

2023 / **COUPE DU MONDE DE LA FIFA 2022™ BILAN** **APRÈS LA COUPE ET ENQUÊTE AUPRÈS** **DES JOUEURS**

SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU
JOUEUR DE LA FIFPRO

Rapport sur le football masculin





TABLE DES MATIÈRES

01

Accueil / Introduction 4

02

Présentation 5

03

Principales Conclusions 6

04

Charge De Travail Du
Joueur De La Coupe Du
Monde De La FIFA 2022™ 8

Temps de préparation
insuffisant 9

Charge de travail et
congestion du calendrier
des tournois 11

Des arrêts de jeu prolongés
aux conséquences
importantes 16

05

Reprise Après Le Tournoi Et
Saison À Venir 19

Périodes
de récupération 20

Reprise de
l'activité en club 21

Fatigue mentale 24

Fatigue physique 24

Risque de blessure 25

06

Zoom Sur Les Joueurs
Individuels 28

07

Méthodologie 33

01 / ACCUEIL / INTRODUCTION

Bienvenue dans le Rapport flash PWM - Football masculin 2023 de la FIFPRO produit en coopération avec Football Benchmark.

Ce rapport donne un aperçu de la charge de travail sans précédent à laquelle sont soumis les plus grands footballeurs avant et immédiatement après la Coupe du monde de la FIFA, Qatar 2022™.

Une série de facteurs concurrents dans ce secteur ont créé un environnement propice au calendrier chaotique de cette saison, présentant un risque sérieux évident pour la santé physique et mentale des joueurs. La programmation hivernale de la Coupe du monde de la FIFA, combinée aux décisions prises par les organisateurs de compétitions de clubs en réponse à cette programmation, a aggravé la charge de travail à des niveaux extrêmes. Les dangers annoncés de surcharge et de risque accru de blessure deviennent de plus en plus évidents au fur et à mesure que la saison avance.

Les joueurs maintiennent leur position - comme le soulignent les résultats de l'enquête auprès des joueurs de la Coupe du monde 2023 de la FIFPRO figurant dans le présent rapport - le niveau inacceptable d'encombrement des matches que l'on connaît actuellement, sans aucune mesure de protection indispensable de la charge de travail, est extrêmement préjudiciable aux joueurs et au secteur dans son ensemble.

VIRGIL VAN DIJK

Ce manque de repos avant la Coupe du monde m'a rattrapé hélas physiquement, je ne suis pas un robot...

Ce qui m'a achevé, c'est que j'ai disputé trop de matches à la fois.

RAPHAËL VARANE

Le plus haut niveau, c'est comme une machine à laver, on joue tout le temps et on ne s'arrête jamais.

Nous avons des emplois du temps surchargés et nous jouons sans arrêt. En ce moment, j'ai l'impression d'étouffer, c'est comme si le joueur engloutissait l'homme.

02 / PRÉSENTATION HUB IQ DES JOUEURS DE LA FIFPRO : CHARGE DE TRAVAIL

HUB IQ DES JOUEURS FIFPRO

Cette publication a été élaborée par le Hub IQ des joueurs de la FIFPRO, un centre de connaissances axé sur les joueurs qui vise à aider à orienter les décisions du secteur du football pour protéger et améliorer les carrières et la vie professionnelle des footballeurs.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://fifpro.org/en/player-iq>

PLATEFORME PWM DE LA FIFPRO

La plateforme de suivi de la charge de travail du joueur de la FIFPRO (PWM) est un outil numérique permettant de suivre l'évolution de la charge de travail des footballeurs professionnels dans le monde. La plateforme est un outil analytique de suivi de la charge de travail des joueurs afin de fournir un aperçu des données et de permettre la prise de décisions éclairées concernant le calendrier des compétitions futures et les structures de compétition durables en privilégiant la santé, les performances et la longévité des joueurs.

C'est sur cette base de données fournie de la plateforme PWM que repose l'analyse présentée dans ce rapport sur la charge de travail. La plateforme PWM de la FIFPRO a récemment été mise à jour et présente désormais près de 1 800 footballeurs professionnels, avec plus de 350 000 apparitions en match enregistrées parmi leurs parcours de charge de travail depuis 2018.



La plateforme PWM de la FIFPRO, gérée conjointement par la FIFPRO et Football Benchmark, est accessible gratuitement sur le [site web de la FIFPRO](#) et le [site web de Football Benchmark](#).

FOOTBALL BENCHMARK

Football Benchmark est une plateforme numérique de données et d'analyse qui comprend des données de performance financière et opérationnelle de plus de 250 clubs de football professionnels européens et sud-américains, et des indicateurs de performance sur les médias sociaux de centaines de clubs et de footballeurs. Cet outil de veille stratégique fournit également des estimations de la valeur marchande de plus de 8 000 joueurs, couvrant les meilleures ligues des confédérations de l'UEFA, de la CONMEBOL et de l'AFC.

FB FOOTBALL
BENCHMARK

03 PRINCIPALES CONCLUSIONS

BILAN APRÈS LA COUPE ET RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DES JOUEURS

CHARGE DE TRAVAIL EXTRÊME : CAUSES MACRO-INDUSTRIELLES



**CANNIBALISATION
DU CALENDRIER
DES MATCHES**



**CALENDRIER
DE LA
CONCURRENCE**



**INTÉRÊTS
COMMERCIAUX
CONCURRENTS**

FACTEURS AGGRAVANTS : COUPE DU MONDE 2022

TEMPS DE PRÉPARATION ET DE RÉCUPÉRATION

Il faut éviter de reproduire à l'avenir ces périodes de préparation et de récupération sans précédent, bien trop courtes



86 %
DES JOUEURS
souhaitent un temps de
préparation d'au moins 14
jours



61 %
DES JOUEURS
souhaitent un temps de
récupération d'au moins
14 à 28 jours



CHARGE DE TRAVAIL

Une charge de travail élevée pèse sur les joueurs, les clubs et les ligues

33 614

NOMBRE TOTAL DE MINUTES
disputées par les joueurs de la Premier
League lors de la Coupe du monde 2022

17

NOMBRE DE JOUEURS DU FC
BARCELONE

présents à la Coupe du monde 2022, soit le
chiffre le plus élevé de tous les clubs.

ARRÊTS DE JEU

L'impact sur la charge de
travail des arrêts de jeu doit
être pris en compte

11,6

MINUTES
d'arrêts de jeu, en moyenne, lors des
matchs de la Coupe du monde 2022

4,8 %

AUGMENTATION PROBABLE DU NOMBRE
TOTAL DE MINUTES PAR SAISON

d'un joueur d'élite si le changement
est appliqué de manière générale
(soit à près de 3 matches complets).

RÉCUPÉRATION ET REPRISE

La reprise immédiate des compétitions
de club compromet davantage encore
la santé des joueurs

4 JOURS

pour Kamil Glik, entre l'élimination de son
équipe nationale et sa première apparition
en club après la Coupe du monde

55 %

DES JOUEURS PARTICIPANT
À LA COUPE DU MONDE

avaient déjà repris les compétitions de
club au 1er janvier 2023

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES JOUEURS

FATIGUE MENTALE / ÉMOTIONNELLE



20 %
DES JOUEURS
DE LA COUPE
DU MONDE

interrogés ont ressenti des niveaux
extrêmement élevés de fatigue mentale
et émotionnelle par rapport à la normale
à ce stade de la saison (en janvier).

FATIGUE PHYSIQUE



44 %
DES JOUEURS
DE LA COUPE
DU MONDE

interrogés ont ressenti une fatigue
physique extrême ou accrue par rapport
à d'habitude à ce stade de la saison
(en janvier).

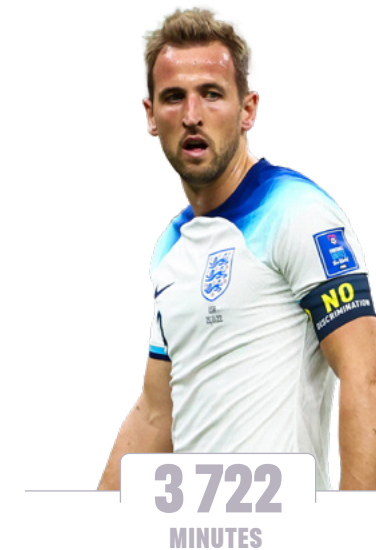
RISQUE DE BLESSURE



53 %
DES JOUEURS
DE LA COUPE
DU MONDE

interrogés ont signalé une blessure ou
se sont sentis plus susceptibles d'en
subir une cette saison en raison du
calendrier extrêmement chargé.

