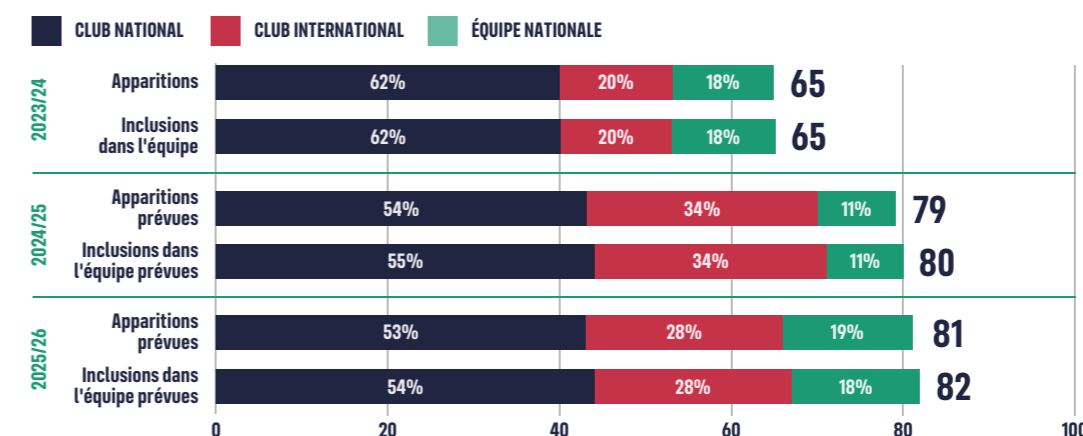
### Apparitions

### Inclusions dans l'équipe



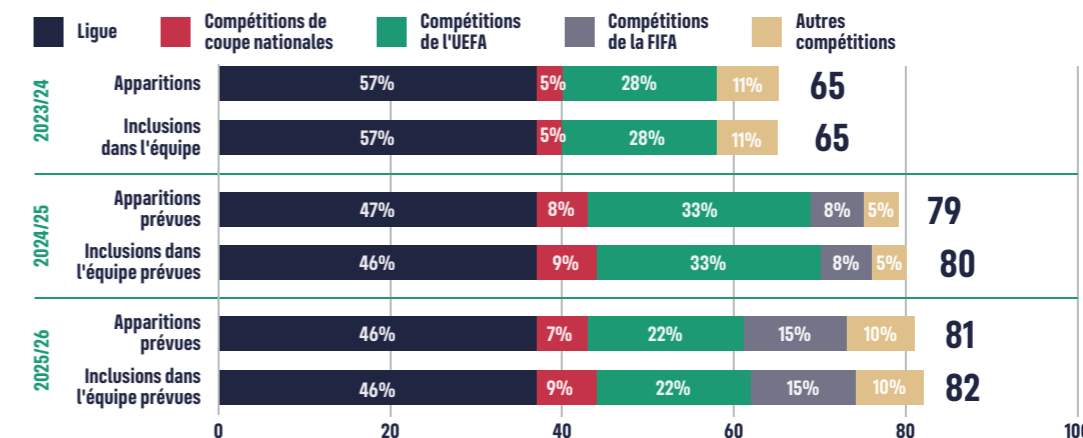
6) Il s'agit d'une évaluation prudente car l'exercice ne tient pas compte du temps de travail et des exigences spécifiques liées à la charge de travail, telles que les déplacements, le temps passé sur le lieu de travail et autres.

### Charge de matches de Barella par type de compétition



Les saisons 2024/25 et 2025/26 de Barella, par rapport à la saison 2023/24, devraient être marquées par une augmentation du nombre de matches internationaux en club et en équipe nationale. Comme pour beaucoup d'autres footballeurs européens de haut niveau, cette augmentation du nombre de matches sera principalement due à l'élargissement de l'UCL et à la refonte de la CMC, ce qui, pour Barella, se traduira par une augmentation de la charge de matches puisqu'il devra disputer davantage de rencontres avec moins d'occasions de se reposer et de récupérer.

### Charge de matches de Barella par organisateur de compétition



Source : Étude et analyse Football Benchmark



Du point de vue de l'organisateur de la compétition, Barella participera à une plus grande proportion de matches régis par l'UEFA lors de la saison 2024/25 par rapport à la saison 2023/24 en raison du format de compétition élargi de l'UCL et du retour de la Ligue des nations de l'UEFA dans son calendrier. En outre, lors des saisons 2024/25 et 2025/26, Barella disputera une part accrue de matches de compétitions de la FIFA en raison de sa participation à la CMC remaniée ainsi qu'à la Coupe du monde et à ses éliminatoires.

## 07

## LES JEUNES JOUEURS EN DANGER : LONGÉVITÉ DE LA CARRIÈRE ET COMPARAISONS HISTORIQUES

Comme nous l'avons vu dans les premiers chapitres, la charge de travail imposée aux joueurs s'est accrue au fur et à mesure que le calendrier du football devenait de plus en plus chargé. C'est particulièrement évident pour les joueurs dont l'équipe accorde une grande importance à leur participation.

“ C'est tellement difficile avec ces plannings délirants, puis de se retrouver à la fin de la saison pour un dernier tournoi. C'est difficile pour le corps - mentalement et physiquement, c'est épuisant. ”

**JUDE BELLINGHAM**  
(REAL MADRID CF ET ANGLETERRE)



# 07 / LES JEUNES JOUEURS EN DANGER : LONGÉVITÉ DE LA CARRIÈRE ET COMPARAISONS HISTORIQUES

## À RETENIR AVANT TOUT

### COUP D'ŒIL - CHAPITRE 07

- » Les jeunes joueurs de premier plan de chaque région jouent beaucoup plus que leurs prédécesseurs historiques.
- » Jude Bellingham a accumulé plus de matches en club et en équipe nationale que tous ses homologues anglais au même âge. Si cette tendance se poursuit, Bellingham jouera probablement beaucoup plus de matches au cours de sa carrière que n'importe quel ancien joueur anglais.
- » La charge de matches sans précédent qui pèse aujourd'hui sur les jeunes joueurs de premier

## INTRODUCTION

Le chapitre suivant présente une série de comparaisons historiques de la charge de travail mettant en évidence la tendance inquiétante à soumettre les joueurs d'aujourd'hui à des niveaux de charge de travail bien plus élevés que certains de leurs compatriotes au talent similaire lorsqu'ils jouaient au même âge. Des comparaisons historiques de la charge de travail ont notamment été effectuées entre des joueurs actuels et anciens d'Angleterre, d'Allemagne, de France, d'Espagne, du Brésil, du Japon, d'Algérie, d'Argentine et des États-Unis.

Une attention particulière a été accordée à la charge de travail de Jude Bellingham et aux comparaisons avec l'Angleterre, car le nombre élevé de minutes et d'apparitions en club et en équipe nationale a pu avoir un impact sérieux sur la longévité de sa carrière.

### Facteurs de risque potentiels pour la carrière des jeunes joueurs

Charge de  
matches excessive



Période de  
repos réduite



Temps de  
récupération insuffisant



Déplacements  
internationaux fréquents



Fatigue  
mentale accrue



Plus de  
tournois



“ Les joueurs sont trop sollicités et n'arrivent plus à être performants. ”

**ERIK TEN HAG**  
(MANCHESTER UNITED FC MANAGER)

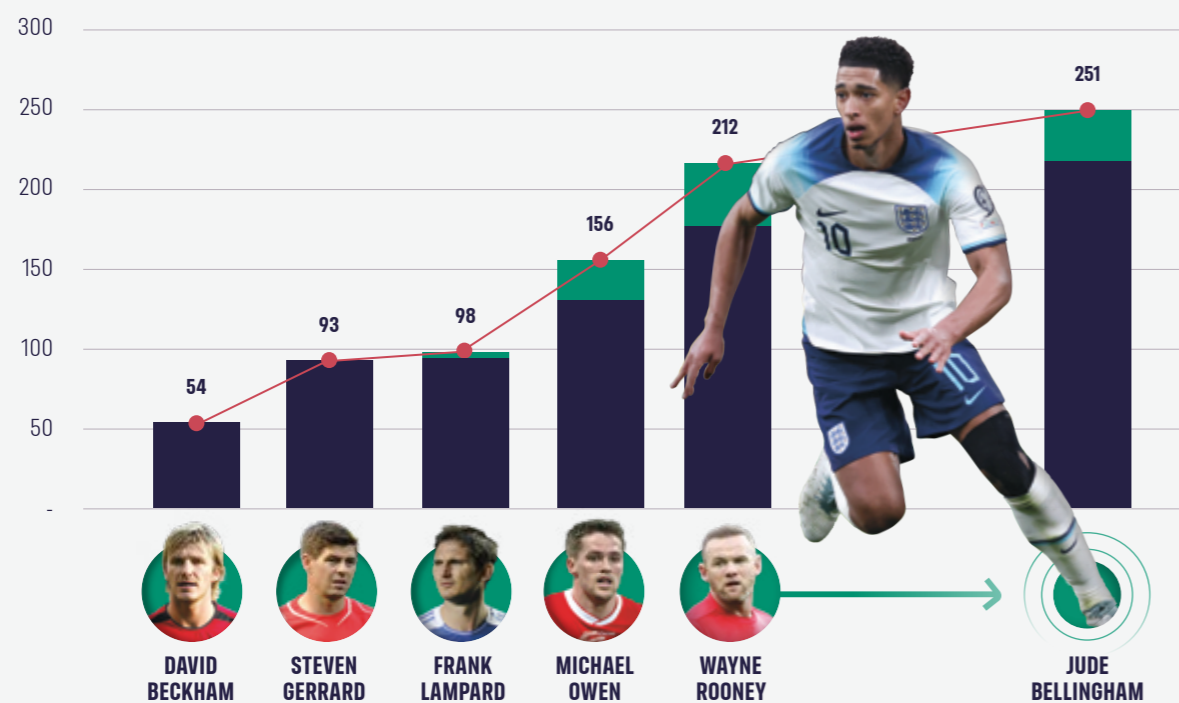
## ÉTUDE DE CAS :

### LA CARRIÈRE DE JUDE BELLINGHAM À CE JOUR ET SES PERSPECTIVES D'ÉVOLUTION

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, les exigences en matière de charge de travail pour les joueurs ont augmenté au fur et à mesure que le calendrier de football se chargeait de plus en plus de matches. Cela est particulièrement évident pour les joueurs de haut niveau dont les équipes tiennent absolument à les voir jouer, sans se soucier des blessures ou de la fatigue excessive qui pourraient potentiellement nuire à la longévité de leur carrière.

Dans la section suivante, une analyse approfondie de la situation de Jude Bellingham cherche à déterminer si le nombre de matches qu'il a disputés au cours de sa carrière est comparable à celui de joueurs anglais emblématiques d'un âge similaire. Suit une comparaison entre la charge de travail réelle des joueurs anglais de renom au cours de leur carrière et la charge de travail potentielle de Bellingham afin de vérifier si la charge de travail de Bellingham est susceptible d'atteindre un niveau « raisonnable » d'ici la fin de sa carrière.

#### Comparaison du nombre de matches avec d'anciens joueurs anglais



● Apparitions en club ● Apparitions en équipe nationale

Source : Étude et analyse Football Benchmark

À l'âge de 21 ans, le nombre de matches disputés par Bellingham en club et en équipe nationale dépassait déjà celui de nombreux milieux/attaquants anglais de référence. En fait, il compte près de 40 matches de plus que le deuxième meilleur joueur, Wayne Rooney, qui a disputé 212 matches de compétition en club et en équipe nationale au même âge.

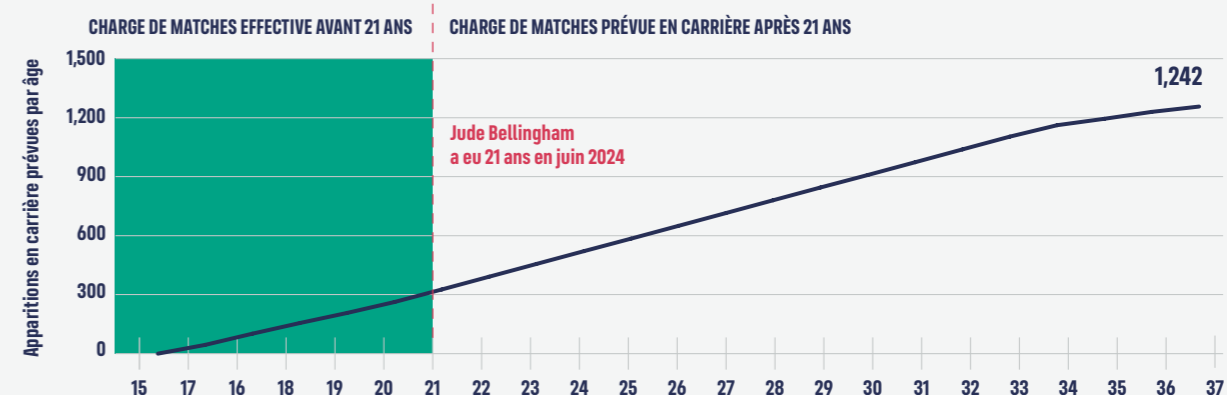
En termes de temps de jeu, Bellingham a joué plus de 3 500 minutes de plus que Rooney. Ce temps de jeu s'explique par le fait que Bellingham a disputé de nombreux matches à un si jeune âge, après avoir fait ses débuts professionnels à Birmingham City à l'âge de 16 ans. Par coïncidence, les deuxième et troisième joueurs ayant disputé le plus grand nombre de matches en club et en équipe nationale avant 21 ans dans notre analyse (Wayne Rooney et Michael Owen) ont également intégré leurs équipes premières respectives très jeunes, jouant ainsi un grand nombre de minutes au début de leur carrière. Cependant, les carrières de Rooney et d'Owen ont été freinées par des blessures et ces deux joueurs ont connu un déclin physique peut-être plus rapide que les autres joueurs anglais évalués.

#### À quoi s'attendre pour la suite de sa carrière ?

Ces dernières saisons, Jude Bellingham est passé d'un talent prometteur à une véritable superstar du football mondial. Il joue aujourd'hui un rôle central pour l'Angleterre et contribue grandement au succès européen et national du Real Madrid CF lors de la saison 2023/24. Toutefois, cette ascension s'est également répercutée sur la charge de travail de Bellingham. À la fin de la saison 2023/24, Bellingham avait disputé plus de 250 matches en équipe première en club et en équipe nationale (plus de 19 000 minutes). Il ne faut pas oublier que Bellingham n'a eu 21 ans que le 29 juin 2024 et que le nombre remarquable de matches qu'il a disputés jusqu'à présent dans sa carrière s'explique non seulement par le fait qu'il a beaucoup joué chaque saison, mais aussi par le fait qu'il a joué de nombreuses minutes en équipe première à 16 ans, alors qu'il évoluait à Birmingham City.

Cette surexposition à un âge précoce présente non seulement un risque d'épuisement physique, mais la pression exercée par la nécessité d'être constamment performant peut également avoir un impact sur la santé mentale d'un jeune joueur. La longévité de la carrière est également un problème, les blessures et l'usure du corps d'un joueur ayant souvent un impact sur ces footballeurs à un stade précoce. Il est difficile d'anticiper l'évolution de la carrière de Bellingham en termes de longévité, de condition physique et de performances. Cependant, nous avons fait une estimation prudente pour comprendre à quoi pourrait ressembler la carrière future de Bellingham en termes de nombre total d'apparitions en club et en équipe nationale.

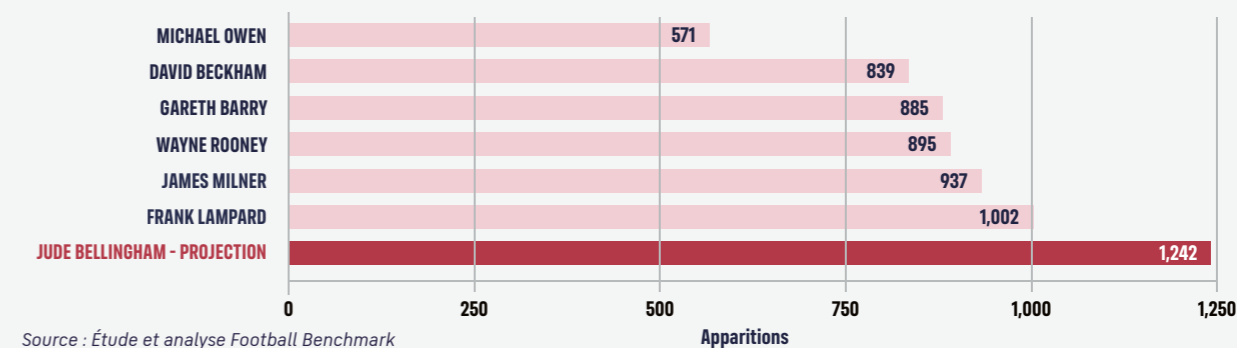
#### Prévisions d'apparitions au cours de la carrière de Bellingham



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Le modèle de carrière de Bellingham suppose que Bellingham jouera pour le Real Madrid CF jusqu'à la trentaine avant de changer de club et de prendre sa retraite à la fin de la saison 2040/41 (juste avant son 38e anniversaire). Une autre hypothèse clé est qu'il sera sélectionné dans l'équipe nationale d'Angleterre jusqu'à l'âge de 36 ans, ce qui augmentera son nombre de matches internationaux. Le modèle suppose également qu'aucune blessure ne mettra fin à la carrière de Bellingham. Les projections de matches par saison sont basées sur sa charge de travail récente et factuelle, avec un déclin progressif supposé dans les années suivantes.