DES CARRIÈRES NON DURABLES



SURCHARGE DE MATCHES

Harry Kane

3 722 minutes disputées au total entre le 1er
juillet et le 30 janvier (plus de 40 matches)



MATCHES CONSÉCUTIFS

Achraf Hakimi

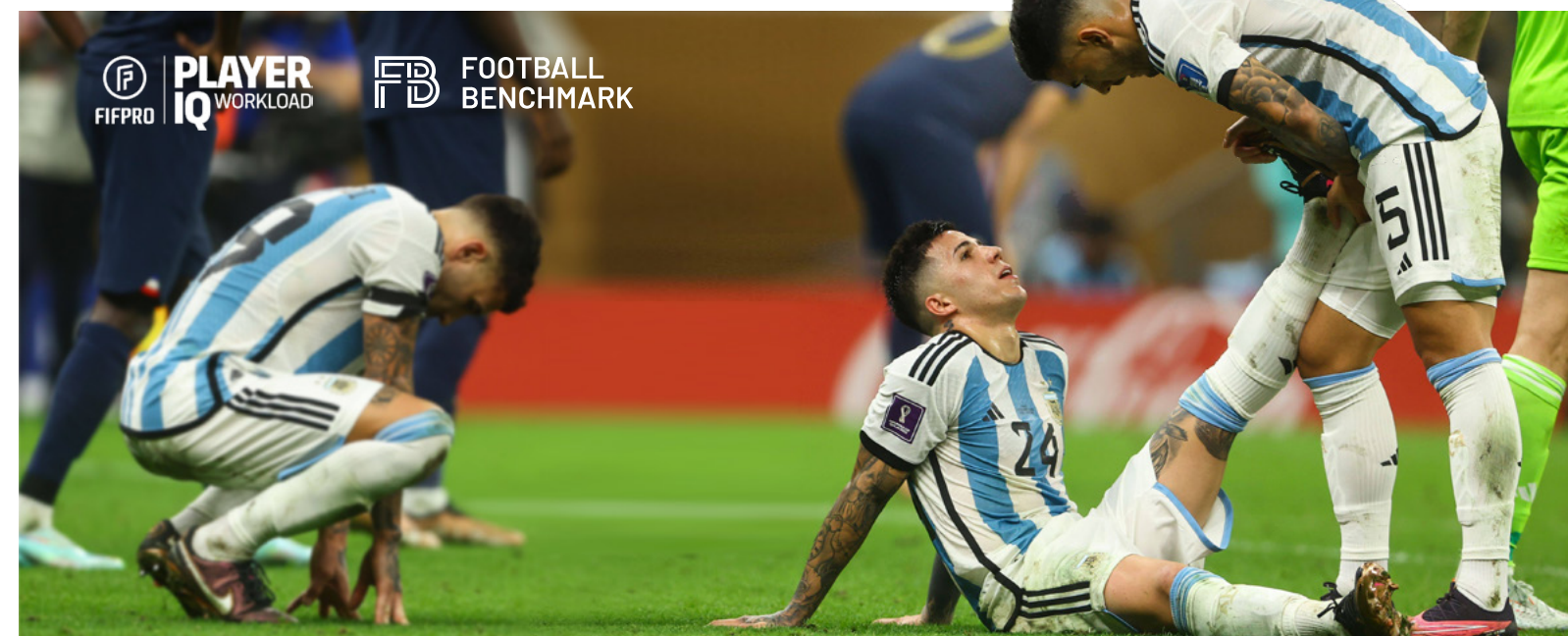
15 matches consécutifs entre août
et octobre



PAUSES DE SAISON COURTES

Raphaël Varane

8 jours entre le dernier match de la Coupe
du monde et la première journée de club



FIFPRO

PLAYER
IQ
WORKLOAD

FB

FOOTBALL
BENCHMARK

04

CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR DE LA COUPE DU MONDE DE LA FIFA 2022™

La Coupe du Monde de la FIFA 2022™ a été un tournoi extrêmement exigeant pour les joueurs, avec des matches très intenses et divers facteurs aggravants affectant la charge de travail des joueurs. Dans cette section, nous allons mettre en évidence certains des facteurs liés à la charge de travail du tournoi et examinons leur impact sur les joueurs.



TEMPS DE PRÉPARATION INSUFFISANT

La coupe 2022 a marqué une rupture importante avec la tradition puisqu'il s'agissait de la première édition organisée en hiver. La plupart des joueurs sont arrivés au Qatar quelques jours seulement avant le tournoi et on attendait d'eux qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes après une période physiquement et mentalement éprouvante de matches en club dans leurs ligues nationales et de compétitions continentales.



CHARGE DE TRAVAIL ET CONGESTION DU CALENDRIER DES TOURNOIS

En raison du calendrier hivernal, la Coupe du Monde de la FIFA 2022™ avait un calendrier comprimé avec 64 matches disputés en seulement 29 jours. De ce fait, des contraintes physiques intenses ont été imposées aux joueurs. Même avec 32 nations participantes, cette compétition est devenue la plus courte depuis celle de 1978 qui ne comptait que 16 équipes.



DES ARRÊTS DE JEU PROLONGÉS AUX CONSÉQUENCES IMPORTANTES

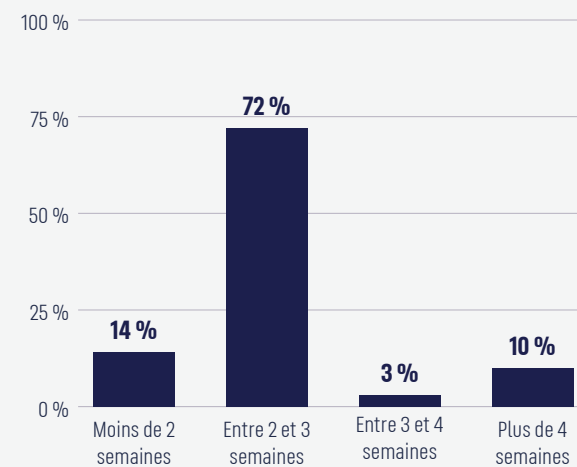
Lors de la Coupe du monde 2022, les joueurs ont dû faire face à des arrêts de jeu prolongés, les arbitres ayant reçu pour instruction de suivre une nouvelle interprétation. Au cours de cette saison extrêmement chargée, ce changement a donné lieu à plusieurs matches anormalement longs, dépassant souvent les 100 minutes.



TEMPS DE PRÉPARATION INSUFFISANT

86 % DES JOUEURS SOUHAITENT UNE PÉRIODE DE PRÉPARATION D'AU MOINS 14 JOURS, LA GRANDE MAJORITÉ D'ENTRE EUX SOUHAITANT UNE PÉRIODE DE 14 À 21 JOURS

Quel serait le nombre idéal de jours de préparation avec votre équipe nationale avant le tournoi ?



Moins de 50 % des joueurs estimaient avoir suffisamment de temps pour se préparer à la Coupe du Monde de la FIFA 2022™, en particulier ceux dont l'équipe s'est qualifiée au moins pour les quarts de finale. Un pourcentage significatif de 75 % des joueurs interrogés appartenant à ces équipes ont déclaré ne pas disposer d'un temps suffisant pour se préparer au tournoi au Qatar. Quant à la durée optimale de préparation, la majorité (environ 68 %) des joueurs interrogés estiment qu'elle devrait idéalement être de 14 à 21 jours.

Les joueurs d'Arabie Saoudite et du pays hôte, le Qatar, ont évité ce problème, car leurs fédérations ont organisé des camps d'entraînement d'une durée d'un mois et de six mois, respectivement. Toutefois, il s'agissait de cas exceptionnels où les joueurs pouvaient être éloignés de leur club pour une période prolongée.

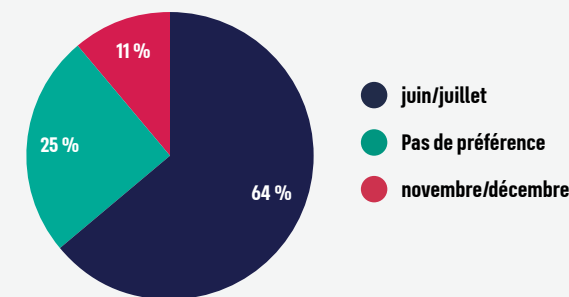
9 jours ne suffisent pas pour se préparer à l'un des plus grands tournois du monde. J'ai pensé qu'il fallait se familiariser avec les tactiques plutôt que de se sentir bousculé

(Citation d'un joueur, enquête de la FIFPRO auprès des joueurs après le tournoi)



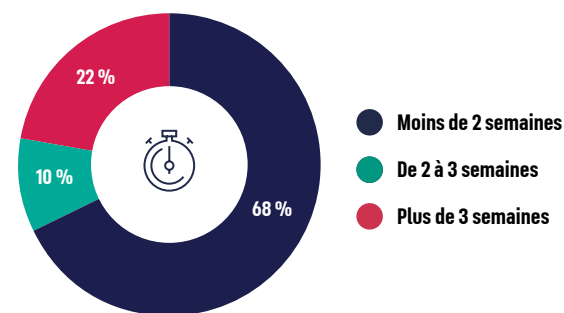
SEULS 11 % DES JOUEURS SONT FAVORABLES AU CALENDRIER DE NOVEMBRE/DÉCEMBRE POUR LA COUPE DU MONDE DE LA FIFA™

Calendrier des futures Coupes du monde



Les joueurs ont également été interrogés sur leur préférence quant au calendrier des futures coupes du monde. Il est révélateur que seuls 11 % d'entre eux aient indiqué qu'ils seraient favorables à une Coupe du monde en hiver, alors que la majorité préfère toujours le calendrier traditionnel de juin/juillet. Cela signifie qu'après avoir connu les difficultés engendrées par le bouleversement du calendrier, la majorité des joueurs n'aimerait pas revivre une telle expérience. Il est intéressant de noter que parmi les joueurs interrogés qui ont également participé à des tournois de la Coupe du monde précédents, aucun n'est favorable au calendrier hivernal.

Preuves statistiques de la plateforme PWM de la FIFPRO : Temps de préparation inapproprié : Une source d'inquiétude



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

ÉTUDE DE CAS :

Des joueurs incontournables blessés peu avant le tournoi

Le temps de préparation étant très court, les blessures, même mineures, survenues dans les semaines précédant la Coupe du monde ont suscité de vives inquiétudes. En raison du temps de préparation extrêmement court, certains joueurs ont été contraints de ne pas participer au tournoi en raison de blessures, tandis que d'autres ont fait une course contre la montre pour retrouver leur forme avant le début de la compétition.