#### Comparaison des joueurs anglais - nombre d'apparitions en club et en équipe nationale en carrière



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Si l'on tient compte de toutes les apparitions de Bellingham jusqu'à la fin de l'année 2023/24 et des apparitions prévues pour le reste de sa carrière, Bellingham devrait avoir accumulé 1 242 apparitions au cours de sa carrière en club et en équipe nationale. Il s'agit d'un chiffre considérable, même si on le compare aux anciens grands joueurs anglais qui ont eu des carrières remarquables et réussies. Cette comparaison montre que si un scénario tel que celui décrit ci-dessus se réalise, la carrière de Bellingham sera une nouvelle preuve que les joueurs d'aujourd'hui ont une charge de travail nettement supérieure à celle des joueurs du passé.

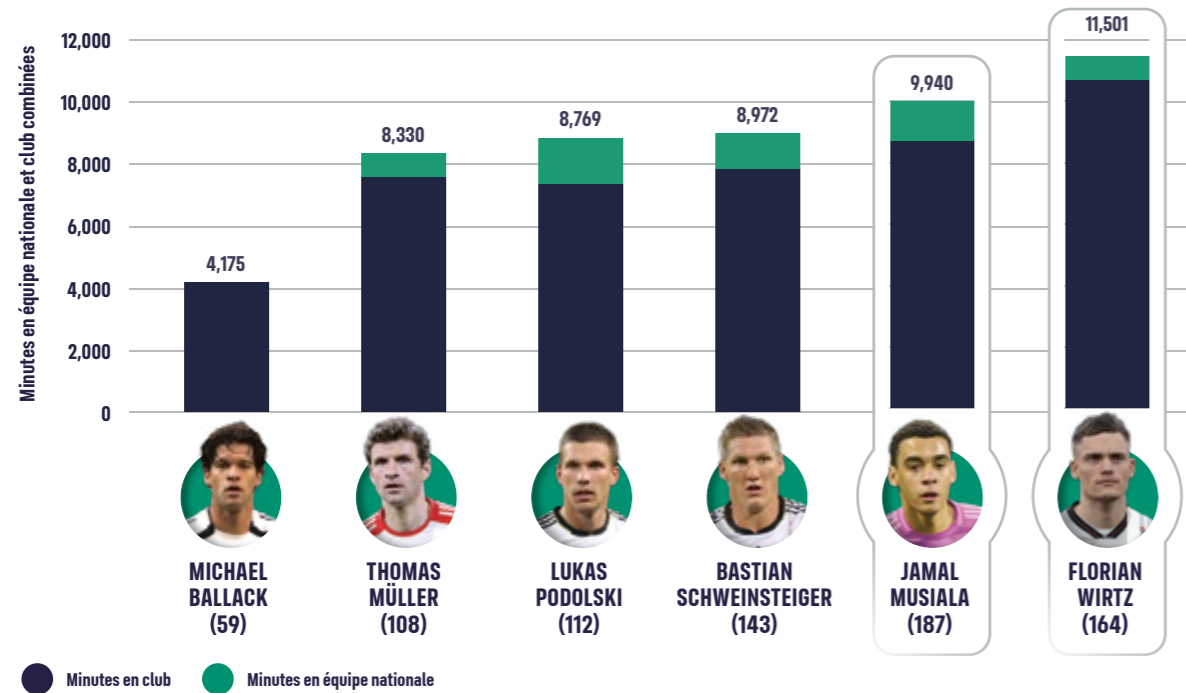
## COMPARAISONS DE LA CHARGE DE TRAVAIL HISTORIQUE

La comparaison de joueurs de différentes époques fait souvent l'objet de débats. Qui était le meilleur joueur ? Les grands joueurs du passé pourraient-ils s'épanouir dans le jeu moderne ? S'il est difficile de comparer la qualité d'une époque à l'autre, il est en revanche possible de le faire en termes de temps de jeu.

On trouvera dans cette section une sélection de joueurs en activité comparés à leurs compatriotes plus âgés, afin de mettre en perspective la charge de travail moderne. Combien de minutes ou d'apparitions ont été les leurs au même âge ?

Les nations sélectionnées pour cette évaluation sont l'Allemagne, la France, l'Espagne, le Brésil, l'Argentine, le Japon, l'Algérie et les États-Unis. Seuls les matches de clubs compétitifs et les matches de l'équipe nationale senior ont été pris en compte.

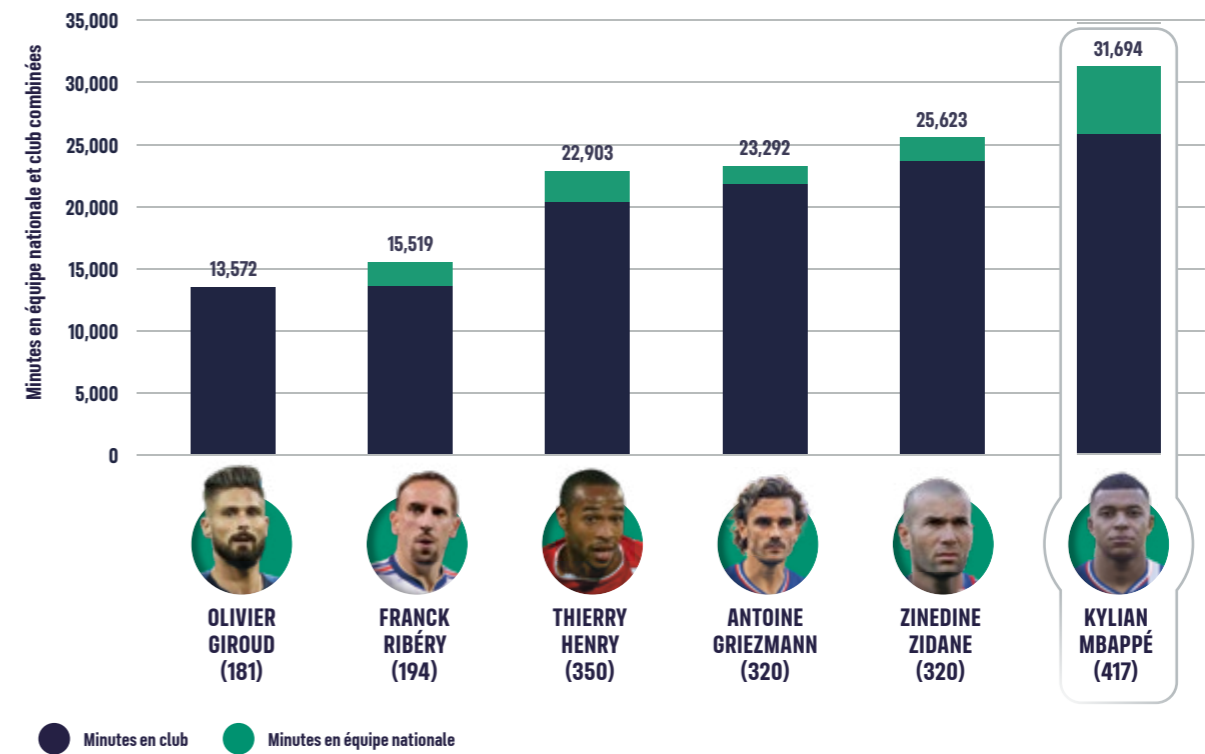
### Joueurs allemands avant 21 ans - minutes en club et en équipe nationale



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Avant 21 ans, les deux jeunes superstars prometteuses de l'Allemagne, Florian Wirtz et Jamal Musiala, avaient chacun accumulé plus de 1 000 minutes en club et en équipe nationale par rapport à une liste estimée de milieux de terrain/attaquants allemands. Pourtant, Musiala n'a joué que quelques minutes en première équipe lors de ses premières saisons au FC Bayern München et Wirtz a été victime d'une grave blessure au début de sa carrière au Bayer 04 Leverkusen. En termes d'apparitions, Musiala et Wirtz en ont tous deux accumulé plus de 20 de plus que leurs compatriotes. Le nombre élevé d'apparitions et de minutes jouées par Musiala et Wirtz par rapport aux joueurs de référence s'explique par le fait que les deux joueurs ont fait leurs débuts en équipe première à l'âge de 17 ans. Ce jeune départ montre bien sûr leur immense talent et leur potentiel, mais une telle charge de travail à un jeune âge pourrait entraîner davantage de blessures plus tard dans leur carrière.

### Joueurs français avant 25 ans - minutes en club et en équipe nationale

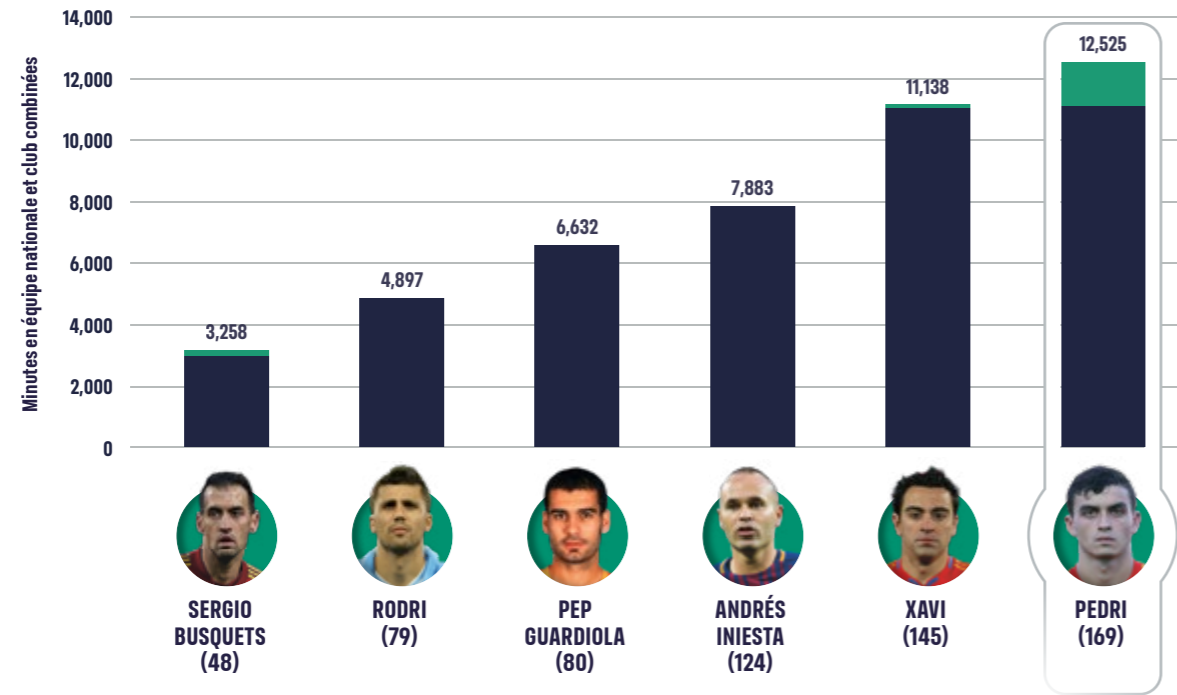


Source : Étude et analyse Football Benchmark

Avant d'avoir 25 ans, Kylian Mbappé avait largement dépassé le nombre de minutes jouées en club et en équipe nationale de nombreux joueurs attaquants français emblématiques. En effet, à son 25e anniversaire, Mbappé avait joué plus de 6 000 minutes de plus que n'importe lequel des joueurs comparés. Cette tendance se retrouve également au niveau des apparitions, puisqu'il en a accumulé près de 60 de plus que les attaquants français comparés. Cette quantité de minutes et d'apparitions s'explique par le fait que Mbappé a débuté très jeune (à l'âge de 16 ans à l'AS Monaco FC) et qu'il est rapidement devenu un titulaire, avec 29 apparitions en championnat lors de la saison 2016/17 (à l'âge de 17 ans au début de la saison). Bien que Mbappé ait eu une santé relativement bonne tout au long de sa carrière jusqu'à présent, il ne serait pas irréaliste de prévoir que ses performances pourraient décliner plus rapidement que celles de certains des joueurs de référence en raison du grand nombre de minutes et de matches joués à un si jeune âge.



**Joueurs espagnols avant 21 ans - minutes en club et en équipe nationale**

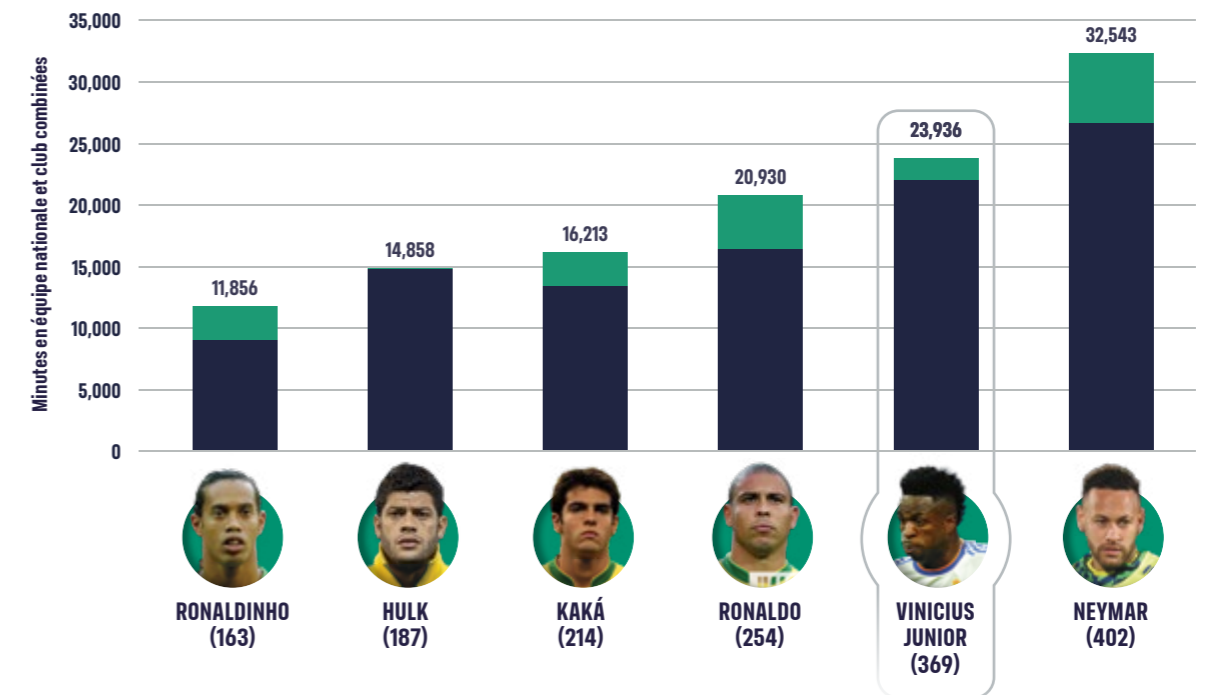


● Minutes en club ● Minutes en équipe nationale

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Avant d'atteindre l'âge de 21 ans, Pedri avait accumulé un nombre important de minutes en club et en équipe nationale qui dépasse celui de nombreux milieux de terrain espagnols très célèbres au même âge, jouant plus de 1 000 minutes de plus que Xavi et plus de 4 500 minutes de plus que les autres joueurs comparés. De même, Pedri a accumulé plus de 20 apparitions au total par rapport à tous les autres joueurs. Cela s'explique en partie par le fait que Pedri n'a pas été intégré progressivement à l'équipe première de son club, mais qu'il a joué un nombre important de minutes (+2800) et de matches (36) dès sa première saison à l'UD Las Palmas. Si Pedri a accumulé un nombre considérable de minutes et d'apparitions, c'est aussi à cause de son intégration précoce dans l'équipe nationale espagnole (il a débuté à l'âge de 18 ans). Cette charge de travail élevée à un si jeune âge est très probablement liée aux multiples blessures aux tissus mous que le joueur a subies au cours de sa carrière (336 jours manqués pour cause de blessures aux tissus mous - saison 2023/24 et antérieures). Cela est particulièrement évident lors de la tristement célèbre saison 2020/21, au cours de laquelle les 73 apparitions de Pedri en club et en équipe nationale ont été suivies d'une série de blessures aux tissus mous l'empêchant de faire plus de 22 apparitions en club la saison suivante et 35 l'année d'après.