Richarlison (Brésil), Son Heung-min (République de Corée) et Angel Di María (Argentine) figurent parmi les joueurs majeurs qui sont arrivés au Qatar en dépit d'une blessure contractée dans les semaines précédentes. En revanche, Diogo Jota (Portugal), Reece James (Angleterre) et Timo Werner (Allemagne) sont autant d'exemples de joueurs qui ont malheureusement manqué le tournoi, leur période de convalescence s'étant prolongée au-delà du début de la Coupe du monde.

Dans notre équipe, certains joueurs se sont blessés juste avant le tournoi et n'ont pas pu se rétablir à temps pour la Coupe du monde. Quand vous avez 15 jours, vous avez assez de temps pour récupérer, mais malheureusement, avec seulement 7 jours de préparation, il leur était impossible de venir.

(Citation d'un joueur, enquête de la FIFPRO auprès des joueurs après le tournoi)





CHARGE DE TRAVAIL ET CONGESTION DU CALENDRIER DES TOURNOIS

La Coupe du monde de la FIFA, Qatar 2022™ a posé des défis inédits en termes de charge de travail au milieu d'un calendrier déjà encombré, aggravé par l'impact de la pandémie de COVID-19 sur les calendriers des saisons précédentes. Les joueurs de haut niveau ont été poussés dans leurs derniers retranchements, nombre d'entre eux ayant connu une augmentation alarmante de leur charge de travail déjà importante.

Aperçu de la charge de travail : 2022/23

Les 20 meilleurs joueurs de champ par nombre de minutes disputées en 2022/23 jusqu'à présent¹

Du 1er août 2022 au 1er janvier 2023

	Nom	Équipe nationale	Club²	Poste	Apparitions	Minutes jouées dans toutes les compétitions	Minutes en coupe du monde 2022
1	N. Otamendi		SL Benfica	DF	33	3 266	796
2	E. Fernández		SL Benfica	MD	35	2 994	651
3	H. Kane		Tottenham Hotspur FC	ATT	31	2 943	451
4	V. van Dijk		Liverpool FC	DF	29	2 897	543
5	K. Mbappé		Paris Saint-Germain FC	ATT	31	2 847	691
6	B. Fernandes		Manchester United FC	MD	30	2 748	398
7	Z. Debast		RSC Anderlecht	DF	29	2 741	-
8	A. Hakimi		Paris Saint-Germain FC	DF	32	2 680	694
9	C. Gakpo		PSV Eindhoven	ATT	30	2 664	494
10	P. Højbjerg		Tottenham Hotspur FC	MD	28	2 662	301
11	L. Messi		Paris Saint-Germain FC	ATT	28	2 656	796
12	J. Bellingham		BV Borussia 09 Dortmund	MD	28	2 608	471
13	Marquinhos		Paris Saint-Germain FC	DF	29	2 582	474
14	D. Rice		West Ham United FC	MD	29	2 573	479
15	Y. Fofana		AS Monaco FC	MD	32	2 564	263
16	I. Perišić		Tottenham Hotspur FC	MD	33	2 555	728
17	Rodri		Manchester City FC	MD	28	2 543	433
18	D. Sow		Eintracht Frankfurt	MD	30	2 542	279
19	G. Xhaka		Arsenal FC	MD	29	2 540	397
20	J. Kimmich		FC Bayern München	MD	28	2 538	305

¹NB : Le total des minutes inclut les minutes d'arrêts de jeu.

²NB : La colonne Club indique le club pour lequel le joueur jouait pendant la période analysée.

Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

Les joueurs qui ont représenté leur équipe nationale lors des phases à élimination directe de la Coupe du monde font partie de ceux qui ont également eu la charge de travail la plus élevée en termes de nombre total de minutes au cours de la saison 2022/23 jusqu'à présent.

Le champion du monde Nicolás Otamendi, qui a déjà joué plus de 3 000 minutes, est en tête du classement, suivi de son compatriote et ancien coéquipier, Enzo

Fernández, et de l'Anglais Harry Kane. Outre les deux joueurs du SL Benfica, Zeno Debast, d'Anderlecht, est le seul joueur du classement à avoir joué pour une équipe n'appartenant pas aux championnats européens des « Big Five » au cours de la période considérée. Il a enregistré près de 3 000 minutes en seulement quatre mois, même s'il n'a pas joué une seule minute lors de la Coupe du Monde de la FIFA 2022™.

J'ai trouvé difficile de redémarrer la saison cette année (en 2023). Pas seulement à cause du froid... mais aussi à cause de la charge de travail de l'année précédente.

(Citation d'un joueur, enquête de la FIFPRO auprès des joueurs après le tournoi)

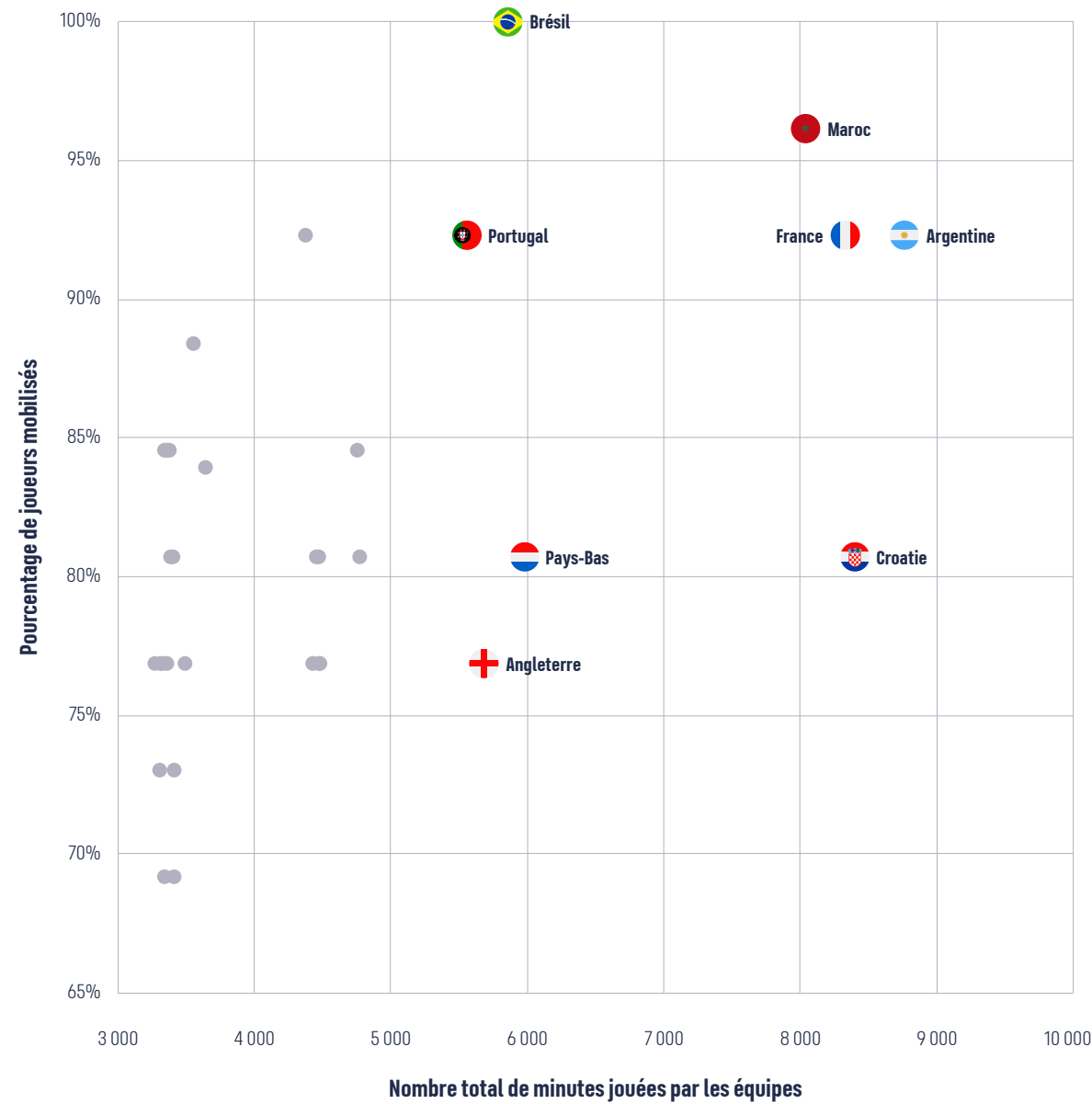


CHARGE DE TRAVAIL DES ÉQUIPES DE LA COUPE DU MONDE - MINUTES COMBINÉES

Lors de la Coupe du Monde de la FIFA 2022™, le Brésil a été la seule équipe à recourir à l'ensemble des 26 joueurs de son équipe. Outre la « Canarinha », cinq autres équipes nationales - la Suisse, le Portugal, le Maroc, la France et l'Argentine - ont fait appel à plus de 90 % de leurs équipes. En revanche, le Pays de Galles et l'Équateur affichent le taux le plus faible avec 69 % de mobilisation.

Naturellement, le nombre total de minutes jouées lors de la Coupe du Monde de la FIFA 2022 est étroitement lié au nombre final de matches de chaque équipe, mais l'Argentine, futur vainqueur, en a tout de même accumulé plus que le reste du carré final, car elle a dû jouer des prolongations à de multiples reprises sur son parcours vers la gloire en Coupe du Monde.