**Joueurs brésiliens avant 24 ans - minutes en club et en équipe nationale**

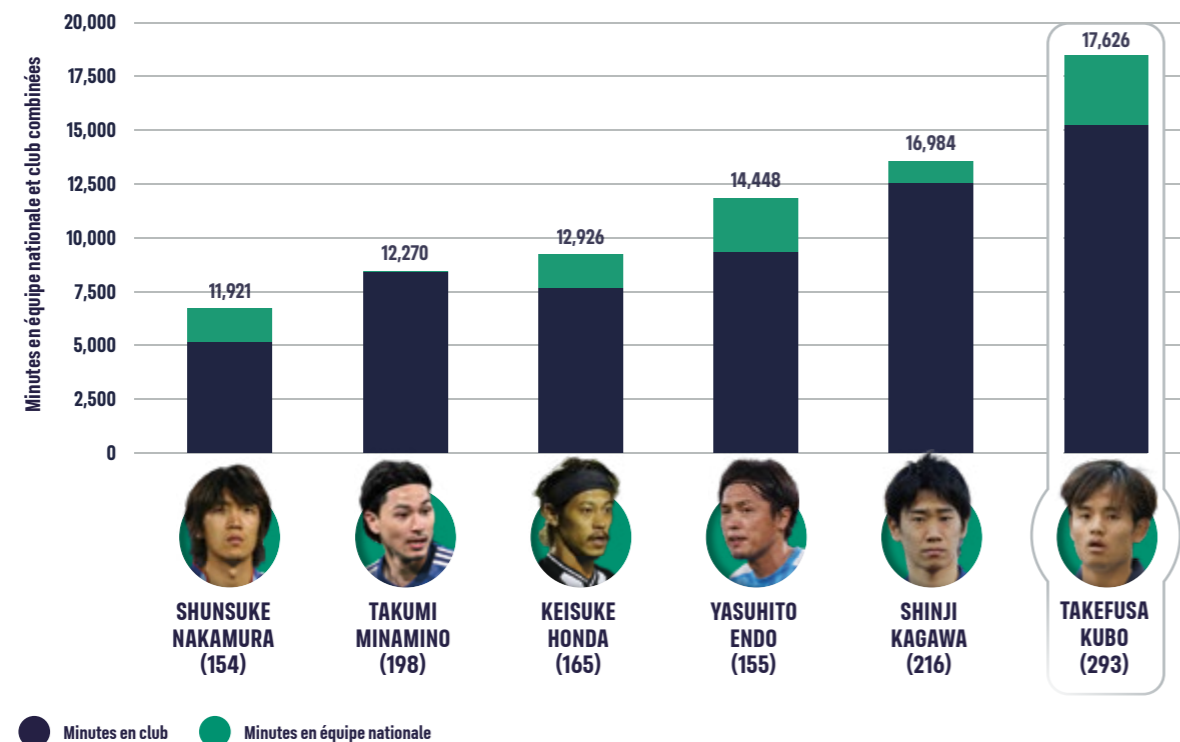


● Minutes en club ● Minutes en équipe nationale

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Vinicius Junior (« Vini Jr ») avait accumulé avant son 24e anniversaire 23 936 minutes de jeu en club et en équipe nationale. Ce chiffre place Vini Jr juste derrière Neymar (32 543) parmi une sélection d'illustres joueurs offensifs brésiliens lorsqu'il s'agit de totaliser des minutes à un si jeune âge. En outre, Vini Jr (369) a accumulé plus de 110 apparitions de plus que n'importe quel autre joueur, à l'exception de Neymar, du groupe brésilien de référence. Le nombre ridiculement élevé d'apparitions et de minutes accumulées par Neymar à un si jeune âge a souvent été considéré comme un facteur déterminant dans les blessures persistantes qu'il a subies plus tard dans sa carrière. De plus, parmi les joueurs brésiliens évalués, le troisième Brésilien en termes de nombre total de minutes et d'apparitions, Ronaldo, a lui aussi subi d'importantes blessures. Les carrières de Neymar et de Ronaldo devraient alerter Vini Jr sur les conséquences d'une charge de travail aussi intense à un jeune âge.

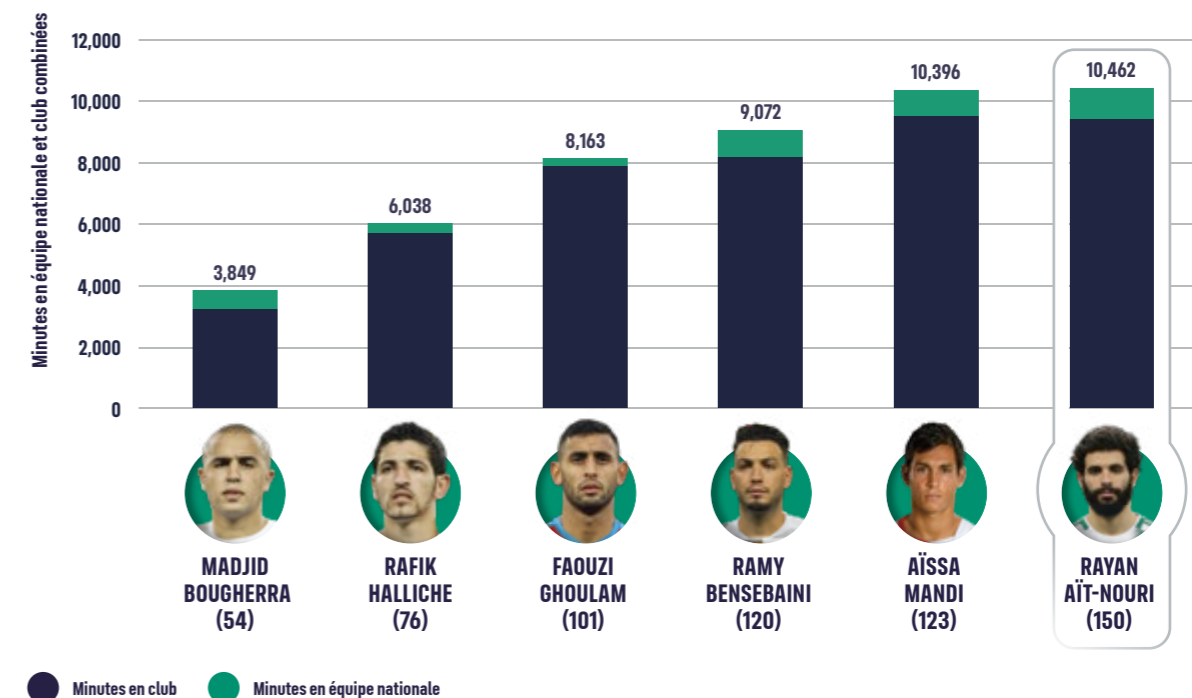
 **Joueurs japonais avant 23 ans - minutes en club et en équipe nationale**



Source : Étude et analyse Football Benchmark

La tendance à l'augmentation de la charge de travail des joueurs d'aujourd'hui s'observe également en Asie. Le très prometteur ailier japonais Takefusa Kubo a accumulé plus de minutes en club et en équipe nationale (17 626) que les autres attaquants japonais de premier plan avant leur 23e anniversaire. Cette tendance se retrouve également au niveau du nombre total d'apparitions, puisque Kubo a disputé plus de 70 matches de plus que n'importe lequel de ses compatriotes évalués. Cette augmentation du nombre d'apparitions s'explique par les débuts professionnels précoces de Kubo (15 ans) et par le nombre constant de matches qu'il a disputés après avoir rejoint le RCD Majorque à l'âge de 18 ans.

 **Joueurs algériens avant 23 ans - minutes en club et en équipe nationale**

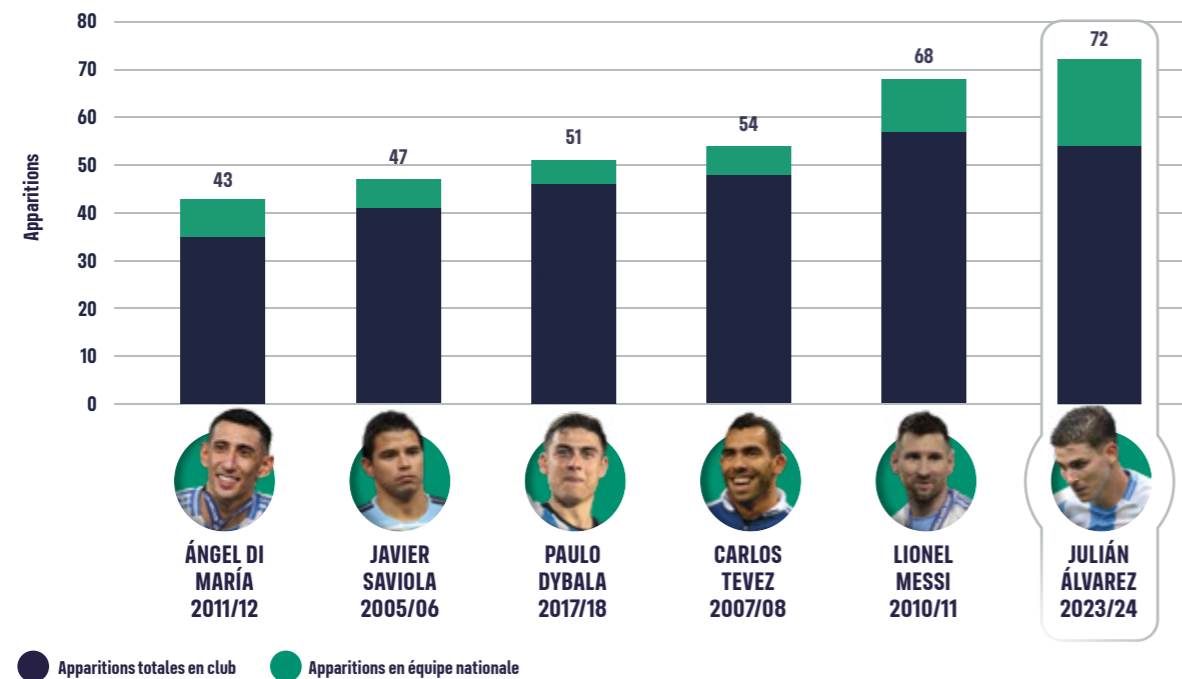


Source : Étude et analyse Football Benchmark

L'augmentation de la charge de travail à un jeune âge est également observée en Afrique, puisque l'un des piliers défensifs actuels de l'Algérie, Rayan Aït-Nouri, a accumulé plus de minutes en club et en équipe nationale que d'autres défenseurs algériens de premier plan avant leur 23e anniversaire. Cette tendance est encore plus prononcée si l'on considère le nombre total d'apparitions, Aït-Nouri en ayant accumulé plus de 25 de plus que les joueurs algériens de référence. L'une des principales raisons du nombre élevé de minutes et surtout de matches d'Aït-Nouri est son intégration précoce dans l'équipe première, puisqu'il a fait ses débuts professionnels à 17 ans avec le SCO d'Angers en Ligue 1. Cette carrière précoce s'est traduite par une charge de travail plus importante à un jeune âge pour Aït-Nouri, ce qui pourrait avoir un impact sur sa longévité physique au plus haut niveau.

En ce qui concerne l'équipe nationale, Aït-Nouri a fait ses débuts en équipe nationale algérienne à 21 ans, bien qu'il soit né en France. C'est une caractéristique que l'on retrouve chez 4 des 6 joueurs comparés (Bougherra, Ghoulam, Mandi et Aït-Nouri). Ces quatre joueurs ont fait leurs premiers pas dans le championnat français (Ligue 1 ou Ligue 2) et les deux autres (Bensebaini et Halliche) ont fait leurs premiers pas dans le championnat algérien. Bien qu'il n'ait fait ses débuts en équipe nationale qu'à l'âge de 21 ans, Aït-Nouri a accumulé le plus grand nombre d'apparitions et de minutes en équipe nationale du groupe de référence. Cette accumulation rapide de la charge de travail en équipe nationale suggère que les jeunes joueurs sont de plus en plus appelés à jouer davantage, non seulement pour leur club, mais aussi pour leur équipe nationale.

### Nombre de matches des joueurs argentins lors de la saison de leur 24e anniversaire



Source : Étude et analyse Football Benchmark

Comme mentionné au chapitre 03 du présent rapport, la saison 2023/24 de Julián Álvarez a été stupéfiante en termes de nombre de matches en club et en équipe nationale accumulés. Si l'on compare sa saison 2023/24, au cours de laquelle il a fêté ses 24 ans, à celle d'autres attaquants argentins, il est clair que du point de vue des apparitions, Álvarez s'est distingué par rapport à son illustre compatriote.

Par souci de cohérence, les matches amicaux n'ont pas été inclus dans cette analyse particulière car certains des joueurs argentins les plus âgés n'ont pas accès aux données enregistrées de leurs matches amicaux de pré-saison (par conséquent, le nombre total d'apparitions d'Álvarez au cours de la saison 2023/24 sera différent ici par rapport à d'autres chapitres). En outre, pour maintenir des conditions de concurrence équitables, les joueurs qui ont subi une blessure majeure lors de la saison de leur 24e anniversaire n'ont pas été inclus, par exemple Diego Maradona.

Comme le montre le graphique ci-dessus, le nombre d'apparitions d'Álvarez lors de la saison 2023/24 est le plus élevé parmi les joueurs évalués. Même Lionel Messi, lors de la saison 2010/11, une saison au cours de laquelle Messi a joué un rôle prépondérant pour le FC Barcelone qui a remporté la Ligue des champions, la Liga et la Supercopa espagnole, compte moins d'apparitions qu'Álvarez. Son nombre élevé de matches lors de la saison 2023/24 s'explique par les nombreuses compétitions auxquelles il a dû participer pour son club et son équipe nationale, telles que la Coupe du monde des clubs de la FIFA, la Supercoupe de l'UEFA, la Copa América et les Jeux olympiques. Sa saison 2023/24 est un avertissement brutal de la charge de travail croissante des joueurs de haut niveau d'aujourd'hui et avec cette charge accrue, il y a de plus en plus de risques de blessures et d'impacts sur la longévité de la carrière d'un joueur.

### États-Unis - Landon Donovan vs Christian Pulisic - apparitions entre les anniversaires

Landon Donovan	Âge	Christian Pulisic
10	17e - 18e anniversaire	22
23	18e - 19e anniversaire	57
40	19e - 20e anniversaire	41
38	20e - 21e anniversaire	43
40	21e - 22e anniversaire	32
46	22e - 23e anniversaire	50
49	23e - 24e anniversaire	56
34	24e - 25e anniversaire	37
280	Apparitions totales en club et en équipe nationale	338

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Enfin, la tendance des joueurs d'aujourd'hui à avoir une charge de travail plus importante est également présente aux États-Unis, puisque Christian Pulisic avait enregistré plus de 50 apparitions en club et en équipe nationale de plus que le légendaire attaquant américain, Landon Donovan, avant leur 25e anniversaire. Et ce malgré les nombreuses blessures endurées par Pulisic au cours de sa carrière. La raison d'un tel écart entre les deux générations d'attaquants américains et le nombre de sélections qu'ils ont accumulées tient au fait que Pulisic a intégré très tôt l'équipe première du Borussia Dortmund, d'abord à 17 ans, puis à 18 ans, où il a fait de nombreuses apparitions en équipe première. À titre de comparaison, Donovan, qui a lui aussi débuté sa carrière en Allemagne, n'a commencé à apparaître véritablement qu'après avoir quitté le Bayer 04 Leverkusen, où il n'avait fait que des apparitions sporadiques dans l'équipe de réserve de troisième ou quatrième division allemande, avant de rejoindre les San Jose Earthquakes, en MLS, à l'âge de 19 ans. Sans les blessures, Pulisic serait encore plus éloigné de Donovan en termes d'apparitions. Cela est particulièrement évident entre les 21e et 22e anniversaires de Pulisic, où il a manqué de nombreux matches en club et en équipe nationale en raison d'une blessure à la cheville de longue durée, de la COVID-19 et d'une maladie générale. Dans l'ensemble : le nombre incroyable d'apparitions de Pulisic à un si jeune âge a probablement contribué à son inquiétant dossier de blessures, lui qui a eu le malheur de manquer près de 100 matches depuis la saison 2017/2018 en raison de diverses blessures.

#### Résumé

D'une manière générale, pour les nations et les joueurs sélectionnés, il semble y avoir une tendance claire en matière de charge de travail lorsque l'on compare les jeunes joueurs de haut niveau actuels et leurs compatriotes historiques. En effet, les joueurs d'aujourd'hui ont une charge de matches plus importante, ce qui les contraint à jouer plus de minutes et à faire plus d'apparitions. Cette charge de travail accrue pour les jeunes stars d'aujourd'hui risque fort d'entraver leur carrière, dans la mesure où le risque de blessure et de dégradation physique précoce augmente d'autant. Malgré les progrès réalisés dans les domaines de la médecine, de la rééducation, de la prévention des blessures et de la nutrition, qui peuvent aider les joueurs actuels à faire face à une charge de travail plus importante, l'enquête 2022 de la FIFPRO auprès des joueurs et des entraîneurs de haut niveau montre que ces progrès ne suivent pas le rythme de l'augmentation de la charge de travail des joueurs d'aujourd'hui.

# 08

## CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE : ANALYSE REGIONALE

Le calendrier du football est en constante évolution, les organisateurs de compétitions se battant pour obtenir plus d'espace pour leurs propres produits. Le chapitre suivant examine tous les changements récents et à venir apportés aux compétitions de clubs et d'équipes nationales dans chaque région, ainsi que les implications potentielles sur la charge de travail des joueurs.

“ Lorsque vous voyez les chiffres sur le papier et dans les statistiques, il y a de quoi être surpris. Surtout à cause des changements de calendrier. On ne s'en rend pas compte, mais le corps est mis à rude épreuve par les mini-blessures. ”

**NICOLÁS TAGLIAFICO**  
(OLYMPIQUE LYONNAIS ET ARGENTINE)



# 08

## CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE : ANALYSE REGIONALE

### INTRODUCTION

Ce chapitre examine tous les changements majeurs apportés aux compétitions de football de clubs et d'équipes nationales au cours des dernières années et des années à venir. L'accent est donc mis sur la période 2022-2026 et sur les changements de compétition qui ont entraîné une augmentation du nombre d'équipes participantes ou du nombre potentiel de matches à disputer par ces équipes.

Il convient de noter que toutes les compétitions dans le monde n'ont pas été évaluées, mais uniquement celles qui se disputent régulièrement et qui sont considérées comme les plus importantes dans le calendrier des matches d'une confédération. Ainsi, les compétitions semi-régulières, de type « Super Coupe », liées à des tournées de pré-saison et/ou à des matches amicaux internationaux de clubs n'ont pas été incluses.

Chaque région de la FIFPRO fait l'objet d'une section distincte. Chaque section s'ouvre sur un graphique des joueurs de la région les plus chargés en matches et en déplacements au cours de la saison 2023/24, illustrant le pic des exigences en matière de charge de travail. Suit un aperçu détaillé des changements de compétition, de leur impact attendu sur la charge de travail des joueurs et de segments supplémentaires qui éclairent les thématiques de la charge de travail liées à la région.

## ASIE ET OCÉANIE

### PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (SAISON 2023/24)



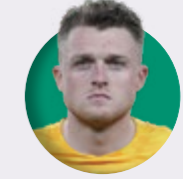
SAUD ABDULHAMID



Meilleur joueur en fonction du nombre de matches disputés (apparitions)



Meilleur joueur en fonction du nombre de matches consécutifs



HARRY SOUTTAR



Meilleur joueur par distance de voyage internationale (nombre de voyages internationaux)

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

## SYNTHÈSE DE L'ÉVOLUTION DE LA COMPÉTITION EN ASIE ET EN OCÉANIE

Compétitions							
Région	Compétition	Catégorie	Dernière compétition	Prochaine compétition			Différence en termes de nombre de matches maximums possibles
				Période	Nombre d'équipes participantes	Matches maximums possibles par équipe	
Asie	CAFA Nations Cup	Équipe nationale	Juin 2023	à confirmer	7	4	4
	Ligue des champions Élite de l'AFC	Club	Sept 2023 - Mai 2024	Sept 2024 - Mai 2025	24	13	-1
	Challenge League de l'AFC	Club	Mai - Sept 2014	Oct 2024 - Mai 2025	18	8	4

L'Asie a connu des changements dans ses compétitions de la Coupe des nations de la CAFA (« CAFA »), de la Ligue des champions Élite de l'AFC (« Élite AFC ») et de la Challenge League de l'AFC (« Challenge AFC »). En termes de calendrier, la Challenge AFC a fait sa réapparition après 10 ans d'absence. Par rapport à l'édition précédente, la compétition s'aligne désormais sur les autres compétitions continentales de clubs en Asie et s'étend sur une saison de championnat complète, se déroulant à présent de septembre/octobre à mai. En ce qui concerne le nombre d'équipes participantes et le nombre maximum de matches qu'une équipe peut disputer, la CAFA, en tant que nouvelle compétition, verra le nombre d'équipes participantes passer à 7 et le nombre maximum de matches qu'une équipe pourra disputer à 4. La compétition Élite AFC a réduit son nombre d'équipes de 40 à 24 dans le cadre du reformatage des compétitions continentales de clubs de l'AFC, où l'inclusion d'un troisième niveau (Challenge AFC ; maintenant avec 18 équipes, mais initialement avec 11 en 2014) implique que les équipes sont davantage réparties dans les 3 niveaux de la compétition continentale asiatique. De même, le nombre maximum de matches qu'une équipe peut disputer dans l'AFC Elite a été réduit de 14 à 13, tandis que l'AFC Challenge est passé de quatre à huit.

## ASIE ET OCÉANIE

## RAPPORT D'ÉTUDE DE LA DIVISION ASIE / OCÉANIE DE LA FIFPRO : ANALYSE DE LA LIGUE DES CHAMPIONS DE L'AFC

Début 2024, la Division Asie/Océanie de la FIFPRO a publié un rapport analysant la compétition de la Ligue des champions de l'AFC (ACL), avant sa reprise avec un nouveau format en 2024-25. Le rapport a révélé que l'ancien et le nouveau format présentent tous deux des défis importants en termes de charge de travail pour les joueurs de la région, aggravés par la vaste géographie de l'Asie.

Avec l'ancienne formule de l'ACL, la distance moyenne à parcourir pour un match à l'extérieur en phase de groupes était de 3 670 km. La subvention de déplacement de l'AFC ne couvrirait pas le coût des vols au-delà de la classe économique.

Une étude de cas a montré qu'un joueur de K League 1 blessé au ligament croisé antérieur avait passé environ la moitié de ses minutes de match de la saison dans la « zone critique », définie par la FIFPRO comme une période de jeu d'au moins 45 minutes dans des matches consécutifs avec moins de cinq jours de repos entre les deux.

Dans une enquête menée auprès des joueurs de l'ACL, 72 % d'entre eux se sont sentis exposés à un risque de blessure en raison du temps écoulé entre les matches et/ou des déplacements nécessaires. Deux tiers d'entre eux ont estimé qu'eux-mêmes ou leur équipe n'avaient pas donné le meilleur d'eux-mêmes lors d'un match de championnat suivant un match continental en raison de la fatigue.

Le nouveau format de l'ACL Elite aura un impact mitigé sur la charge de travail des joueurs. La phase de groupe de type championnat garantit que chaque équipe jouera

au moins huit matches, contre six auparavant. Cette augmentation du nombre de rencontres est partiellement compensée par le fait que la distance moyenne de déplacement devrait être inférieure à celle de l'ancienne formule, en raison de la composition des clubs qualifiés.

Les huit derniers se réuniront désormais dans un lieu centralisé (initialement l'Arabie Saoudite) pour disputer les phases finales. Par rapport à l'ancienne formule, un plus grand nombre de clubs devront faire un voyage particulièrement long pour assister à cette rencontre, mais ceux qui atteindront la finale feront moins d'allers-retours dans l'ensemble.

La formule centralisée obligera les équipes à s'absenter de leur domicile pendant deux semaines, ce qui pourrait les obliger à réorganiser plusieurs rencontres nationales, ajoutant ainsi à l'encombrement des rencontres.

Le rapport n'a pas pris en compte les compétitions de clubs de niveau inférieur de l'AFC ni le football international, mais les exigences en matière de déplacements pour les joueurs de l'équipe nationale dans la région sont extrêmes. La principale recommandation du rapport est que l'AFC adopte une approche plus collaborative de la conception des compétitions, afin que les joueurs et les clubs puissent contribuer à l'élaboration d'un format susceptible de limiter certains de ces problèmes.

## ASIE ET OCÉANIE




## RÉGION ÉTUDIÉE : ÉVOLUTION DE LA CHARGE DE TRAVAIL EN ARABIE SAOUDITE

Au cours des 15 dernières saisons, la Saudi Pro League (SPL) a connu une croissance significative. Alors qu'en 2009/10, seules 12 équipes étaient en lice (132 matches en 22 tours), la taille de la compétition a progressivement augmenté, pour atteindre 18 équipes en 2023/24 et s'étendre à 34 tours (306 matches). Avec cette expansion, la compétitivité et les exigences physiques ont également augmenté, les joueurs ayant des saisons plus longues et des pauses d'intersaison plus courtes, ce qui a soulevé des inquiétudes quant à la charge de travail.

Outre la SPL, les équipes participent également à la King Cup, la principale compétition de coupe du pays. Cette compétition, limitée aux équipes de la SPL depuis la pandémie de COVID-19, a de nouveau inclus des équipes de la Saudi First Division League pour la saison 2023/24, doublant ainsi le nombre total de matchs par rapport à la saison précédente, ce qui a accru la pression sur les joueurs. Les équipes les plus performantes de la SPL ou de la King Cup se qualifient pour la Super Coupe saoudienne. Initialement un format à deux équipes depuis sa création en 2013 jusqu'en 2022, les deux dernières éditions ont été élargies à quatre équipes, augmentant encore la charge de matches des meilleures équipes.

La saison 2023/24 a marqué un changement important, les clubs de la SPL ayant dépensé plus de 950 millions d'euros, se profilant comme un acteur clé sur le marché des transferts et intensifiant la compétitivité de la ligue. Comme souligné précédemment, la saison 2023/24 a également défini de nouvelles références en termes de charge de matches. Le champion en titre Al-Hilal, ainsi que ses concurrents Al-Nassr et Al-Ittihad, ont chacun dépassé les 50 matches de compétition en 2023/24, ce qui reflète l'intensité accrue de leurs calendriers. En plus des matches de compétition, les clubs ont disputé plusieurs matches amicaux d'avant-saison et de saison, ce qui a encore accru leur charge de travail.

### Nombre de matches joués par les clubs au cours des dernières saisons

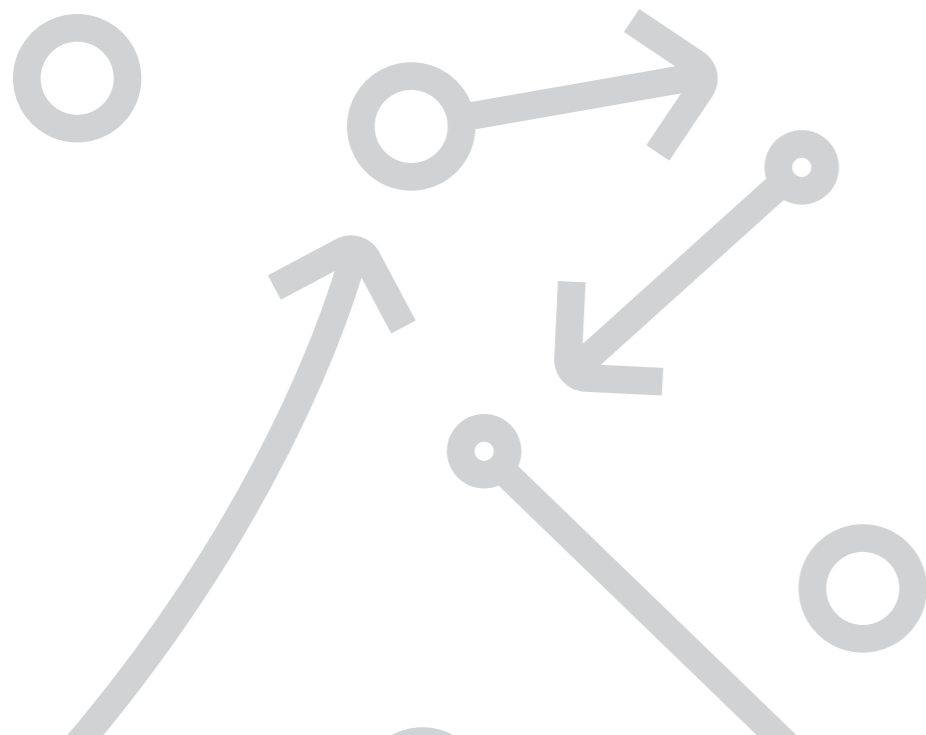
Équipe	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24
Al-Hilal SFC 	42	49	38	53
Al-Ittihad Club 	32	33	35	52
Al-Nassr FC 	43	32	34	51

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Il est important de souligner que les joueurs de premier plan participent fréquemment à des matches supplémentaires en raison des convocations régulières de leur équipe nationale. Comme les grands clubs attirent les talents d'élite et que des tournois continentaux majeurs tels que la Coupe d'Asie de l'AFC, la Coupe d'Afrique des Nations CAF, le Championnat d'Europe et la Copa América se dérouleront au cours de la saison 2023/24, les joueurs pourraient se retrouver à disputer bien plus de 55 matches. Dans la base de données de la plateforme PWM, pas moins de 12 joueurs ont dépassé ce seuil de 55 matches la saison dernière, dont des joueurs comme Saud Abdulhamid (68 apparitions), Cristiano Ronaldo (68), Rúben Neves (67) et Sadio Mané (62).

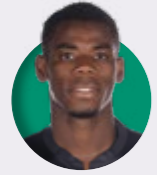
Alors que la Saudi Pro League poursuit sa croissance, les changements réglementaires pour la saison 2024/25 introduisent des ajustements significatifs visant à optimiser la gestion des équipes. Malgré l'augmentation du nombre de rencontres, les clubs doivent réduire la taille de leur équipe de jour de match de 30 à 25 joueurs enregistrés afin d'éviter un « trop solide effectif de réserve », ce qui nécessite une rotation plus stratégique des joueurs afin d'équilibrer les performances et la fatigue. En outre, les clubs sont désormais autorisés à enregistrer dix joueurs étrangers, contre huit auparavant, à condition que les deux joueurs supplémentaires soient nés après 2003 et que seuls huit d'entre eux puissent participer à un match. Par ailleurs, l'ajustement du championnat des moins de 19 ans en un championnat des moins de 18 ans vise à offrir un point d'entrée plus précoce aux jeunes talents, ce qui favorisera le développement à long terme des joueurs.

Il reste à voir quel sera l'impact de la nouvelle réglementation sur la charge de travail des joueurs, mais les clubs devront être plus stratégiques dans la gestion de la répartition de la charge de travail entre leurs joueurs, qui est souvent sacrifiée pour atteindre la réussite sportive.



# AFRIQUE

## PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (SAISON 2023/24)



**RAPHAEL ONYEDIKA**



**70** (59)

Meilleur joueur en fonction du nombre de matches disputés (apparitions)

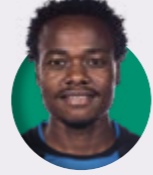


**SADIO MANE**



**71%**

Meilleur joueur en fonction du nombre de matches consécutifs



**PERCY TAU**



**127,000 km** (32 voyages)

Meilleur joueur par distance de voyage internationale (nombre de voyages internationaux)

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

## SYNTHÈSE DE L'ÉVOLUTION DE LA COMPÉTITION EN AFRIQUE

Compétitions							
Région	Compétition	Catégorie	Dernière compétition	Prochaine compétition			Différence en termes de nombre de matches maximums possibles
				Période	Nombre d'équipes participantes	Matches maximums possibles par équipe	
Afrique	Coupe d'Afrique des Nations CAF	Équipe nationale	Janv - Fév 2024	Déc 2025 - Janv 2026	24	7	0
	Coupe COSAFA	Équipe nationale	Juil - 2022	Juil - 2023	12	5	-1
	Ligue africaine de football	Club	Oct - Nov 2023	à confirmer	24	21	15

D'un point de vue africain, des changements de format ont été apportés à la Coupe d'Afrique des Nations (AFCON), à la Coupe COSAFA (COSAFA) et à la Ligue africaine de football (AFL). En ce qui concerne les changements de calendrier, l'AFCON a modifié ses dates, passant d'une période janvier-février à une période décembre-janvier. Ce changement apparemment mineur s'explique par les modifications du calendrier de l'UEFA et plus particulièrement par les phases de groupes de l'UCC auxquelles participent habituellement de nombreux joueurs africains. Un choc entre ces deux compétitions aurait pu se produire car le nombre de matches de la phase de groupes de l'UCC a augmenté avec l'inclusion des jours de match 7 et 8. Ces jours de match sont prévus entre le 20 et le 30 janvier 2026, une période qui était « traditionnellement » propice aux matches de l'AFCON.

Le fait de déplacer le début de la prochaine AFCON en décembre augmente l'impact négatif sur les compétitions nationales (par exemple, la Premier League anglaise) et empiète sur les quelques jours de repos dont les joueurs peuvent disposer dans d'autres compétitions nationales, alors que beaucoup seront censés jouer pour leur club quelques jours seulement après avoir terminé leur service en équipe nationale.

Ce n'est pas la première fois que l'AFCON doit ajuster son calendrier en raison de l'impact d'autres compétitions en expansion. Il a été rapporté que la CAF avait prévu de déplacer son tournoi phare pour les équipes nationales vers l'été européen. Cependant, à l'instar du conflit avec le nouveau format de l'UCC, leurs plans ont dû changer suite à l'annonce d'une CMC réorganisée, qui aura lieu en juin 2025. Cela signifie que l'AFCON a dû s'adapter à un calendrier de football de plus en plus saturé.

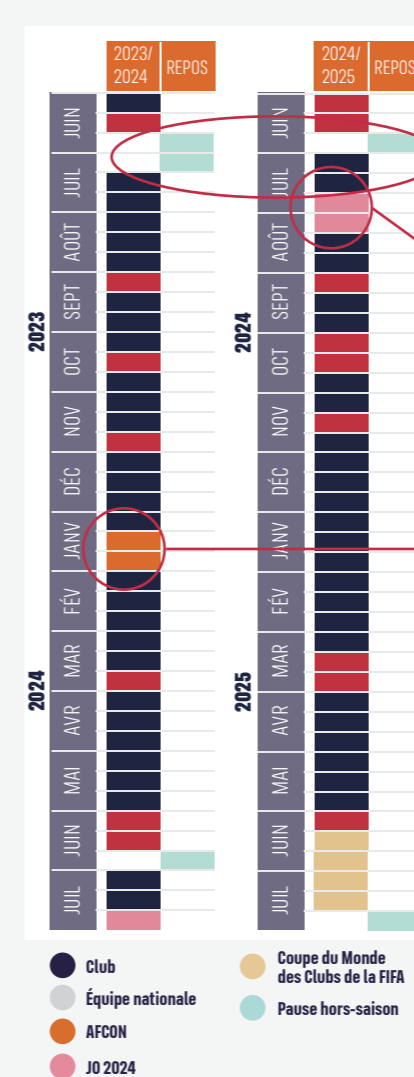
Les compétitions de football africaines sont parfois négligées par les organisateurs de compétitions mondiales, qui ne semblent guère tenir compte de leur impact sur eux. Cela signifie que les compétitions africaines ne sont organisées qu'au tout dernier moment (par exemple l'AFL) ou qu'elles sont obligées d'adapter leur calendrier (par exemple l'AFCON), ce qui a un impact sur les calendriers des joueurs.