Nombre total de minutes jouées par les équipes et pourcentage de joueurs mobilisés

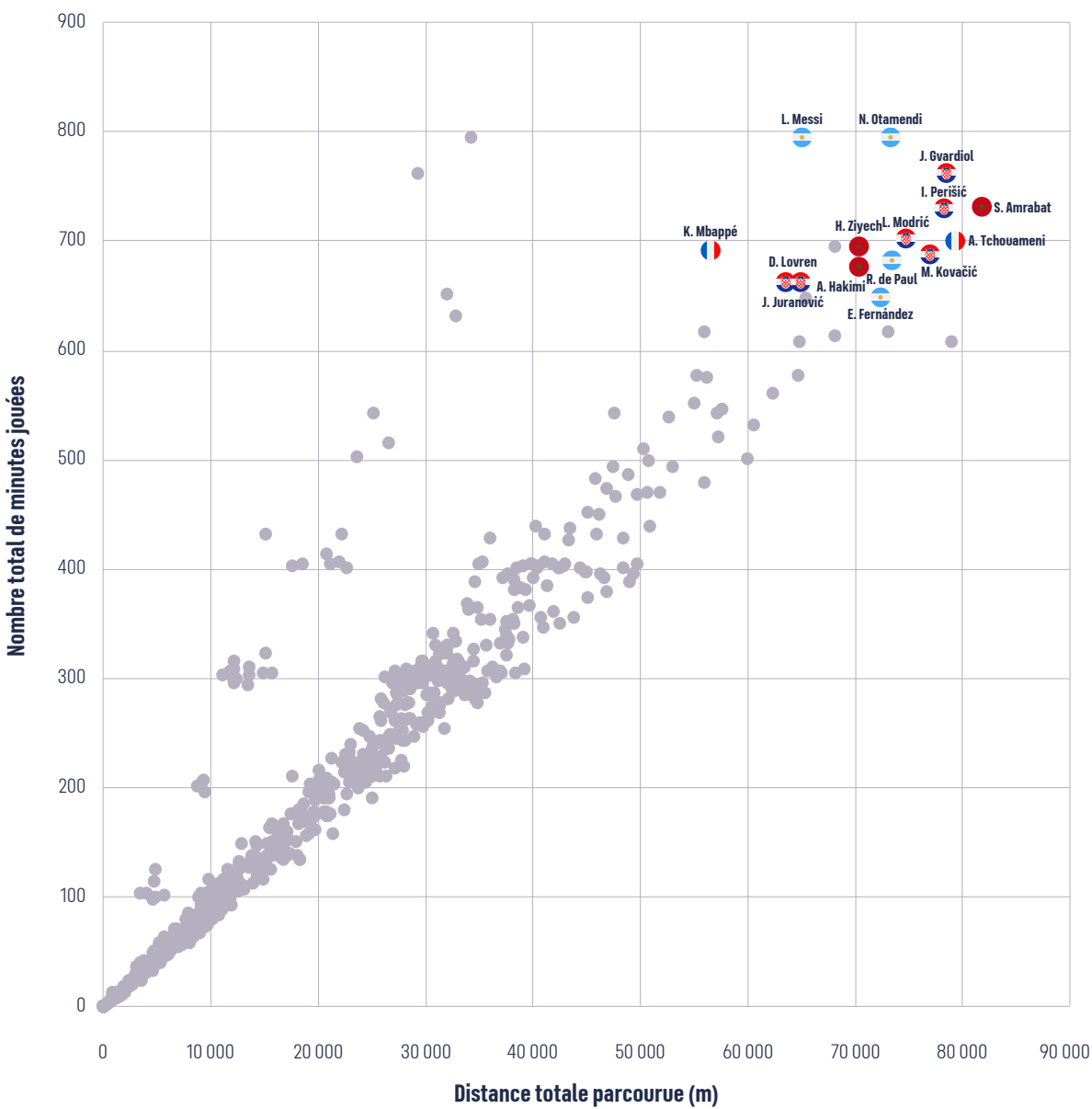


Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS DE LA COUPE DU MONDE - LE PLUS DE MINUTES ET LA PLUS LONGUE DISTANCE PARCOURUE

Il existe une corrélation directe entre le nombre de minutes jouées et la distance parcourue pendant le match. À l'exception des gardiens de but, les joueurs qui accumulent le plus de minutes subissent généralement la charge de travail physique la plus élevée en termes de distance parcourue. En croisant les données physiques officielles des rapports de match de la FIFA avec les minutes jouées lors du tournoi, il n'est pas surprenant que les joueurs des quatre meilleures équipes nationales soient en tête du classement pour ces deux paramètres. Si l'on se base uniquement sur les chiffres, Nicolás Otamendi (Argentine), Josko Gvardiol (Croatie) et Sofyan Amrabat (Maroc) ont vécu le tournoi le plus exigeant : tous les trois ont joué toutes les minutes disponibles pour leurs équipes respectives tout en parcourant des distances considérables sur le terrain.

Joueurs ayant joué le plus de minutes et parcouru la plus grande distance lors de la Coupe du Monde de la FIFA 2022™



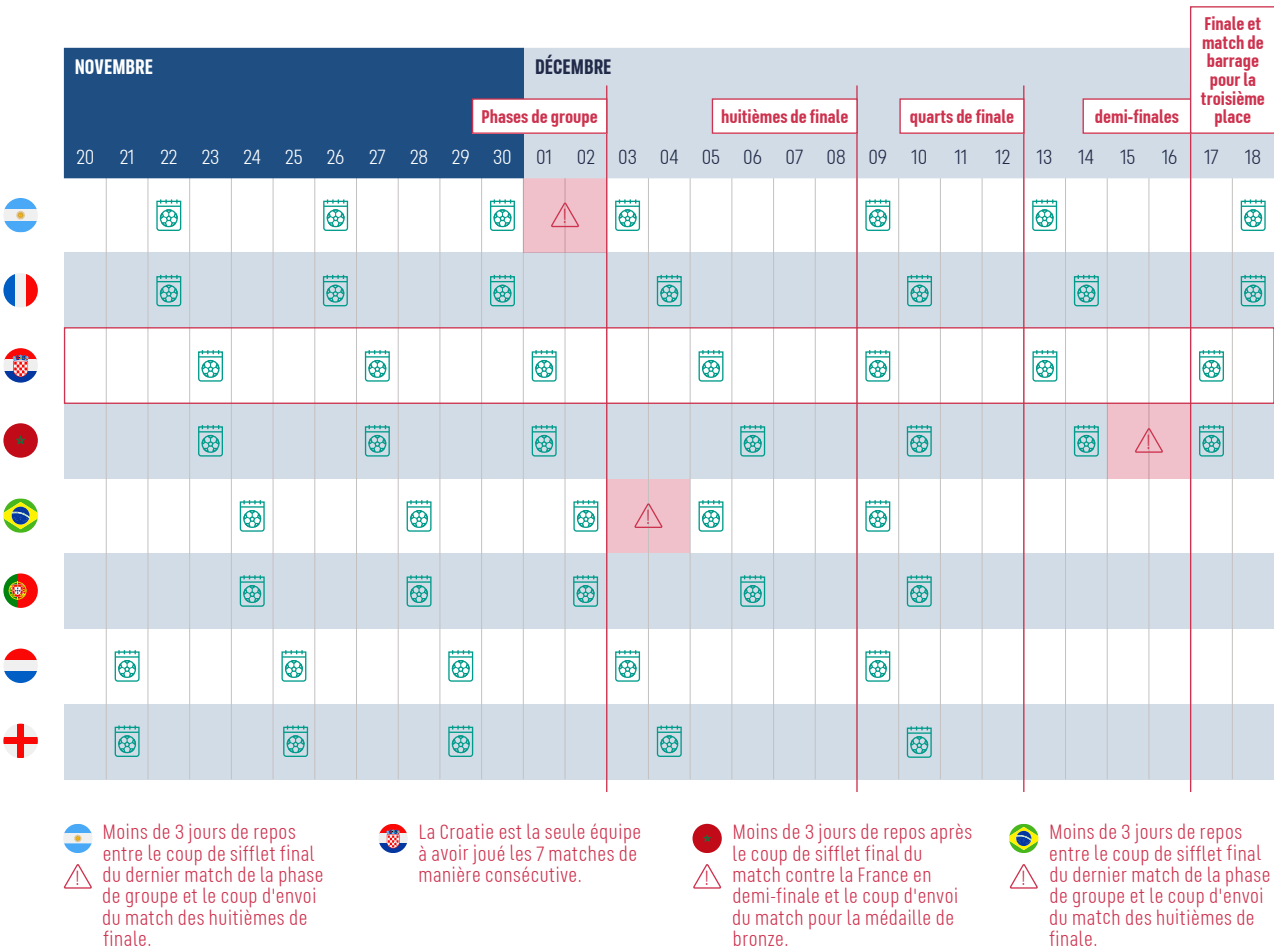
Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

JOURS DE RÉCUPÉRATION EN TOURNOI

La Coupe du Monde de la FIFA™ 2022 au Qatar a été marquée par un calendrier très condensé : 64 matches ont été disputés en seulement 29 jours, ce qui a entraîné une charge de travail intense pour les joueurs participants et souligné les exigences physiques substantielles du tournoi.

L'analyse des calendriers des équipes nationales qui ont atteint au moins les quarts de finale révèle qu'à trois reprises, une équipe a bénéficié de trois jours de repos ou moins entre deux matches. C'est le cas de l'Argentine et du Brésil juste après la phase de groupe, et du Maroc après sa défaite en demi-finale. Le Maroc a également eu le temps de récupération le plus court entre deux matches : il ne s'est écoulé qu'environ 66 heures entre le coup de sifflet final de sa demi-finale et le coup d'envoi de son match de barrage pour la troisième place.