# AFRIQUE

## ÉTUDE DE CAS :

### LE CALENDRIER DE MATCHES CHARGÉ D'ACHRAF HAKIMI

Achraf Hakimi est un latéral des plus accomplis et très sollicité par le PSG et l'équipe nationale marocaine. De fait, au cours de la saison 2023/24, Hakimi a participé à de nombreuses compétitions de clubs, à des matches amicaux de l'équipe nationale, à des matches de qualification, à l'AFCON et aux Jeux olympiques de Paris. En outre, au cours de la saison 2024/25, Hakimi participera à diverses compétitions de clubs (y compris la Ligue des champions de l'UEFA élargie), à des matches amicaux et à des qualifications de l'équipe nationale, ainsi qu'à la nouvelle Coupe du monde des clubs de la FIFA à la fin de la saison. Le problème pour lui (et pour beaucoup d'autres joueurs ayant une charge de travail similaire), c'est qu'un calendrier aussi chargé limite les périodes de repos potentielles. Dans le cas d'Achraf Hakimi, sa participation aux Jeux olympiques de 2024 et probablement à la Coupe du monde des clubs de la FIFA 2025 pourrait l'amener à disputer des matches en club et en équipe nationale de juillet 2024 à juillet 2025, sans véritable pause.



Les chiffres des calendriers 2023/24 et 2024/25 d'Achraf Hakimi

Au cours de la saison 2023/24, Hakimi a participé à l'AFCON 2024, en quittant l'équipe nationale après son dernier match avec le PSG (03/01/2024), puis en se préparant avec le groupe avant le début de l'AFCON (17/01/2024).

Après le tournoi, Hakimi n'a pas bénéficié d'un temps de récupération suffisant en raison de la saturation du calendrier et des dates des compétitions. Il a repris l'entraînement avec le PSG en quelques jours, avec seulement 8 jours entre la fin de l'AFCON (30/01/2024) et son match suivant avec le PSG (07/02/2024).

La pause d'intersaison et la période d'entraînement de pré-saison de Hakimi avec le PSG ont ensuite été interrompues car il était en service international avec le Maroc aux Jeux olympiques de 2024 fin juillet et début août. Après le tournoi, une fois de plus, il n'a pas bénéficié d'une récupération physique et mentale suffisante, puisque 5 jours après le dernier match olympique du Maroc, Hakimi était de retour au PSG pour s'entraîner (13/08/2024).

Les deux prochaines saisons de Hakimi s'annoncent incroyablement chargées, le joueur étant susceptible de disputer avec le PSG la Ligue des champions de l'UEFA élargie, la Coupe du monde des clubs de la FIFA et la Coupe du monde de la FIFA 2026 avec le Maroc. Cela signifie qu'une fois de plus, il ne bénéficiera pas du repos et de la récupération suffisants pour préserver sa santé et la longévité de sa carrière.

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Ce que les chiffres ci-dessus suggèrent, c'est que les calendriers des joueurs, tels que Hakimi, sont déjà proches du point d'épuisement et que le temps de repos est réduit au minimum. Dans le cas de Hakimi, après avoir disputé une saison bien remplie, parsemée de matches internationaux et d'une AFCON, qui nécessitent tous des déplacements importants, il a également été chargé de représenter le Maroc aux Jeux olympiques de 2024. De plus, une fois les Jeux olympiques terminés, Hakimi devait retourner au PSG et entreprendre une autre saison longue et épuisante.

**Les exigences globales en matière de charge de travail sont la conséquence d'un calendrier de matches surchargé qui n'offre aucune protection au niveau global pour les joueurs. L'impact préjudiciable sur des joueurs tels que Hakimi ainsi que les risques associés ont été décrits dans les chapitres précédents.**

## AMÉRIQUE CENTRALE ET DU NORD

### PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (SAISON 2023/24)

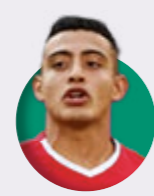


GERARDO ARTEAGA



**66** (54)

Meilleur joueur en fonction du nombre de matches disputés (apparitions)

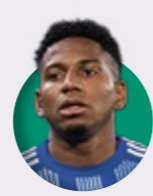


DANIEL CHACON



**81%**

Meilleur joueur en fonction du nombre de matches consécutifs



CÉSAR BLACKMAN



**131,000 km** (31 voyages)

Meilleur joueur par distance de voyage internationale (nombre de voyages internationaux)

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

## SYNTHÈSE DE L'ÉVOLUTION DE LA COMPÉTITION EN AMÉRIQUE CENTRALE

Compétitions							
Région	Compétition	Catégorie	Dernière compétition	Prochaine compétition			Différence en termes de nombre de matches maximums possibles
				Période	Nombre d'équipes participantes	Matches maximums possibles par équipe	
Amérique Centrale	Ligue des Nations de la CONCACAF	Équipe nationale	Juin 2022 - Juin 2023	Sept 2023 - Mars 2024	41	8	2
	Championnat de la CONCACAF	Club	Mai - Juin 2023	Fév - Juin 2024	27	9	1
	Leagues Cup	Club	Août - Sept 2022	Juil - Août 2023	47	7	6
	Coupe d'Amérique centrale de la CONCACAF	Club	N/A	Août - Déc 2023	20	12	12
	Coupe caribéenne de la CONCACAF	Club	Mai - 2022	Août - Déc 2023	10	8	4

Plus que dans d'autres régions, les compétitions dans la région de l'Amérique centrale et du Nord ont généralement connu une plus grande expansion en raison de la popularité et de l'investissement dans le football qui ont augmenté de manière exponentielle (principalement sous l'impulsion des États-Unis). Ainsi, la Ligue des nations de la CONCACAF (CNL), la Coupe des champions de la CONCACAF (Champions Cup), la Leagues Cup, la Coupe d'Amérique centrale de la CONCACAF (CA Cup) et la Coupe caribéenne de la CONCACAF (Caribbean Cup) ont toutes été reformatées au cours des dernières années, l'expansion étant le thème principal de ces changements.

En conséquence, le calendrier de la plupart des compétitions a également changé. La dernière CNL s'est tenue de septembre 2023 à mars 2024, ce qui était plus court que la version précédente. Il fallait éviter les conflits avec la Copa América, à laquelle six pays de la CONCACAF ont participé en tant qu'équipes invitées par la CONMEBOL. Par ailleurs, la Champions Cup, Leagues Cup et Caribbean Cup se sont toutes trois allongées pour inclure davantage d'équipes et de rencontres au cours des deux dernières années.

En ce qui concerne le nombre de participants, seule la CNL n'a pas connu d'augmentation. La Champions Cup (de 16 à 27), la Leagues Cup (de 8 à 47), la Caribbean Cup (de 6 à 10) et la nouvelle CA CUP (de 0 à 20) ont toutes gagné en taille. Dans le même ordre d'idées, le nombre maximum de matches qu'une équipe peut disputer dans toutes ces compétitions a également augmenté.

La croissance du jeu dans la région de l'Amérique du Nord et de l'Amérique centrale est évidente au vu des récents changements apportés aux compétitions. Cependant, cette expansion s'accompagne d'un risque pour le bien-être et la charge de travail des joueurs, car ce sont eux qui supportent les contraintes physiques et psychologiques liées à l'obligation de disputer des matches supplémentaires. De plus, les grandes distances géographiques au sein de la région signifient que les joueurs doivent également faire face à des déplacements excessifs, ce qui a un impact sur leur charge de travail et leur capacité à se reposer.

### AMÉRIQUE CENTRALE ET DU NORD

## RÉGION ÉTUDIÉE : TRAVEL LOAD IN CONCACAF LEAGUES

Les nombreux déplacements sont l'un des principaux défis auxquels sont confrontés les footballeurs en Amérique du Nord en raison de l'étendue du continent. Ce défi est particulièrement évident pour les ligues telles que la Major League Soccer (MLS) et la Liga MX. Les joueurs parcourent fréquemment des milliers de kilomètres et traversent plusieurs fuseaux horaires pour les matches de championnat, ce qui peut affecter leurs performances, leur récupération et leur bien-être général. Si vous avez déjà pris un vol long-courrier, vous savez que la journée de vol ressemble à un entraînement intensif. Les longs voyages réduisent le temps de repos, limitent les séances d'entraînement et réduisent les possibilités d'amélioration.

### États-Unis - Major League Soccer

Parmi les trois ligues, la MLS est la plus touchée par les déplacements. De nombreuses équipes, notamment celles situées sur la côte ouest, peuvent parcourir plus de 75 000 km en une seule saison. Pour mettre les choses en perspective, un jour de déplacement pour de nombreuses équipes de la MLS, comme les Vancouver Whitecaps ou l'Orlando City FC, peut équivaloir à une distance plus importante que celle parcourue par la plupart des clubs de la Premier League anglaise au cours d'une saison complète.

Pour réduire le nombre de déplacements, les équipes disputent régulièrement deux matches à l'extérieur au cours d'une semaine chargée. Les joueurs doivent donc faire face à une multitude de défis simultanés, gérer la récupération des matches consécutifs, la fatigue des voyages et les conditions climatiques variables (par exemple, jouer à l'extérieur à Atlanta le samedi soir, à l'extérieur à New York le mercredi, puis revenir à la maison pour un match le samedi/dimanche).

En plus des matches de championnat, les joueurs de MLS participent également au Championnat de la CONCACAF, à la Leagues Cup et aux matches de l'équipe nationale, ce qui augmente considérablement leur charge de travail globale. Il convient de noter que les équipes de la MLS ont toujours eu du mal à participer au Championnat, en partie à cause du décalage du calendrier, les matches du premier tour se déroulant avant le début de la saison de la MLS. Ces dernières années, les équipes ont été autorisées à commencer à s'entraîner plus tôt pour se préparer à ces matches.

### Mexique - Liga MX

Bien que les déplacements intérieurs en Liga MX soient moins intenses qu'en MLS ou en CPL, les déplacements pour les compétitions internationales peuvent être plus exigeants, en particulier lors de la Leagues Cup. Cette compétition réunit 47 clubs des États-Unis, du Mexique et du Canada, qui participent à un événement de près d'un mois interrompant les saisons régulières des deux ligues. Lors de l'édition 2023, les clubs de la Liga MX se sont plaints du fait que les équipes mexicaines parcouraient en moyenne 3 860 km pour se rendre à leurs matches, alors que les équipes de la MLS n'avaient à parcourir que 1 172 km en moyenne.

En réponse, le format a été remanié pour introduire un système de classement de la Leagues Cup à plusieurs niveaux, ainsi que des plaques tournantes pour les clubs de la Liga MX les mieux classés. Le classement de la Leagues Cup est désormais strictement basé sur les performances combinées des clubs de la MLS et de la Liga MX, déterminées par les points obtenus lors des 34 derniers matches de la saison régulière. Le champion de la Liga MX et les trois clubs de la Liga MX les mieux classés se voient accorder des privilèges de plaque tournante. Ces privilèges, conçus pour minimiser les déplacements des clubs de la Liga MX, leur permettent de jouer en tant qu'équipe locale dans des lieux prédéterminés en fonction de leur classement en Leagues Cup.

Alors que la Leagues Cup promettait moins de déplacements pour les clubs de la Liga MX cette année, le calendrier montre que beaucoup d'entre eux devront encore voyager beaucoup pour les matches de la phase de groupe avec peu de repos. À l'exception des équipes mexicaines bénéficiant de « privilèges de plaque tournante », tous les clubs de la MLS accueilleront leurs matches de la phase de groupes contre des adversaires de la Liga MX. Autrement dit, la plupart des clubs de la Liga MX devront se déplacer d'une ville à l'autre pour disputer leurs matches, comme en 2023.

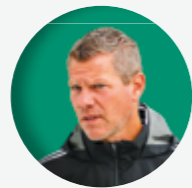
Par exemple, le Club León, classé comme l'équipe la plus forte de son groupe selon les critères de la Leagues Cup, sera fortement désavantagé. Bien que tête de série, il devra voyager entre les matches de Portland et de Denver, à six jours d'intervalle, outre les éventuels matches à élimination directe.



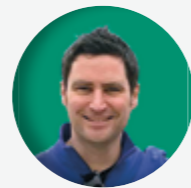
## AMÉRIQUE CENTRALE ET DU NORD

AVIS D'EXPERT :  
PROTÉGER LES JOUEURS, C'EST PROTÉGER LE PRODUIT**DR. GARRISON DRAPER**

Membre, Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau de la FIFPRO (FIFPRO High-Performance Advisory Network) Directeur des performances, Inter Miami CF Teesside University

**DR. DAVID TENNEY**

Membre, Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau de la FIFPRO (FIFPRO High-Performance Advisory Network) Directeur des performances, Austin FC

**PROF PAUL CHESTERTON**

Teesside University

La vie d'un footballeur d'élite, ou d'un membre du personnel d'un club, en Amérique du Nord n'est pas pour les âmes sensibles. S'il n'est pas aussi saturé que les ligues européennes et brésiliennes de haut niveau, bien qu'il s'en rapproche parfois, le calendrier du football nord-américain est une entité à part entière. Stratégiquement calqué sur les ligues sportives nord-américaines, le calendrier d'une équipe performante peut s'étendre sur la quasi-totalité de l'année civile. La saison commence avec les premiers jours d'entraînement début/mi-janvier, la finale du championnat étant prévue pour début décembre. La saison est ponctuée de tournois supplémentaires : le Championnat de la CONCACAF dans les premières semaines de la compétition, l'US Open Cup à la fin du printemps et pendant l'été, et la Leagues Cup, qui propose des matches plus difficiles au cœur de l'été dans le cadre d'un tournoi de type coupe du monde, à la fin de la saison. La popularité et l'appétit croissants pour le football nord-américain ont donné lieu à des « tournées de marketing » à travers le monde, tout en faisant la promotion de la ligue et de ceux qui la servent, ce qui contribue à la forte demande qui pèse déjà sur les joueurs d'élite. Les équipes qui réussissent peuvent endurer 5 à 6 mois d'affilée d'horaires chargés, avec un carnet de vol qui rivalise avec celui d'un pilote professionnel.

L'élite du football nord-américain compte des athlètes originaires de 81 pays différents. Pour les joueurs représentant leur équipe nationale sur un autre continent, le meilleur cas à citer est celui d'un vol de 7 heures (par exemple : de l'Europe à New York City ou de l'Amérique du Nord/Centrale du Sud à Miami) pour se rendre à leur match respectif et en revenir. Pour atténuer le stress, la ligue offre la possibilité de « jouer à travers » les fenêtres de la FIFA, bien que cette décision risque de vous priver des meilleurs talents pendant une partie de la saison.

Ce qui rend le football d'élite nord-américain vraiment unique, c'est qu'en dépit de la saturation, les équipes s'affrontent sur un continent entier, qui s'étend sur près de 8000 000 km<sup>2</sup>, avec des variations climatiques considérables dont le personnel d'encadrement doit tenir compte tout au long de l'année. Les joueurs doivent parfois prendre un vol de 4 à 6 heures, subir des variations extrêmes de température et d'humidité, et naviguer dans un fuseau horaire de 3 heures avant de pouvoir shooter dans un ballon. Cette réalité complexe de la charge de travail est souvent simplifiée ou négligée lorsque l'on se concentre principalement sur l'analyse des minutes ou des matches joués.

Alors que les joueurs sont de plus en plus sollicités, le défi pour les professionnels est de mettre en place des interventions efficaces, centrées sur les joueurs, afin de relever les défis de front. Si la gestion des performances et les capacités médicales se sont améliorées, il subsiste des limites et des risques physiologiques que même les meilleurs soins apportés aux joueurs ne peuvent atténuer. En fin de compte, l'écosystème du football et le calendrier des matches dans lequel les spécialistes de la performance doivent opérer devraient intégrer des principes de sécurité au travail pour assurer la protection de la santé et de la performance des joueurs. Cela permettra aux spécialistes de la performance d'analyser les évolutions futures, de comprendre l'impact des exigences particulières du football nord-américain et de proposer des solutions fondées sur des données probantes et centrées sur l'athlète. Ces solutions peuvent contribuer à garantir la santé et le bien-être des joueurs.

Protéger les joueurs, c'est protéger le produit.

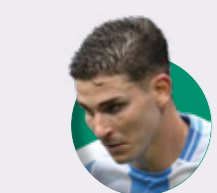
“ La barre a été placée trop haut. Je me sens parfois coupable d'inviter des joueurs en équipe nationale. 70 matches, c'est un peu beaucoup. ”

**DOMENICO TEDESCO**  
(MANAGER DE L'ÉQUIPE NATIONALE DE BELGIQUE)



# AMÉRIQUE DU SUD

## PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (SAISON 2023/24)

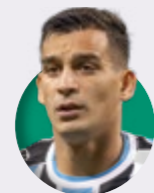


**JULIAN ALVAREZ**



**83** (75)

Meilleur joueur en fonction du nombre de matches disputés (apparitions)



**FRANCO CRISTALDO**



**77%**

Meilleur joueur en fonction du nombre de matches consécutifs



**CRISTIAN ROMERO**



**163,000 km** (25 voyages)

Meilleur joueur par distance de voyage internationale (nombre de voyages internationaux)

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

## SYNTHÈSE DE L'ÉVOLUTION DE LA COMPÉTITION EN D'AMÉRIQUE DU SUD

Compétitions							
Région	Compétition	Catégorie	Dernière compétition	Prochaine compétition		Différence en termes de nombre de matches maximums possibles	
			Période	Nombre d'équipes participantes	Matches maximums possibles par équipe		
Amérique du Sud	CONMEBOL Copa América	Équipe nationale	Juin - Juillet 2021	Juin - Juillet 2024	16	6	-1
	CONMEBOL Copa Sudamericana	Club	Avr - Oct 2022	Avr - Oct 2023	24	15	2

En Amérique du Sud, deux compétitions internationales ont connu d'importants changements de format. Il s'agit de la CONMEBOL Copa América (« Copa América ») et de la CONMEBOL Copa Sudamericana (« Copa Sudamericana »). Si l'on examine la Copa América de plus près, on s'aperçoit que, bien que son calendrier n'ait pas changé, elle a eu un effet d'entraînement sur une autre région. Comme six nations de la CONCACAF ont été invitées à participer à la Copa América 2024, la Ligue des Nations de la CONCACAF a dû être repoussée et raccourcie.

Le nombre maximum de matches qu'une équipe peut jouer dans la Copa América a été réduit de 7 à 6, car le nouveau format de la compétition impliquait de passer de deux groupes de cinq équipes à quatre groupes de quatre. Malgré cela, le nombre de matches joués dans l'ensemble du tournoi est passé de 28 à 32 en raison des six équipes supplémentaires qui participent à la compétition par rapport à 2021. De même, la Copa Sudamericana a vu le nombre maximum de matches qu'une équipe peut jouer passer de 13 à 15.

Les changements apportés à ces compétitions soulignent l'ambition de la région d'organiser davantage de matches, que ce soit en augmentant le nombre de tours ou de participants. Par conséquent, ces matches supplémentaires impliquent plus de déplacements pour les joueurs.

### Courte période de récupération après la Copa América 2024

Pour la Copa América 2024, la plupart des joueurs venaient de ligues fonctionnant selon un calendrier allant du printemps à l'automne, ce qui plaçait le tournoi au milieu de leur saison. Selon l'étude de Football Benchmark :

- 19% des joueurs participants venaient de ligues qui n'ont pas fait de pause du tout pour la Copa América 2024 et qui avaient plusieurs semaines de jeu programmées pendant celle-ci.
- 37% des joueurs participants représentaient des ligues qui avaient quelques matches pendant la Copa América 2024.
- 50% des ligues de première division des nations participantes (8 sur 16) avaient des matches programmés pendant la Copa América 2024.

Ces résultats apportent une preuve supplémentaire de la saturation des calendriers qui compromet considérablement le bien-être des joueurs. Pour de nombreux participants à ces tournois, le calendrier actuel n'offre que très peu de temps pour se reposer et récupérer après avoir enduré une compétition exténuante et physiquement exigeante. Des périodes de repos adéquates sont essentielles non seulement pour la remise en forme physique, mais aussi pour la récupération mentale.

## AMÉRIQUE DU SUD

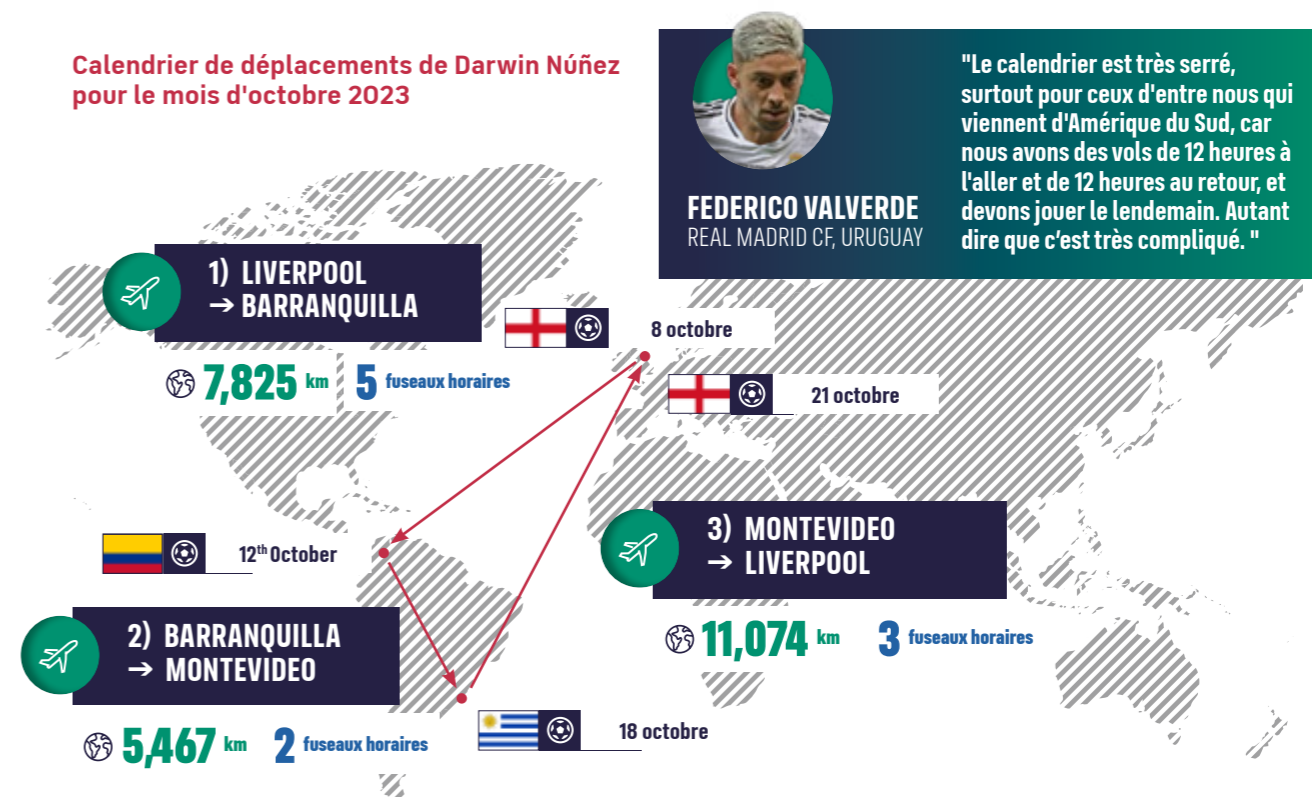
### RÉCUPÉRATION DE COURTE DURÉE POUR LES JOUEURS BASÉS EN EUROPE PENDANT LES PAUSES INTERNATIONALES

Pour de nombreux footballeurs professionnels d'élite, voyager à travers les continents et plusieurs fuseaux horaires fait partie intégrante du travail. Cependant, les voyages prolongés peuvent avoir un impact néfaste sur les performances et le bien-être des joueurs. De plus, après avoir traversé plusieurs fuseaux horaires, les joueurs sont souvent contraints de jouer immédiatement, avec peu de temps pour se reposer et récupérer avant de refaire le voyage dans la direction opposée.

Les exigences de déplacement pour les équipes nationales, telles que les qualifications pour la Coupe du monde de la FIFA, peuvent créer des disparités significatives dans la charge de travail des joueurs. Cette situation est particulièrement difficile pour les internationaux sud-américains qui jouent dans des clubs européens. Les matches de qualification pour la Coupe du monde de la CONMEBOL nécessitent en moyenne des déplacements de plus de 6 000 km. Sur l'ensemble d'une saison, cela peut représenter pour les joueurs 100 000 km de déplacements internationaux.

Le calendrier des compétitions croisées prend rarement en compte cette question, car il n'y a souvent pas de temps de repos après un long voyage. Jusqu'en 2026, la FIFA a fixé cinq fenêtres internationales pour les matches des équipes nationales, chacune d'une durée de neuf jours, au cours desquelles deux matches sont disputés l'un après l'autre. Ces périodes dédiées commencent généralement juste un jour après les matches de club et, de même, après la fermeture de la fenêtre, les joueurs sont censés représenter leur club dans les 48 à 72 heures.

### Calendrier de déplacements de Darwin Núñez pour le mois d'octobre 2023







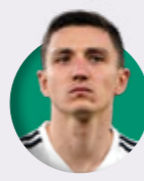

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Le calendrier de Darwin Núñez pour le mois d'octobre 2023 est un excellent exemple de ce problème. Le 8 octobre, Darwin a disputé 90 minutes en Premier League contre Brighton & Hove Albion FC, alors que la fenêtre internationale débutait le lendemain. Seulement 101,5 heures après son match contre le Liverpool FC, Darwin a disputé un match de qualification pour la Coupe du monde contre la Colombie, bien qu'il ait parcouru 7 825 km entre les deux matches peu de temps auparavant. Pour le deuxième match, il a eu un peu plus de temps pour récupérer (121,5 heures), mais il a dû parcourir 5 467 km supplémentaires entre la Colombie et l'Uruguay.

Bien qu'il ait parcouru près de 25 000 km pendant la période internationale, Darwin était de retour pour son match suivant de Premier League contre l'Everton FC le 21 octobre. En raison de la charge de travail excessive, il n'a pas pu débiter ce match, mais a tout de même joué une trentaine de minutes en tant que remplaçant. Au cours de cette période de 14 jours, Darwin a joué un total de 200 minutes sur deux continents et dans trois pays, avec un temps de récupération moyen de 96,9 heures, tout en parcourant plus de la moitié de la longueur de l'équateur.

# EUROPE

## PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (SAISON 2023/24)

 <p><b>PHIL FODEN</b></p>  <p><b>77 (72)</b></p> <p>Meilleur joueur en fonction du nombre de matches disputés (apparitions)</p>	 <p><b>FREDRIK AURSNES</b></p>  <p><b>77%</b></p> <p>Meilleur joueur en fonction du nombre de matches consécutifs</p>	 <p><b>BARTOSZ SLISZ</b></p>  <p><b>127,000 km (28 voyages)</b></p> <p>Meilleur joueur par distance de voyage internationale (nombre de voyages internationaux)</p>
---	---	---

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO

Compétitions							
Région	Compétition	Catégorie	Dernière compétition	Prochaine compétition			Différence en termes de nombre de matches maximums possibles
			Période	Nombre d'équipes participantes	Matches maximums possibles par équipe		
Europe	Ligue des nations de l'UEFA	Équipe nationale	Jun 2022 - Jun 2023	Sept 2024 - Jun 2025	54	10	2
	Ligue des champions de l'UEFA	Club	Sept 2023 - Jun 2024	Sept 2024 - Mai 2025	36	17	4
	Ligue Europa de l'UEFA	Club	Sept 2023 - Mai 2024	Sept 2024 - Mai 2025	36	17	2
	UEFA Conference League	Club	Sept 2023 - Mai 2024	Oct 2024 - Mai 2025	36	15	0

Les changements de format des compétitions internationales de clubs et d'équipes nationales en Europe sont bien connus : la Ligue des nations de l'UEFA (UNL), la Ligue des champions de l'UEFA (Champions League), la Ligue Europa de l'UEFA (Europa League) et l'UEFA Conference League (Conference League) ont toutes fait l'objet d'un certain nombre de réformes. Dans le cas de l'UNL, la compétition a été repoussée (débutant en septembre au lieu de juin), bien que le nombre maximum de matches possibles pour une équipe soit passé de 8 à 10 en raison de l'inclusion d'un quart de finale aller-retour pour la Ligue A ainsi que de matches de barrage aller-retour entre les équipes de la Ligue A/B, de la Ligue B/C et de la Ligue C/D.

Il est intéressant de noter que le report à septembre 2024 signifie un retour au calendrier « original » de l'UNL, puisque la version 2020-21 a également débuté en septembre. La compétition 2022-23, qui se situe entre les deux, fait figure d'exception : elle a dû être ajustée en raison de la Coupe du monde d'hiver 2022 et a débuté en juin. Cet ajustement à la manière d'un pendule met en évidence la nature tendue de la gestion du calendrier du football, dans la mesure où le changement de programmation d'une compétition peut entraîner l'ajustement d'autres tournois majeurs.

Par comparaison, les compétitions de clubs de l'UEFA n'ont pas changé de manière significative leur calendrier ou leur durée. En revanche, elles ont toutes modifié la structure de leurs compétitions, en appliquant désormais le « modèle suisse » dans le cadre de leurs phases de groupes respectives. À la suite de ce changement de format, les trois compétitions compteront désormais 36 équipes et le nombre maximum de matches qu'une équipe peut disputer passe à 17.

Ces compétitions européennes ont fait l'objet de certains des changements de format les plus discutés dans le monde du football, car leur impact est généralement ressenti par les joueurs de haut niveau. En effet, le calendrier de ces joueurs est déjà l'un des plus chargés et les récents changements apportés aux compétitions européennes ne feront qu'y ajouter de nouveaux matches. Par conséquent, ces joueurs seront soumis à une charge de travail encore plus importante tout en ayant moins d'occasions de se reposer.

### EUROPE

## UNE COURTE PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION APRÈS L'EURO 2024

Bien que le Championnat d'Europe soit encore en cours, le processus de qualification pour les compétitions de clubs de l'UEFA (UCC) a déjà démarré au début du mois de juillet 2024. Parmi les effectifs des équipes impliquées se trouvaient plusieurs joueurs ayant représenté leur équipe nationale à l'EURO 2024, ce qui a entraîné des périodes de repos extrêmement courtes pour ces joueurs. Ces matches sont cruciaux pour les équipes concernées, et il peut s'avérer difficile de jouer sans leurs meilleurs joueurs.

Le tableau ci-dessous résume les joueurs des équipes impliquées dans l'UCC qui ont eu des périodes extrêmement courtes entre la fin de l'EURO 2024 et leur retour à l'entraînement en club. Les jours hors saison sont calculés en partant du principe que les joueurs ont passé le jour suivant leur dernier match de l'EURO à voyager, ce qui n'est pas considéré comme un jour hors saison. Une situation unique concerne la Hongrie, dont les joueurs sont restés à leur camp de base après leur dernier match de la phase de groupe en prévision d'une éventuelle qualification, ne rentrant chez eux que le quatrième jour après leur match contre l'Écosse.

Joueur	Équipe nationale (EN)	Dernier jour du tournoi d'été avec l'EN	Club	Retour à l'entraînement du club	Temps écoulé entre le tournoi et le retour au club (jours)
Ștefan Tărnovanu	Roumanie	03/07/2024	FCSB	05/07/2024	2
Adrian Țuțu	Roumanie	03/07/2024	FCSB	05/07/2024	2
Darius Olaru	Roumanie	03/07/2024	FCSB	05/07/2024	2
Péter Szappanos	Hongrie	28/06/2024	Paksi FC	02/07/2024	4
Josip Ilicic	Slovénie	02/07/2024	NK Maribor	07/07/2024	5
Guram Kashia	Géorgie	01/07/2024	Slovan Bratislava	07/07/2024	6
Juraj Kucka	Slovaquie	01/07/2024	Slovan Bratislava	07/07/2024	6
David Strelec	Slovaquie	01/07/2024	Slovan Bratislava	07/07/2024	6
Zan Karnicnik	Slovénie	02/07/2024	NK Celje	08/07/2024	6
Ivica Ivusic	Croatie	25/06/2024	Pafos FC	01/07/2024	6
Jakub Piotrowski	Pologne	26/06/2024	PFK Ludogorets Razgrad	05/07/2024	9

Source : Étude et analyse Football Benchmark

Les joueurs du FCSB qui ont représenté la Roumanie à l'EURO 2024 ont eu l'intersaison la plus courte, avec seulement deux jours entre le tournoi et leur retour dans leur club. Même avec ce court délai, ils ont dû manquer le match de Supercoupe de Roumanie du FCSB, mais ils étaient dans l'équipe de départ pour le premier tour des éliminatoires de la Ligue des champions de l'UEFA.

Ces exemples soulignent clairement la nécessité de mettre en place des garanties adéquates pour protéger les pauses d'intersaison et illustrent la saturation croissante du calendrier footballistique. Selon les enquêtes de la FIFPRO auprès des joueurs et des entraîneurs aux performances de haut niveau en 2022, 88 % de ces derniers estiment que les joueurs ont besoin d'au moins quatre semaines de repos hors saison, une norme qui semble de plus en plus inaccessible dans les conditions actuelles.

# 09

## BLESSURES : L'IMPACT D'UNE CHARGE DE TRAVAIL EXCESSIVE

La saturation du calendrier du football contribue incontestablement à l'augmentation du nombre de blessures. Bien que les joueurs soient la principale force motrice de la réussite sportive et financière d'un club, les dispositions et les garanties relatives à leur sécurité et à leur rétablissement restent insuffisantes. Dans ce chapitre, nous examinons l'impact de la charge de travail sur les blessures.

“Il est absurde d'ignorer qu'une préparation et un repos adéquats sont essentiels pour améliorer les matches. Ignorer les conséquences du nombre de matches et des déplacements se traduira par des blessures pour n'importe quel joueur.”

**MARCELO BIELSA**

(MANAGER DE L'EQUIPE NATIONALE DE L'URUGUAY)



# 09 BLESSURES : L'IMPACT D'UNE CHARGE DE TRAVAIL EXCESSIVE

## À RETENIR AVANT TOUT

### COUP D'ŒIL - CHAPITRE 09

- » Le calendrier des matches, de plus en plus chargé, continue de mettre les joueurs à rude épreuve sur le plan physique et mental, ce qui accroît considérablement le risque de blessures, surtout lorsqu'elles sont associées à des périodes de repos et de récupération plus courtes.
- » Les recherches montrent qu'il existe une forte corrélation entre la charge de travail liée aux matches et les nombreux voyages internationaux, d'une part, et l'augmentation du nombre de blessures chez les joueurs de haut niveau, d'autre part.