Jours de match de la Coupe du Monde de la FIFA™



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark



DES ARRÊTS DE JEU PROLONGÉS AUX CONSÉQUENCES IMPORTANTES

Pour l'édition 2022, la FIFA a introduit une nouvelle interprétation des arrêts de jeu. Cette modification visait à compenser le temps perdu pendant les matches en raison des contrôles VAR (Video Assistant Referee), du traitement des blessures, de l'augmentation du nombre de remplacements, des pénalités, des cartons rouges et des célébrations prolongées ou de la perte de temps. Il ne faut cependant pas négliger l'impact de ce changement sur la charge de travail. Si cette nouvelle interprétation était adoptée plus largement dans toutes les compétitions, les joueurs seraient contraints de faire face à des temps de jeu effectifs plus longs dans le cadre de leurs calendriers de matches déjà surchargés.

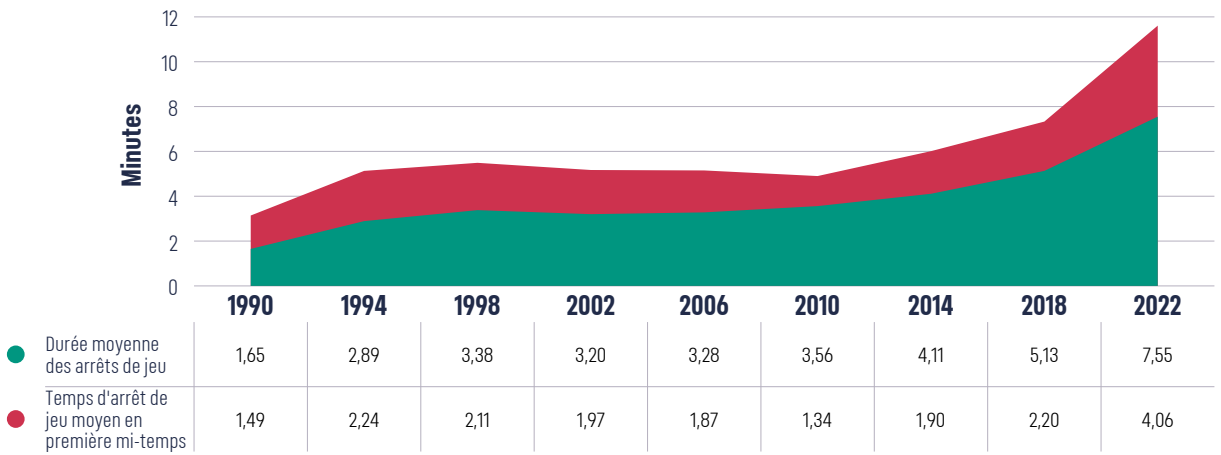


53 %

DES JOUEURS INTERROGÉS ONT APPRÉCIÉ LA NOUVELLE INTERPRÉTATION DES RÈGLES RELATIVES AUX ARRÊTS DE JEU LORS DE LA COUPE DU MONDE DE LA FIFA™ - MAIS ILS ONT SOULIGNÉ QU'UNE ADOPTION GÉNÉRALISÉE NE POURRAIT ÊTRE ENVISAGÉE QUE SI L'IMPACT DE L'ALLONGEMENT DU TEMPS DE JEU ÉTAIT PRIS EN COMPTE DANS LA PLANIFICATION DES MATCHES.

L'analyse de la durée moyenne des arrêts de jeu lors des dernières Coupes du Monde de la FIFA révèle une tendance claire à la hausse. En raison de la nouvelle stratégie, le temps moyen des arrêts de jeu était d'environ 11,6 minutes lors du tournoi de 2022 (à l'exclusion des matches qui ont fait l'objet de prolongations). Il s'agit d'une augmentation significative, de près de 60 %, par rapport à la Coupe du monde en Russie quatre ans auparavant et du double de ce qui était considéré comme la norme au cours des décennies précédentes.

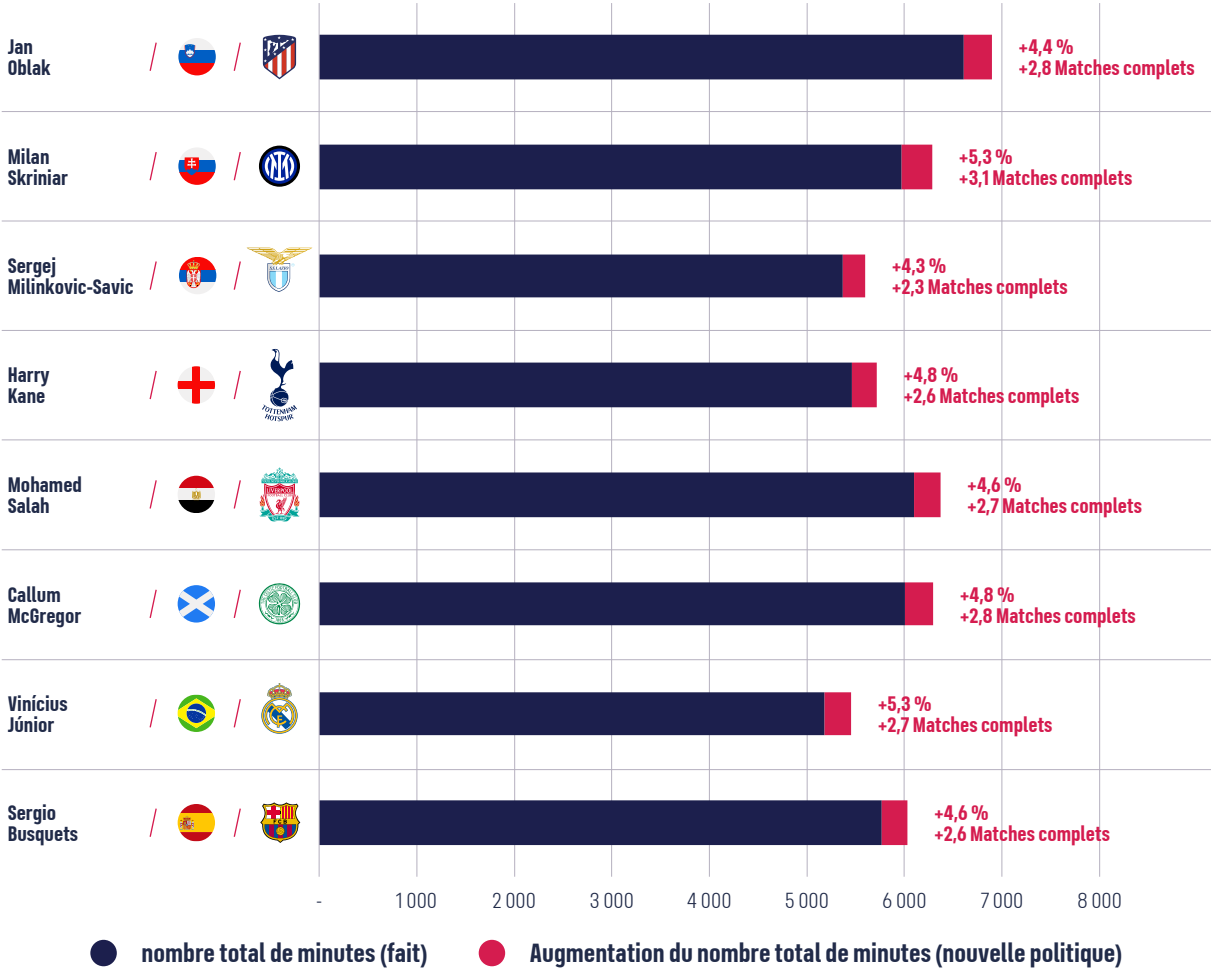
Évolution des arrêts de jeu en Coupe du Monde de la FIFA™



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

Faisons une petite expérience : **à quoi ressemblerait la saison d'un joueur de haut niveau si la même approche d'allongement des arrêts de jeu était appliquée dans toutes les compétitions ?** Pour étudier les effets potentiels de cette approche, nous avons mené une analyse sur une sélection de joueurs et calculé combien ils auraient joué en plus au cours de la saison 2021/22. Cela nous permet d'identifier l'impact potentiel que pourrait avoir sur eux la maximisation du temps de jeu effectif. Ont été sélectionnés les joueurs ayant fait au moins 60 apparitions en 2021/22 et ayant également participé à des compétitions internationales de clubs.

Impact potentiel de la nouvelle stratégie sur le temps de jeu des joueurs sélectionnés (chiffres réels de 2021/22 par rapport aux projections)



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

D'après les résultats, il apparaît qu'en moyenne, les joueurs de notre étude joueraient environ 4,8 % de plus au cours de la saison si l'approche consistant à maximiser le temps de jeu effectif était appliquée aux matches de leur équipe. Cela correspond à près de trois matches complets, soit environ 270 minutes supplémentaires de temps de jeu sur le terrain. Cette augmentation du temps de jeu peut sembler minime, mais elle pourrait avoir un impact significatif sur la charge de travail, le repos, la récupération et la condition physique des joueurs. En exigeant des joueurs qu'ils passent plus de temps sur le terrain, on risque de les soumettre à des contraintes supplémentaires et d'augmenter le risque de blessure.

Il est important que la charge de travail globale des joueurs soit soigneusement prise en compte dans l'élaboration du futur calendrier des matches avant qu'un tel changement ne soit mis en œuvre à plus grande échelle.