## INTRODUCTION

Alors que le calendrier du football devient de plus en plus saturé chaque saison, les exigences physiques et mentales imposées aux joueurs ne cessent de peser davantage. La pression incessante de la performance, souvent associée à un repos et une récupération inadéquats, augmente considérablement le risque de blessures. Ces blessures peuvent avoir des conséquences importantes, non seulement sur la carrière des joueurs, mais aussi sur le succès des clubs et les intérêts des organisateurs de compétitions. C'est pourquoi ce chapitre examine l'impact potentiel des exigences de la charge de travail sur l'apparition des blessures. Il comprend également une analyse détaillée des données relatives aux blessures de la Premier League pour la saison 2023/24, en s'appuyant sur les conclusions du rapport de l'année dernière. Enfin, il aborde les conséquences financières et opérationnelles des blessures pour les joueurs, les clubs et les détenteurs de droits.

## LE COÛT DES BLESSURES

Les blessures des joueurs vont au-delà des impacts immédiats sur le terrain, entraînant des conséquences financières et opérationnelles substantielles pour les joueurs, les équipes et les organisateurs de compétitions. Ces problèmes sont multiples et affectent la carrière des joueurs, les performances des équipes et la stabilité économique globale du sport.

Pour les joueurs, les blessures peuvent constituer un revers majeur tant sur le plan personnel que professionnel. Elles nécessitent souvent une longue période de convalescence, ce qui peut perturber la forme d'un joueur et avoir un impact sur sa carrière. Cette perturbation peut avoir des effets à long terme sur la trajectoire de la carrière, notamment une baisse de la valeur marchande, une diminution de la stabilité contractuelle et une réduction des contrats de sponsoring. Sur le plan psychologique, le stress et la frustration liés à la rééducation peuvent avoir un impact sur la santé mentale, affectant encore plus les performances et prolongeant potentiellement le temps nécessaire pour revenir à une condition optimale.

Pour les équipes, les blessures de joueurs clés créent des défis opérationnels et financiers importants. Sur le plan opérationnel, l'absence de ces joueurs cruciaux perturbe la dynamique et les performances de l'équipe,

ce qui se traduit souvent par de moins bons résultats et un impact négatif sur le classement dans les compétitions nationales et internationales. Cela peut conduire à des opportunités de revenus manquées. En outre, l'impact financier peut s'étendre à la baisse des ventes de billets et des recettes des jours de match, car les supporters peuvent être moins enclins à assister aux matchs lorsque des joueurs clés sont indisponibles.

Au niveau des compétitions, les blessures des joueurs ont des implications économiques plus larges, affectant l'attrait général et la valeur commerciale des tournois. Les grandes compétitions dépendent fortement de la présence de joueurs vedettes pour attirer le public mondial et obtenir des contrats de sponsoring lucratifs. Les blessures de ces athlètes de haut niveau peuvent diminuer l'enthousiasme et la valeur commerciale de ces tournois, ce qui a un impact sur les revenus des téléspectateurs et des sponsors. L'expansion des compétitions, qui augmente l'encombrement du calendrier, exacerbe encore ces problèmes en augmentant la charge de travail des joueurs et le risque de blessure. Par conséquent, les instances dirigeantes et les détenteurs de droits doivent donner la priorité aux stratégies visant à gérer efficacement la santé des joueurs, afin de préserver l'attrait et le succès financier des compétitions.

## AVIS D'EXPERT : L'IMPACT DE LA CHARGE DES MATCHES ET DES DÉPLACEMENTS INTERNATIONAUX SUR LES BLESSURES DANS LE FOOTBALL PROFESSIONNEL MASCULIN



**PROF. DR. VINCENT GOUTTEBORGE**

Chief Medical Officer,  
FIFPRO



**DR. STEVE DEN HOLLANDER**

Data and Sport Scientist,  
University of Cape Town

Avec la commercialisation croissante du football, les joueurs sont de plus en plus sollicités physiquement, ce qui les rend plus vulnérables aux blessures, en particulier au niveau des membres inférieurs. Une étude récente menée par le Dr Steve den Hollander et le Prof. Dr Vincent Goutteborge a examiné la corrélation entre la charge des matches, les déplacements internationaux et les fréquences des blessures chez les footballeurs masculins d'élite.

### Aperçu de l'étude

Dans un contexte où les joueurs sont souvent confrontés à plus de 70 matches par saison en raison d'un calendrier international très chargé, il est essentiel d'étudier l'impact de cette surcharge de travail sur le bien-être physique des joueurs. L'étude a comparé la charge de travail liée aux matches et les déplacements internationaux des joueurs blessés et non blessés de la Bundesliga, de la Liga, de la Ligue 1, de la Premier League et de la Serie A, au cours des saisons 2021/2022 et 2022/2023. Les résultats ont mis en évidence l'influence significative de la saturation des matches et des déplacements sur le risque de blessure dans le football professionnel masculin. En outre, ils soulignent le besoin urgent de meilleures stratégies de gestion de la charge de travail pour préserver la santé des joueurs et maintenir des performances de pointe au plus haut niveau de ce sport.

### Principales conclusions

- **Une charge de matches plus élevée chez les joueurs blessés** : Dans les 28 jours précédant leur blessure, les joueurs blessés avaient une charge de travail significativement plus élevée que les joueurs non blessés. Il s'agissait notamment d'un plus grand nombre de matches, de moins de périodes de repos et de plus de matches dans la « zone critique » (matches consécutifs avec moins de cinq jours de repos).
- **Impact des déplacements internationaux** : Les joueurs blessés ont également dû faire face à un plus grand nombre de déplacements internationaux, notamment plus d'heures de vol, plus de kilomètres parcourus et plus de fuseaux horaires traversés.
- **Blessures aux ischio-jambiers** : Les joueurs souffrant de blessures aux ischio-jambiers ont été particulièrement affectés par une charge de travail plus importante et par les voyages internationaux dans le mois précédant leur blessure, ce qui souligne encore le lien entre ces facteurs et le risque de blessure.

### Principales recommandations

L'étude préconise d'équilibrer le calendrier des matches, de limiter les matches consécutifs et de garantir des périodes de repos adéquates, y compris des pauses hors saison sans déplacements internationaux, afin de protéger la santé physique et mentale des joueurs.

Au-delà de ce chapitre, les conclusions de l'étude du Dr Steve den Hollander et du Prof. Dr Vincent Goutteborge rejoignent les thèmes plus généraux de ce rapport annuel :

- **Risques pour la longévité de la carrière** : Une charge de travail excessive risque d'écourter la carrière des joueurs, en particulier avec l'augmentation rapide de la charge de travail des jeunes.
- **Saturation du calendrier et nécessité de régulation** : La récupération est compromise après les tournois de l'équipe nationale en cours de saison, notamment en raison des déplacements sur des continents éloignés et dans des fuseaux horaires aux conditions climatiques extrêmes.

L'étude complète est disponible [ici](#).

## STATISTIQUES DE BLESSURES DE LA PREMIER LEAGUE ANGLAISE

Le football moderne est de plus en plus exigeant, tant sur le plan physique que mental. Comme souligné dans l'édition de l'année dernière de ce rapport, la saison 2022/2023 a été particulièrement difficile en raison de la Coupe du Monde de la FIFA™ qui s'est déroulée pendant les mois de novembre et décembre. Ce calendrier inhabituel a entraîné un encombrement en début de saison pour accueillir le tournoi, ce qui a contribué à un pic de blessures. Bien que pendant la pause de la Coupe du monde en novembre et décembre, la fréquence des blessures ait diminué dans les ligues dites « Big Five », on a constaté une résurgence des blessures à la reprise de ces ligues.

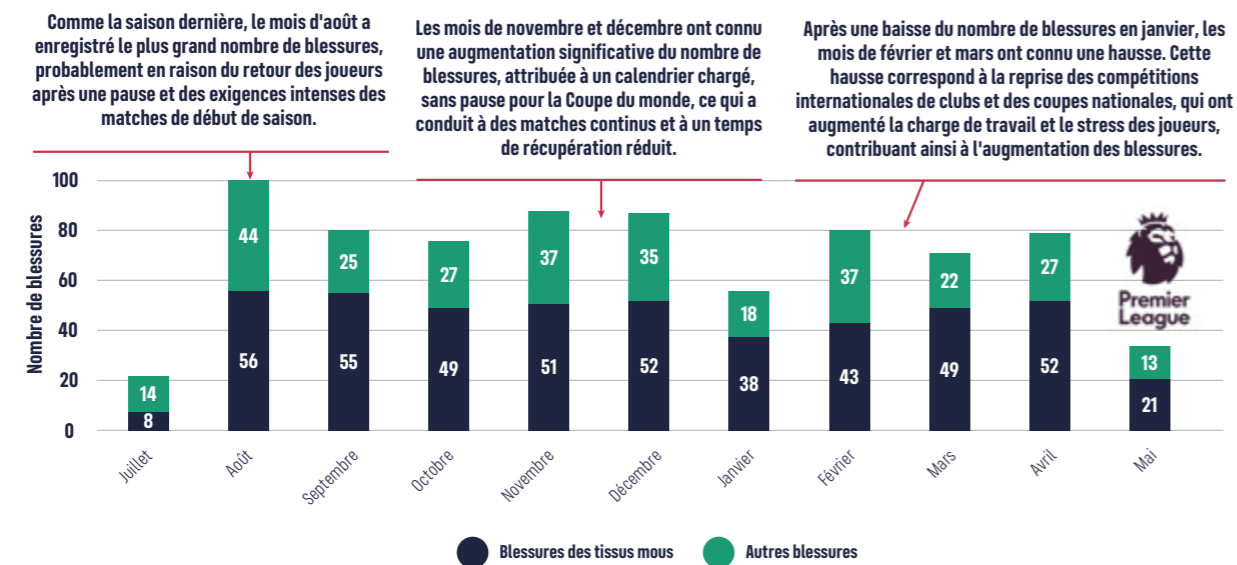
### Que s'est-il passé lors de la saison 2023/24 et comment se compare-t-elle à la précédente en termes de blessures ?

Pour répondre à ces questions, une analyse comparable a été menée sur la Premier League anglaise, en suivant l'approche utilisée dans le rapport de la saison dernière. Malgré les tournois de mi-saison des équipes nationales comme l'AFCON et la Coupe d'Asie de l'AFC, cette saison a impliqué moins de joueurs des « Big Five » européennes par rapport à la Coupe du monde de la FIFA de l'année dernière.

D'un point de vue méthodologique, l'analyse présentée dans cette section se concentre sur les blessures contractées par les joueurs des équipes de l'English Premier League (EPL) au cours de la saison 2023/24. L'ensemble de données comprend les blessures dans le cadre d'activités en club et en équipe nationale, chaque blessure étant classée en fonction de la date à laquelle elle s'est produite. Afin de ne pas perdre de vue les absences liées aux blessures, les maladies, y compris Covid-19 et d'autres affections virales, sont exclues de cette analyse. Comme l'année dernière, les blessures des tissus mous, qui affectent les muscles, les ligaments et les tendons, sont analysées séparément en raison de leur impact significatif sur la disponibilité et les performances des joueurs. Ces blessures sont particulièrement importantes dans le football professionnel car elles sont souvent liées à des facteurs tels que la surcharge physique, la fatigue accumulée et le manque de temps de récupération. Compte tenu de leur prévalence et du risque de problèmes récurrents, les lésions des tissus mous sont au cœur de cette analyse.

Il est difficile de saisir avec précision l'ensemble des blessures, étant donné que les clubs ne sont pas tenus de divulguer toutes les informations relatives aux blessures. Cette analyse s'appuie sur les recherches de Football Benchmark, qui utilisent des données sur les blessures rapportées dans les médias. Il est donc important de tenir compte du fait que ces données peuvent ne pas représenter un registre complet de toutes les blessures.

### Blessures déclarées chez les joueurs des clubs de la Premier League anglaise au cours de la saison 2023/24, par mois



En ce qui concerne les types de blessures, la répartition est très similaire à celle de la saison dernière. Les lésions des tissus mous représentent 61% de toutes les blessures signalées, soit à peine moins que les 64% de l'année dernière. Cela suggère une tendance constante dans le type de blessures subies par les joueurs, probablement en raison des exigences physiques intenses du football moderne.

En conclusion, la saison 2023/24 a reflété des tendances de blessures similaires à celles de l'année précédente en début de saison et a présenté plus de blessures pendant les mois où la compétition n'a pas eu de pause à la mi-saison. Le taux élevé de blessures des tissus mous, représentant 61% de toutes les blessures signalées, souligne les défis persistants liés à la surcharge physique et à une récupération insuffisante.



## AVIS D'EXPERT : LES FACTEURS INVISIBLES DES PERFORMANCES ET DES BLESSURES : COMMENT LES CHARGES INTERNES ET EXTERNES FAÇONNENT LA PERFORMANCE ET DÉTERMINENT LE RISQUE DE BLESSURE



**DR. JOHN KIELY**

Professeur associé en performance humaine et innovation,  
Université de Limerick et Orreco

Les footballeurs professionnels sont habituellement confrontés à de multiples facteurs de stress qui ont un impact sur tous les aspects de leur santé physique, psychologique et émotionnelle. Ces facteurs de stress sont généralement classés en deux catégories : les charges externes (course à grande vitesse, décélérations brutales, tacles, etc.) et les charges internes (les conséquences neurales et biologiques invisibles des efforts physiques). Bien que les concepts de charges internes et externes soient bien compris, la façon dont les deux se conjuguent pour réguler directement les comportements de mouvement et modifier le risque de blessure est moins souvent abordée.

### La nature bidirectionnelle des charges internes et externes

Les charges externes persistantes et/ou excessives provoquent des lésions tissulaires et des crises énergétiques. Ces défis génèrent des sensations d'inconfort conçues pour déclencher des réponses correctives et protectrices proportionnées. Par exemple, lorsqu'un mouvement intense inflige un microtraumatisme aux tissus, les réponses inflammatoires modifient les environnements biochimiques locaux afin de favoriser la guérison et de protéger les tissus contre des dommages supplémentaires. Par la suite, l'expression des marqueurs biochimiques facilitant la réparation et la régénération - tels que la protéine C-réactive à haute sensibilité (hsCRP) - augmente.

Ce cocktail biochimique modifié augmente également la sensibilité locale aux stimuli sensoriels. Les perceptions de fatigue, de douleur, d'inconfort et de détresse sont amplifiées. Par la suite, nos pensées et nos émotions changent. Nous devenons plus anxieux, moins confiants et plus prudents à mesure que notre sentiment de compétence en matière de mouvement diminue. Notre estimation du risque change. Collectivement, ces perturbations exacerbent les erreurs de mouvement, diminuent l'efficacité énergétique, érodent les performances et empêchent une prise de décision efficace en matière de mouvement.

### Comment les charges internes et externes se conjuguent pour augmenter le risque de blessure

Prenons l'exemple d'un joueur confronté à un calendrier chargé : matches tous les trois jours, déplacements sur plusieurs fuseaux horaires, stress médiatique, pressions de sélection, sommeil perturbé et temps de jeu excessif avec une récupération inadéquate. Ce mélange de charges externes et de défis psycho-émotionnels internes crée une tempête parfaite, provoquant des inflammations, augmentant la sensibilité des tissus, générant des rejets énergétiques qui perturbent la signalisation neuromusculaire et faussent l'évaluation de nos capacités et de nos compétences.

Au niveau micro, les mouvements pratiqués deviennent plus irréguliers. La fluidité des mouvements se détériore. Les erreurs s'accumulent. Au niveau macro, les comportements habituels changent à mesure que la qualité des mouvements se dégrade et que notre perception du risque devient moins fiable.

Jusqu'à récemment, il n'existait aucun moyen précis de caractériser les comportements des mouvements pendant les matches. Cependant, l'émergence de systèmes de suivi optique avancés, de techniques d'apprentissage automatique et d'approches analytiques innovantes permet de saisir et de caractériser les préférences, les prédispositions, les biais et les aversions des joueurs en matière de mouvements. Des analyses préliminaires (menées par la société de bio-analyse Orreco) suggèrent que les écarts des joueurs par rapport à cet ensemble personnalisé d'habitudes de mouvement sont révélateurs d'une augmentation du risque de blessure. Cette analyse a permis de prédire 85% des blessures aux ischio-jambiers chez les élites, avec une précision sans précédent de 86% (ce qui indique une incidence remarquablement faible de fausses alertes).

Il est essentiel de noter qu'à mesure que la charge augmentait (sous l'effet de facteurs chroniques ou aigus), les comportements de mouvement changeaient, car les comportements habituels devenaient de moins en moins tenables. Les joueurs ont été contraints d'adopter des comportements non habituels, non pratiqués et inhabituels. Les joueurs qui ont adopté des choix de mouvements non habituels (invisibles à l'œil nu, mais détectables à l'analyse) étaient significativement plus exposés à des blessures ultérieures.

### Que faire ?

Les charges excessives augmentent clairement le risque de blessure. Il est essentiel de surveiller les charges internes biochimiques et subjectives, ainsi que les charges externes. Toutefois, pour mieux limiter les blessures, il faut aussi comprendre comment les charges externes et internes se combinent pour interférer avec la coordination des mouvements et avoir un impact préjudiciable sur le comportement des mouvements.