Le timing était curieux parce que nous vivions un moment intense de compétition en championnat, nous jouions à un rythme élevé, et il fallait aller participer à la Coupe du monde... Le retour au club et la reprise au début de l'année 2023 ont été éprouvants.

(Citation d'un joueur, enquête de la FIFPRO auprès des joueurs après le tournoi)

05

REPRISE APRÈS LE TOURNOI ET SAISON À VENIR

Le calendrier hivernal sans précédent de la Coupe du Monde de la FIFA 2022™ a posé de nombreux défis aux joueurs, notamment pour ce qui est du court délai entre la fin du tournoi et la reprise du football de club. Plusieurs joueurs ont été soumis à des temps de repos et de récupération extrêmement limités, ce qui a accru le risque de blessure. Le chapitre suivant se concentre sur la reprise du football après le tournoi, sur le retour des joueurs dans leur club et sur les indicateurs de charge de travail après la Coupe du monde.

Récupération et reprise inadéquates

- 📅 Périodes de récupération
- 🏆 Reprise de l'activité en club

Conséquences néfastes

- 🏃 Fatigue physique
- 🧠 Fatigue mentale
- ⚡ Risque de blessure



PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION

Au sortir de la Coupe du Monde de la FIFA 2022, l'un des principaux défis pour les joueurs a été le court délai entre la fin de la compétition et la reprise du football de club. La plupart ont eu très peu de temps pour se reposer et récupérer après avoir participé à un tournoi international éreintant et physiquement exigeant.



La majorité des personnes interrogées (61 %) ont indiqué qu'elles auraient aimé disposer d'au moins 14 jours de récupération. La représentation des ligues a eu un impact considérable sur les réponses. Seuls 38 % des joueurs basés en Angleterre ont estimé avoir eu suffisamment de temps pour récupérer ; cela n'est pas surprenant étant donné que la Premier League anglaise a repris le 26 décembre, juste une semaine après la Coupe du monde, tandis que les clubs de l'EFL Championship étaient déjà de retour en action pendant les phases éliminatoires du tournoi. En revanche, 67 % des joueurs basés en Allemagne ont jugé positif le délai de récupération, la Bundesliga n'ayant repris qu'à la mi-janvier.

Le moment de la reprise du jeu varie considérablement d'un pays à l'autre et d'une compétition à l'autre. Certaines, comme les deuxièmes divisions d'Italie et d'Espagne, ont continué à jouer malgré la Coupe du monde et n'ont pas eu de pause dans leur calendrier. D'autres, comme la A-League australienne et la Ligue 1 tunisienne, ont repris peu après la fin des phases de groupe. En outre, certains pays ont même intégré un tour de coupe nationale avant la reprise du championnat (par exemple, un tour de coupe de l'EFL a précédé la reprise de la Premier League anglaise).

Nous devons mettre davantage l'accent sur le temps de repos dont bénéficient les joueurs internationaux. Nous avons une autre fenêtre internationale en mars avec plus de matches alors que nous pourrions nous reposer. La charge de travail est énorme et il n'y a pas assez de repos.

(Citation d'un joueur, enquête de la FIFPRO auprès des joueurs après le tournoi)



REPRISE DE L'ACTIVITÉ EN CLUB

Si l'on considère l'ensemble des joueurs (831) figurant sur les listes officielles, 55 % (457) d'entre eux étaient déjà de retour au 1er janvier 2023 après leur participation à la Coupe du monde. En analysant les dates entre le premier match d'un joueur après le tournoi et le jour de l'élimination de son équipe nationale à la Coupe du monde, nous constatons que 13 % (105) d'entre eux ont eu moins de deux semaines de repos et de récupération avant de reprendre la compétition. Ils ont donc disposé d'un temps très limité pour se réadapter à des conditions de jeu différentes et à l'environnement de leur club. Parmi les 10 joueurs majeurs ayant totalisé le plus de minutes jouées lors de la Coupe du Monde de la FIFA 2022™, quatre (Otamendi, Perisic, Modric et Tchouameni) ont déjà fait une apparition avec leur club dans les deux semaines qui ont suivi leur dernier match de Coupe du Monde.

L'impact de ce tournant très court a été ressenti non seulement par les joueurs des grands championnats et des équipes nationales très bien classées, mais aussi par d'autres joueurs participant à la Coupe du monde au Qatar. L'exemple le plus extrême parmi ceux qui ont fait au moins une apparition dans le tournoi est celui du Polonais Kamil Glik, qui n'a eu que quatre jours entre l'élimination en huitième de finale et sa première apparition pour le Benevento Calcio, en deuxième division italienne. De même, le Marocain Abderrazak Hamdallah n'a eu que cinq jours de "récupération" entre le match de bronze de son équipe nationale contre la Croatie et sa première apparition en club après la Coupe du monde, lors de la Coupe du Roi saoudien. Karim Ansarifard (Iran et Omonia Nicosia - 1ère division chypriote), Krystian Bielik (Pologne et Birmingham City - EFL Championship), Otávio (Portugal et FC Porto - Primeira Liga portugaise) et Iliman Ndiaye (Sénégal et Sheffield United - EFL Championship) sont d'autres exemples de joueurs dont la période de récupération entre leur dernière apparition au Qatar et leur première apparition en club après leur retour a été extrêmement courte.

Nombre de jours entre le dernier match de Coupe du monde de l'équipe nationale concernée et la première apparition d'un joueur dans un club après la Coupe du monde



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

IMPACT DES JOUEURS SUR LES LIGUES ET LES CLUBS

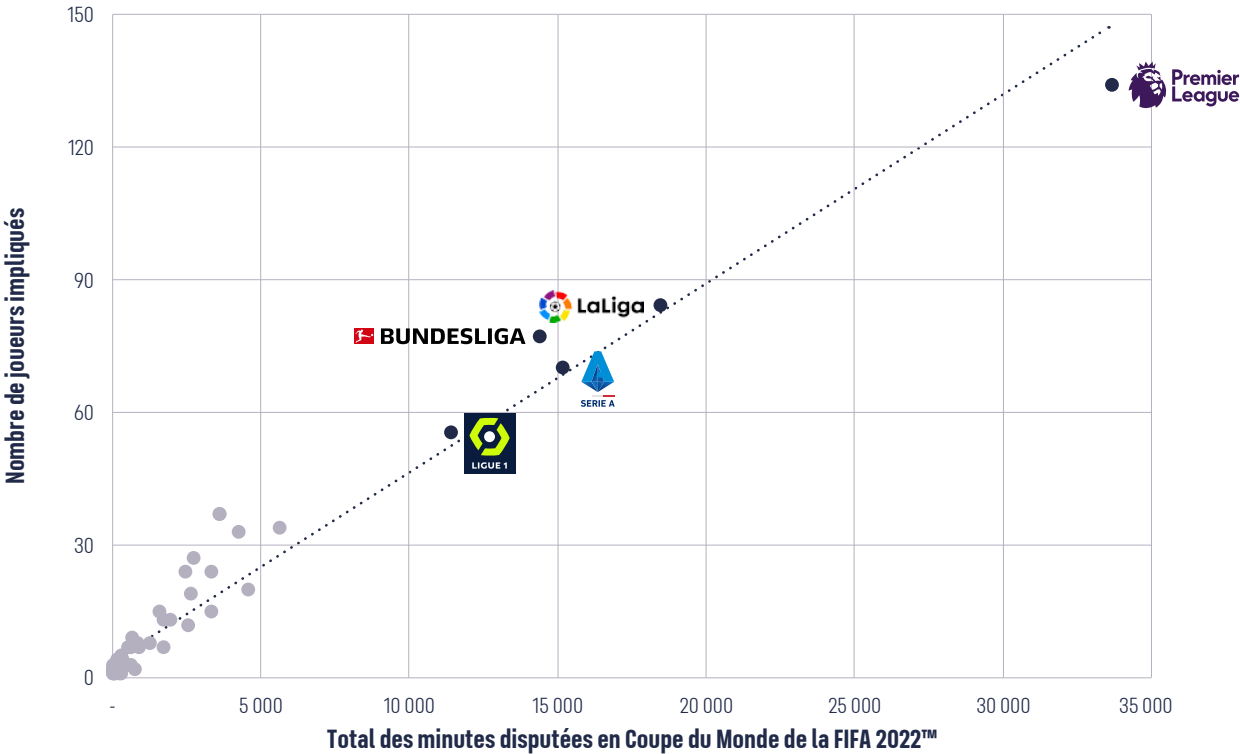
Le poids de la participation des joueurs sur les ligues

La composition d'une équipe moyenne à la Coupe du monde comprend des joueurs à différents stades de leur carrière et de leur développement, représentant un large éventail de ligues et de clubs du monde entier. Pour l'édition 2022, 55 ligues différentes avaient au moins un joueur au tournoi. Par rapport aux éditions précédentes, la Coupe du Monde de la FIFA 2022 a été la plus diversifiée à cet égard. L'analyse des minutes disputées et du nombre de joueurs impliqués de chaque ligue révèle la prédominance des ligues dites du « Big Five » d'Europe. La Premier League se distingue dans ce classement : 134 joueurs de la première division anglaise ont accumulé plus de 33 000 minutes pendant le tournoi. Ce chiffre est presque égal au record combiné des deuxième et troisième ligues (la Liga espagnole et la Serie A italienne). En fin de compte, cela signifie que la majorité des joueurs d'élite ont tendance à jouer dans un groupe de ligues sélectionnées. Ceux-ci sont souvent très compétitifs et comprennent des clubs qui participent également à des compétitions internationales, ce qui impose aux joueurs une charge de travail considérable au cours de la saison. En plus de leur charge de travail habituelle, ils ont été soumis à une interruption à la mi-saison et à des matches supplémentaires lors de la Coupe du monde.

La Saudi Pro League est une autre ligue notable en haut du classement : ses joueurs ont enregistré le cinquième plus grand nombre de minutes, 5 600 au total. Cela s'explique en grande partie par le fait que tous les membres de l'équipe nationale d'Arabie saoudite jouent dans leur championnat national. Les autres championnats non européens fortement représentés en termes de minutes accumulées par leurs joueurs sont le Qatar (Stars League), le Mexique (Liga MX) et les États-Unis (MLS). Le point commun à ces quatre pays est le faible nombre de joueurs de l'équipe nationale évoluant à l'étranger. En revanche, les équipes du Canada, du Sénégal et du Pays de Galles sont entièrement composées de joueurs évoluant dans des ligues étrangères.

Notre analyse montre qu'il existe une corrélation directe entre le nombre de joueurs représentant un championnat national et le nombre total de minutes jouées en Coupe du monde. Certains joueurs ont toutefois connu une charge de travail plus importante que prévu. La Primeira Liga portugaise, par exemple, comptait 20 joueurs au tournoi qui ont disputé un total de 4 566 minutes, ce qui la place au-dessus de la ligne de tendance. L'Eredivisie néerlandaise et la Premiership écossaise présentaient également des résultats similaires. Cela s'explique principalement par le fait que les équipes nationales portugaise et néerlandaise comptent beaucoup sur les joueurs de leurs propres championnats nationaux et que des joueurs de leurs nationalités ont participé à la Coupe du Monde.

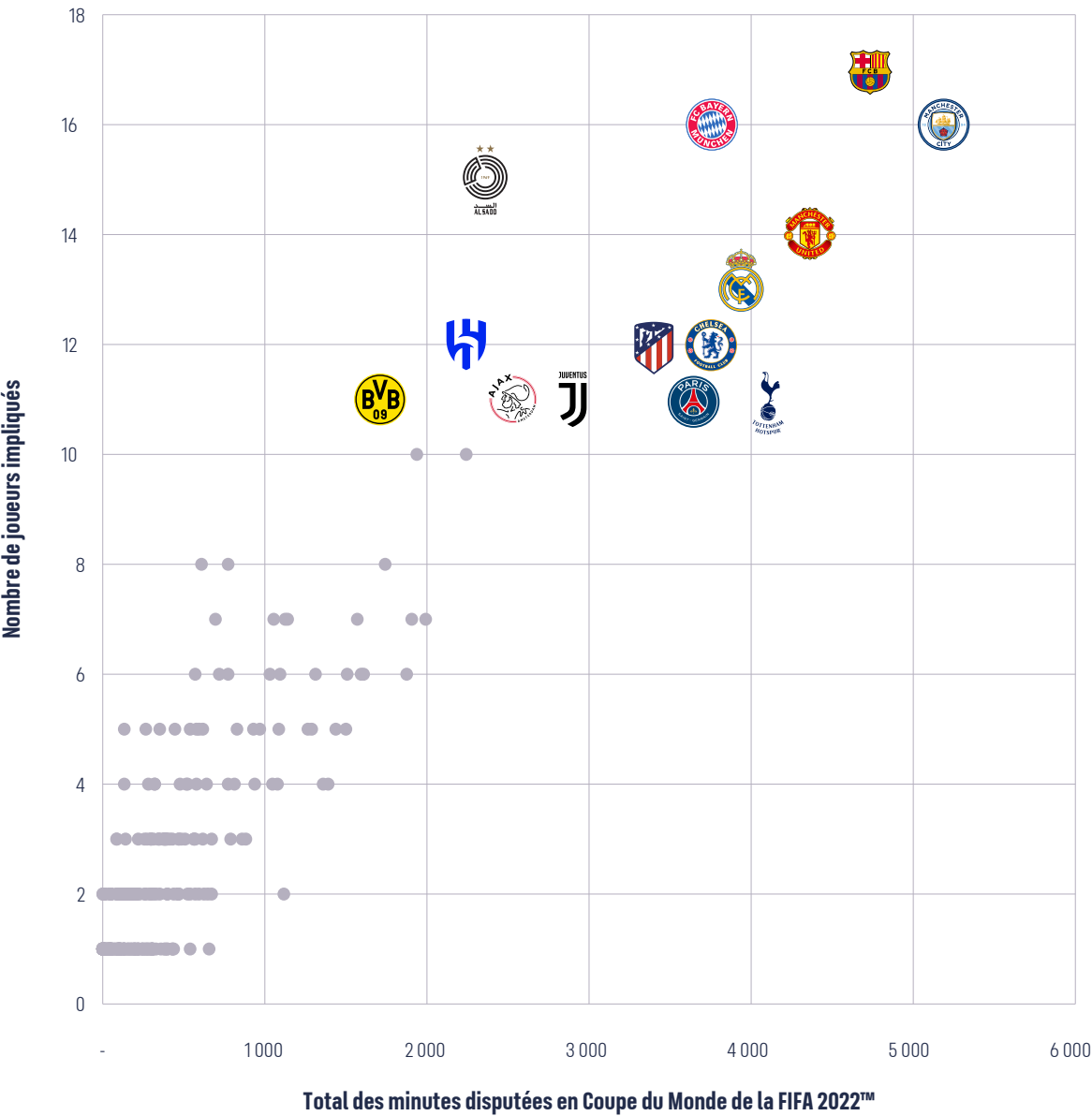
Total des minutes disputées en Coupe du Monde de la FIFA 2022™ et nombre de joueurs par ligue



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

Clubs les plus affectés par la participation des joueurs à la Coupe du monde

Comme le laissaient présager les résultats de l'analyse au niveau des ligues, les équipes de la Premier League anglaise dominent le classement lorsque nous classons les clubs en fonction de la charge de travail de leurs joueurs en Coupe du monde. Au sommet, 16 joueurs du Manchester City FC ont atteint près de 5 200 minutes combinées de Coupe du monde ; ils sont suivis du FC Barcelone avec 4 741 minutes (17 joueurs) et de Manchester United FC avec 4 364 minutes (14 joueurs). Les clubs qui ont failli entrer dans le top 10 sont l'AFC Ajax (11 joueurs et 2 533 minutes), l'Al Sadd FC du Qatar (2 363 minutes) et l'Al-Hilal de la Pro League saoudienne (2 248 minutes).



Source : Plateforme FIFPRO PWM, analyse Football Benchmark

EFFETS NÉFASTES

Les effets néfastes sur les joueurs du programme épuisant de cette saison deviennent de plus en plus évidents au fur et à mesure que la saison avance. Si les joueurs ressentent bien habituellement une fatigue physique et mentale à la suite d'un tournoi intense comme la Coupe du monde, cette fatigue est généralement suivie d'une période de repos et de récupération pendant l'intersaison. Cette fois-ci, ce n'est pas le cas, et les informations inquiétantes présentées ci-dessous mettent en évidence les dangers et les risques graves de blessure encourus par les joueurs jusqu'à la fin de la saison, beaucoup d'entre eux s'entraînant et jouant dans des conditions de fatigue dangereuses. Le déséquilibre constant entre la charge de travail et la récupération est susceptible de provoquer des blessures, tant physiques que mentales, chez les joueurs.

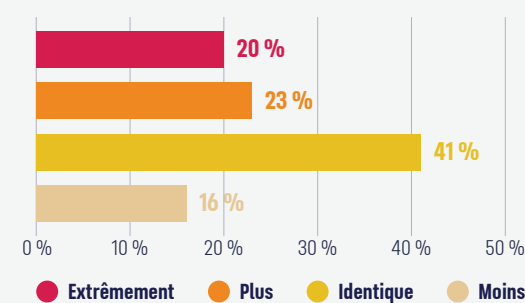


FATIGUE MENTALE

20 % DES JOUEURS ONT DÉCLARÉ RESSENTIR DES NIVEAUX DE FATIGUE MENTALE EXTRÊMES PAR RAPPORT À CE QU'ILS RESSSENTENT HABITUELLEMENT À CETTE PÉRIODE DE LA SAISON (JANVIER), 23 % D'ENTRE EUX RESSANTANT UNE FATIGUE MENTALE PLUS IMPORTANTE QUE D'HABITUDE

Les problèmes de santé mentale font référence aux conditions psychologiques et émotionnelles qui ont un impact sur l'humeur, la pensée, le comportement ou les sentiments d'un individu. Ces problèmes englobent diverses formes d'épuisement professionnel, d'anxiété, de dépression, de toxicomanie ou de troubles du sommeil. Les footballeurs sont particulièrement exposés à ces problèmes en raison d'une série de facteurs de stress.

Fatigue mentale/émotionnelle par rapport aux autres saisons



Interrogés sur leur santé mentale dans le cadre de l'enquête de la FIFPRO auprès des joueurs de la Coupe du monde 2022, 20 % des footballeurs ont déclaré souffrir de fatigue mentale ou émotionnelle extrême par rapport à ce qui est habituel à ce stade de la saison régulière. Ces effets étaient particulièrement prononcés chez les joueurs évoluant en Angleterre, 63 % d'entre eux ayant indiqué en souffrir particulièrement. La reprise rapide des compétitions anglaises après la Coupe du monde, ainsi que le nombre élevé de joueurs participants, expliquent ce chiffre alarmant.