### À retenir avant tout

1. La combinaison des mesures de la charge interne et externe avec l'analyse personnalisée des mouvements peut permettre une compréhension globale de l'état des performances de l'athlète et de son profil de risque.
2. Les technologies innovantes, capables d'identifier les écarts par rapport aux comportements de mouvement normaux, peuvent offrir des perspectives prédictives jusqu'alors inaccessibles.
3. La gestion globale du stress multi-sources est cruciale pour optimiser les performances des joueurs et réduire les risques de blessure.

# 10

## METHODOLOGIE

---

Les résultats présentés dans ce rapport sont en grande partie basés sur la méthodologie et la métrique de la plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO, qui couvre les statistiques relatives aux matches, au repos et à la récupération, aux déplacements et autres charges de travail des footballeurs professionnels du monde entier.





## PLATEFORME DE SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR (HOMMES) (PWM)

La plateforme PWM illustre la charge de travail et la programmation des matches dans différentes compétitions, en maximisant les données et les connaissances pour répondre aux besoins croissants d'information dans le football. L'outil aide les décideurs à prendre des décisions éclairées sur la prochaine génération de compétitions durables et intégrées dans le football masculin.

### Mission et objectifs

Lancée à l'origine en 2021, la plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) illustre la charge de travail des joueurs et la programmation des matches dans différentes compétitions, maximisant les données et les connaissances pour répondre aux besoins croissants d'information du secteur du football sur la charge de travail agrégée des joueurs dans de multiples compétitions.

La plateforme aide les décideurs à prendre des décisions éclairées sur la prochaine génération de compétitions durables et intégrées. Les principaux objectifs de la plateforme sont les suivants :

- Mettre l'accent sur la santé, la carrière et les performances des joueurs ;
- Permettre le suivi de la charge de travail et du calendrier des matches ;
- Fournir une analyse scientifique des données pour l'ensemble des compétitions ;
- Soutenir la prise de décision fondée sur des données probantes.



### À propos du Suivi de la charge de travail du joueur

La plateforme de suivi de la charge de travail du joueur fournit des mises à jour transparentes et régulières de la charge de travail des joueurs au secteur du football, en couvrant un échantillon mondial de footballeurs professionnels masculins.

La plateforme permet une analyse à plusieurs niveaux dans le but d'améliorer la gestion intégrée des calendriers de matches et de la charge de travail des joueurs. Elle comprend des mesures telles que les calendriers généraux des matches, des informations de base sur la charge de travail des joueurs, une décomposition des formats de compétition, une analyse saison par saison, la durée cumulée des déplacements internationaux, ainsi que la durée des périodes de repos et de récupération.

La plateforme numérique permet une analyse objective de la charge de travail d'un joueur, soutenant le développement de calendriers de compétition centrés sur le joueur, qui traduisent un engagement envers des performances de pointe et des carrières durables. La plateforme de suivi de la charge de travail du joueur masculin est un outil de suivi permanent et de pointe qui est évolutif, ouvert et capable de prendre en compte l'ensemble du calendrier des matches et la charge de travail correspondante des joueurs dans toutes les compétitions au niveau mondial.

### À propos de Football Benchmark

Football Benchmark Group est le leader mondial dans le domaine de l'investissement et de l'exploitation du secteur du football. Notre expertise consiste à générer une valeur inégalée grâce à nos services de conseil, alimentés par notre solution d'intelligence économique du football de renommée mondiale. Nous travaillons avec la FIFPRO sur divers projets depuis 2019, la plateforme PWM étant au centre de la coopération.

## NOTES POUR LA PRÉPARATION DU RAPPORT

Afin de mettre en contexte les analyses effectuées pour ce rapport, il est important de comprendre les principales caractéristiques de l'ensemble de données sous-jacentes provenant de la plateforme PWM.

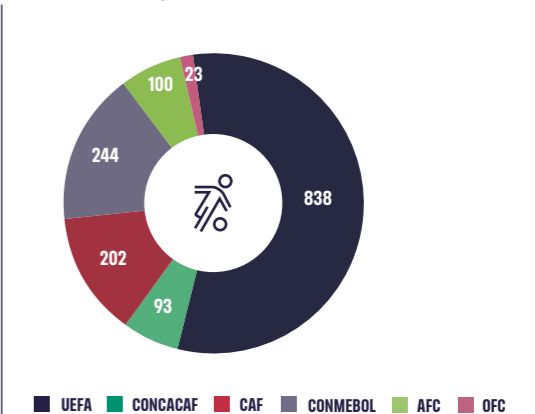
### Échantillons et profils de joueurs

La plateforme PWM compte actuellement 1 500 footballeurs professionnels masculins, représentant un large éventail de nationalités. Le visuel montre la répartition par confédération de la nationalité des joueurs

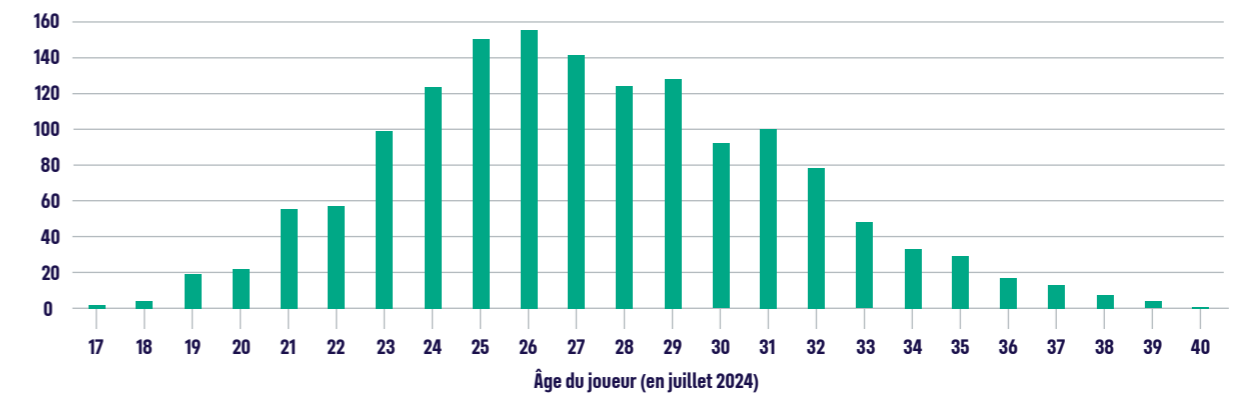
Plus de 100 ligues nationales différentes et près de 500 clubs de football différents sont représentés par les joueurs de la base de données à partir de la saison 2024/24.

L'échantillon comprend des footballeurs de tous âges, entre 17 et 40 ans. Les joueurs âgés de 25 à 27 ans représentent près d'un tiers de la base de données.

Joueurs par nationalité



Nombre de joueurs par âge



### Saisons couvertes

Au total, près de 400 000 fiches de match de joueurs sont actuellement disponibles dans la plateforme PWM, ce qui constitue une base solide pour l'analyse de ce rapport. Les matches analysés dans la plupart des chapitres se sont déroulés entre juillet 2023 et juin 2024, couvrant ainsi la totalité de la saison de football 2023/24. Certaines sections comprennent également les statistiques relatives au tournoi de football des Jeux olympiques de Paris qui s'est déroulé en juillet-août 2024. Enfin, le Chapitre 04 adopte une vision à plus long terme en évaluant les matches disputés entre les saisons 2019/20 et 2023/24 afin d'identifier les tendances en ce qui concerne les segments de joueurs.

### Sources supplémentaires

En plus de la plateforme PWM et des nouvelles recherches entreprises pour ce rapport, certaines sections utilisent les résultats d'autres rapports de la FIFPRO et d'enquêtes de tierces parties. Il s'agit notamment de l'enquête sur les joueurs et les entraîneurs réalisée par l'UNFP en 2024, ainsi que du rapport de [l'enquête auprès des joueurs et des entraîneurs aux performances de haut niveau](#) de la FIFPRO datant de 2022.

## TERMES ET DÉFINITIONS

Les termes suivants sont utilisés tout au long du rapport pour illustrer la situation de la charge de travail des footballeurs professionnels. Les mêmes principes sont appliqués au sein de la plateforme PWM de la FIFPRO.

### NORMES RELATIVES À LA CHARGE DE TRAVAIL

**CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR** – Fait référence à tous les indicateurs de charge de travail applicables, tels que la charge de travail en match, le repos et la récupération, et les déplacements. Les concepts de surcharge et de sous-charge sont liés au déséquilibre entre la charge induite sur les joueurs et leur temps de récupération. Il est important de noter que c'est l'exposition cumulée à la surcharge ou à la sous-charge qui a réellement un impact sur la santé, les performances et la longévité de la carrière d'un joueur.

### CHARGE DE MATCHES

**MINUTES JOUÉES** – le nombre de minutes passées sur le terrain par un joueur pendant un match. Les temps supplémentaires à la fin des deux mi-temps sont inclus dans le calcul, ainsi que les prolongations dans les compétitions où elles sont applicables.

**APPARITIONS** – on parle d'apparition lorsqu'un joueur joue quelques minutes dans un match, que ce soit en tant que titulaire ou après avoir été remplacé.

**INCLUSIONS DANS L'ÉQUIPE DE JOUR DE MATCH** – le nombre de fois où le joueur a fait partie de l'équipe de jour de match. Il s'agit de la somme des apparitions et du nombre de fois où le joueur a été remplaçant non utilisé. Étant donné que le joueur doit se tenir prêt même s'il ne joue aucune minute pendant le match, ces occasions sont également considérées comme une partie cruciale de sa charge de travail.

**FORMAT DU MATCH** – les inclusions dans l'équipe de jour de match, les apparitions et les minutes sur le terrain sont divisées en plusieurs catégories en fonction du format du match : championnat national, coupe nationale, compétition internationale de clubs, matches de l'équipe nationale et matches amicaux.

**CHARGE CONSÉCUTIVE** – un match est considéré comme faisant partie de la catégorie « consécutifs » si le joueur y a fait une apparition (a joué des minutes) et que sa participation au match précédent s'est terminée dans les 5 jours (ou 120 heures) qui précèdent. Les minutes de matches consécutifs font référence aux minutes enregistrées lors de matches consécutifs.

**TAUX DE PARTICIPATION** – le nombre de minutes jouées par un joueur divisé par le nombre total de minutes jouées par son équipe au cours de la même période. Ce critère n'est généralement calculé que pour les matches de club. Un taux de participation élevé signifie qu'un joueur est un membre important de l'équipe et que l'on compte souvent sur lui.

### REPOS ET RÉCUPÉRATION

**TEMPS ENTRE LES MATCHES (TEMPS DE RÉCUPÉRATION)** – période entre deux inclusions dans l'équipe de jour de match. Il est calculé comme le nombre d'heures qui se sont écoulées entre la fin du match d'un joueur participant à l'équipe de jour de match et l'heure du coup d'envoi du match suivant. Même si le joueur n'a pas disputé une seule minute, il est en attente, et son inclusion dans l'équipe de jour de match constitue donc une partie de sa charge de travail. Selon l'étude « At the Limit » de la FIFPRO, les joueurs ont besoin d'au moins 120 heures entre les matches pour donner le meilleur d'eux-mêmes au cours d'une saison et gérer le risque de blessure. Pour exclure les valeurs aberrantes, le temps entre les matches est plafonné à 336 heures dans nos calculs.

**PAUSE D'INTERSAISON** – période (exprimée en jours calendaires) sans match ni entraînement que le club met à la disposition d'un joueur entre deux saisons pour lui permettre de récupérer et de se régénérer. Les pauses d'intersaison sont obligatoires, doivent durer au moins 5 semaines et se dérouler en dehors de l'environnement du club et de l'équipe nationale.

**PAUSE EN COURS DE SAISON** – la période (exprimée en jours calendaires) sans match ni entraînement à laquelle un joueur a droit au cours d'une saison. Elle doit durer au moins 2 semaines et se dérouler en dehors de l'environnement du club et de l'équipe nationale.

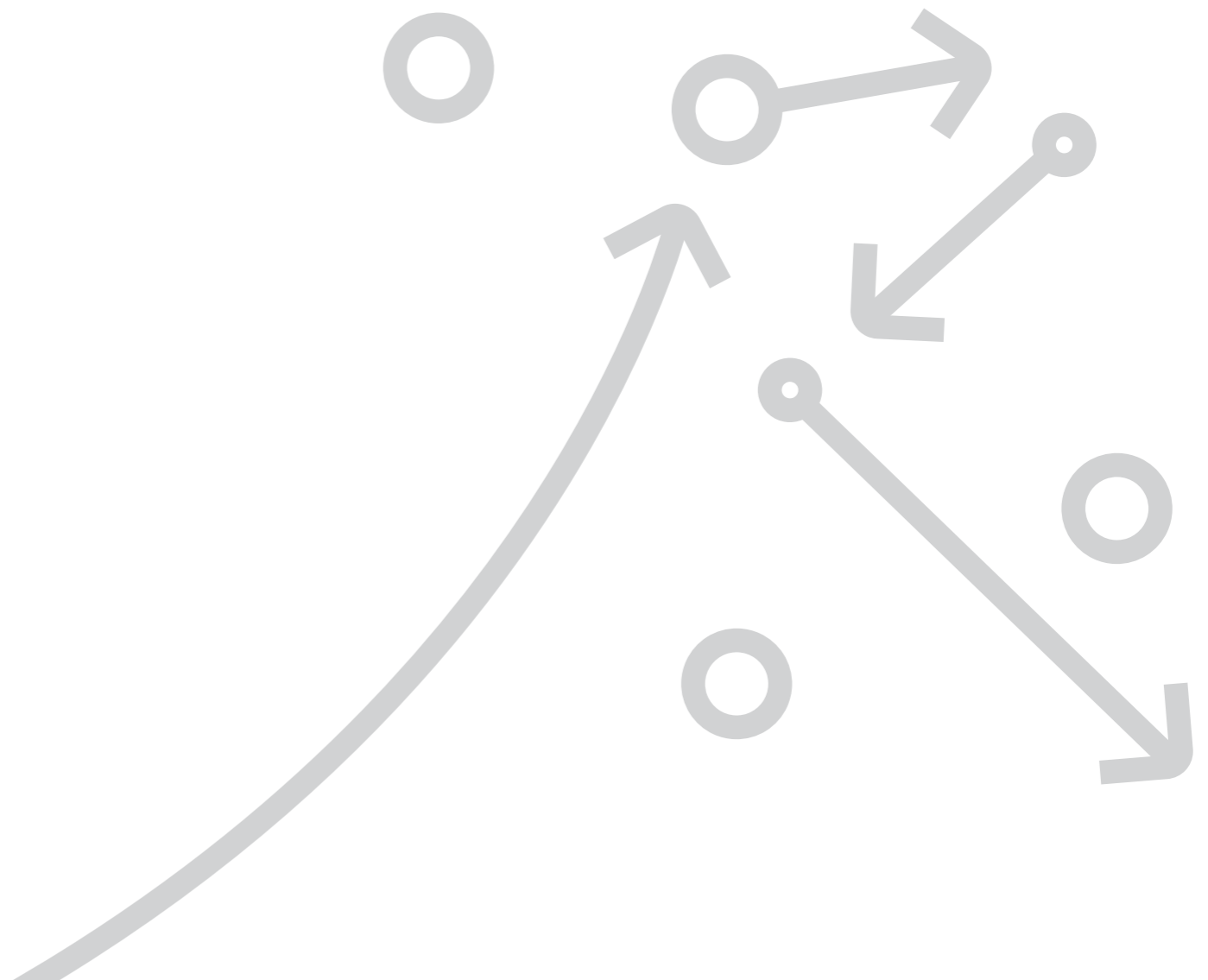
### NOMBRE DE DÉPLACEMENTS (À L'INTERNATIONAL UNIQUEMENT)

**DÉPLACEMENTS EFFECTUÉS** – la distance de vol en kilomètres entre le lieu de départ et le lieu d'arrivée d'un voyage à destination d'une équipe nationale ou d'un match de club disputé à l'étranger. Si la ville de départ ou d'arrivée n'a pas d'aéroport international, c'est l'aéroport le plus proche qui est pris en compte dans nos calculs.

**DISTANCE DE DÉPLACEMENT** – la distance de vol en kilomètres entre le lieu de départ et le lieu d'arrivée d'un voyage à destination d'une équipe nationale ou d'un match de club disputé à l'étranger. Si la ville de départ ou d'arrivée n'a pas d'aéroport international, c'est l'aéroport le plus proche qui est pris en compte dans nos calculs.

**TEMPS DE DÉPLACEMENT** – durée du vol entre deux lieux, exprimée en minutes. Pour chaque calcul de temps de déplacement, on suppose la vitesse d'un vol commercial moyen (env. 800 km). On ajoute 20 minutes pour tenir compte du décollage et de l'atterrissage.

**FUSEAUX HORAIRES TRAVERSÉS** – un fuseau horaire est une zone qui observe une heure standard uniforme définie selon le temps universel coordonné (UTC). Dans nos calculs, nous prenons en compte le nombre de fuseaux horaires traversés par le joueur lors de ses déplacements vers et depuis les matches de l'équipe nationale et du club à l'étranger.





# FIFPRO

---

## FOOTBALL PLAYERS WORLDWIDE

---



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius 161,  
2132 LR Hoofddorp  
Netherlands

*Ce rapport a été réalisé en  
cooperation avec Football  
Benchmark*

*La photo de couverture est d'Imago*

*Principales sources  
photographiques : Imago*