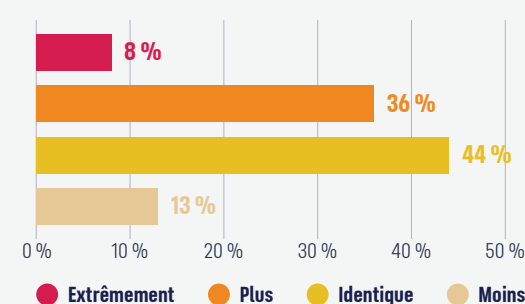


FATIGUE PHYSIQUE

44 % DES JOUEURS ONT RESENTI UNE FATIGUE PHYSIQUE EXTRÊME OU ACCRUE PAR RAPPORT À CE QU'ILS RESSSENTENT HABITUELLEMENT À CETTE PÉRIODE DE LA SAISON (JANVIER)

La fatigue physique est un problème récurrent chez les footballeurs, en particulier pendant les périodes de compétitions intensives. Le surentraînement, les déplacements fréquents et le manque de repos et de récupération adéquats peuvent tous contribuer à l'épuisement physique, qui à son tour peut entraîner une baisse des performances, un risque accru de blessure et d'autres effets indésirables sur la santé.

Fatigue physique par rapport aux autres saisons



Pour ce qui est de la fatigue physique, une proportion significative de joueurs, environ 44 %, ont déclaré avoir ressenti des niveaux de fatigue extrêmes ou accrus par rapport à ce qu'ils ressentent habituellement à cette période de la saison.

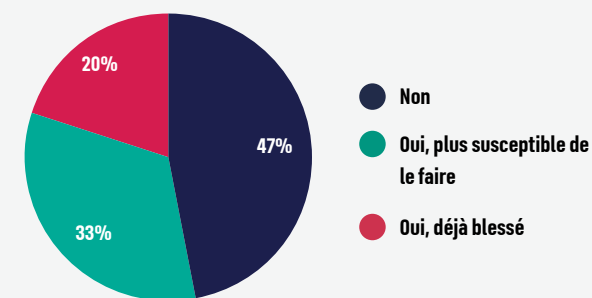
Malheureusement, comme nous l'avons vu dans la période qui a suivi la Coupe du monde, cette fatigue accumulée a probablement contribué à ce qu'un certain nombre de joueurs de premier plan souffrent de lésions musculaires alors que les matches sont toujours aussi chargés.



RISQUE DE BLESSURE

53 % DES JOUEURS ONT SIGNALÉ UNE BLESSURE OU SE SONT SENTIS PLUS SUSCEPTIBLES DE SE BLESSER EN RAISON DES CONTRAINTES DU CALENDRIER

Blessures dues à un calendrier surchargé



Selon l'enquête de la FIFPRO, 52 % des joueurs ont déclaré s'être blessés ou s'être sentis plus susceptibles de se blesser en raison des contraintes du calendrier. Il est intéressant de noter que cette tendance est plus marquée chez les joueurs qui n'en sont pas à leur première Coupe du monde, qui ont tendance à être plus âgés, plus expérimentés et à mieux connaître leur corps, puisque 75 % d'entre eux ont déclaré avoir souffert de telles blessures ou s'être sentis plus susceptibles de se blesser.

Il m'a semblé bizarre qu'ils aient dû revenir si vite, c'était pratiquement du suicide. Ils auraient pu se blesser, mais heureusement, ce n'a pas été le cas.

(Citation d'un joueur, enquête de la FIFPRO auprès des joueurs après le tournoi)

Notre collecte de données semble confirmer ce constat. Depuis le début de la Coupe du monde, 66 joueurs se sont blessés, selon les médias. Cela équivaut à environ 8 % de tous les joueurs qui ont participé au tournoi au Qatar. Ces joueurs ont subi 76 blessures au total, certains en ayant enregistré plus d'une. On peut également supposer que les blessures mineures ne sont souvent pas signalées, de sorte que le nombre réel pourrait même être plus élevé.

Une grande partie (58 %) des blessures déclarées se sont produites pendant la Coupe du monde, tandis que 42 % se sont produites après la fin du tournoi. Des joueurs clés du club et du pays, tels que Virgil van Dijk (Liverpool FC), Aurélien Tchouameni (Real Madrid CF), Marcelo Brozovic (FC Internazionale Milano), Angel Di María (Juventus FC), se sont tous blessés très rapidement après leur retour dans leur club.



06

ZOOM SUR LES
JOUEURS INDIVIDUELS

ACHRAF HAKIMI



FAITS MARQUANTS DE LA CHARGE DE TRAVAIL EN CHIFFRES

Période analysée : Du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023

Minutes totales disputées toutes compétitions confondues, y compris les matches amicaux, au cours de la période analysée.

 **3 139**

Pourcentage de minutes jouées consécutivement, entraînant un manque de temps de repos et de récupération et aggravant le risque de blessure.

 **70%**

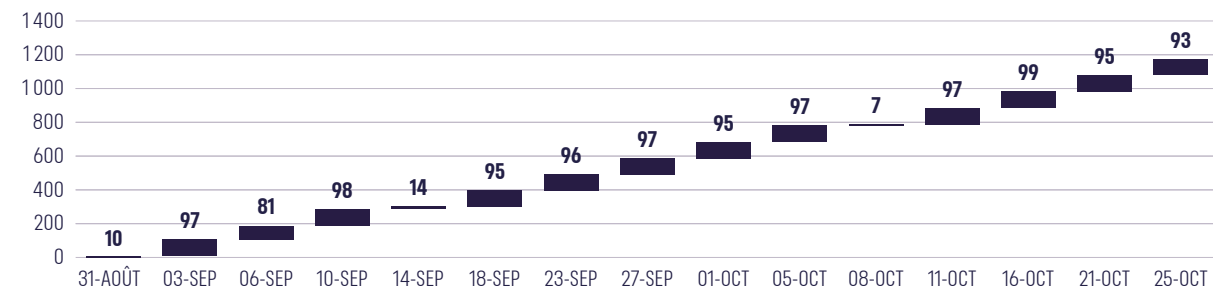
Nombre de matches consécutifs d'août à octobre, soit **2,5 fois le maximum recommandé (6)**

15 MATCHES



CALENDRIER EXTRÊMEMENT EXIGEANT JUSQU'À LA COUPE DU MONDE

du 1er août 2022 au 30 janvier 2023



1171

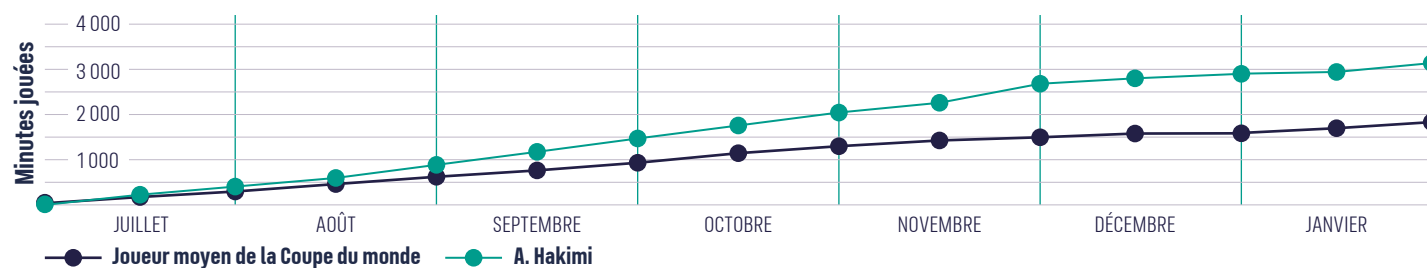
minutes de matches consécutifs consécutifs (matches de compétition uniquement)

DÉTAIL DE LA SAISON 2022/23

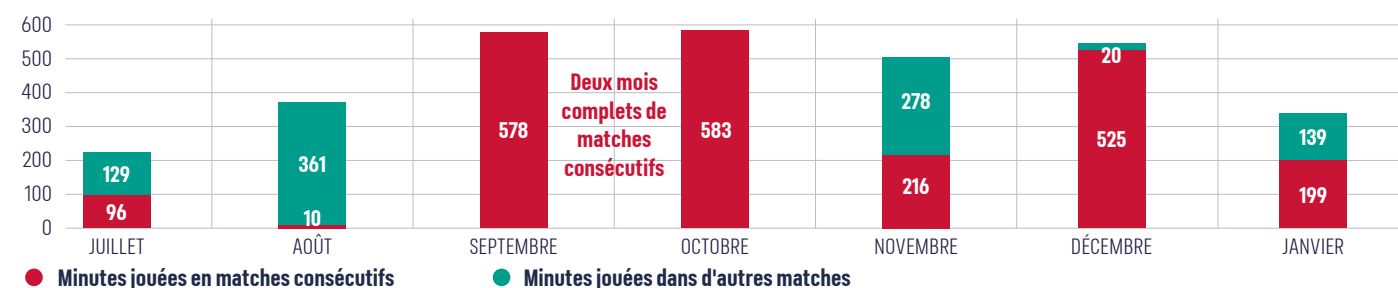
du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023



Nombre cumulé de minutes jouées (par rapport à la moyenne des joueurs participant à la Coupe du monde 2022)



Matches consécutifs



RAPHAËL VARANE



FAITS MARQUANTS DE LA CHARGE DE TRAVAIL EN CHIFFRES

Période analysée : Du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023

Minutes totales disputées toutes compétitions confondues, y compris les matches amicaux, au cours de la période analysée

 **2 226**

Le plus haut niveau, c'est comme une machine à laver, on joue tout le temps et on ne s'arrête jamais

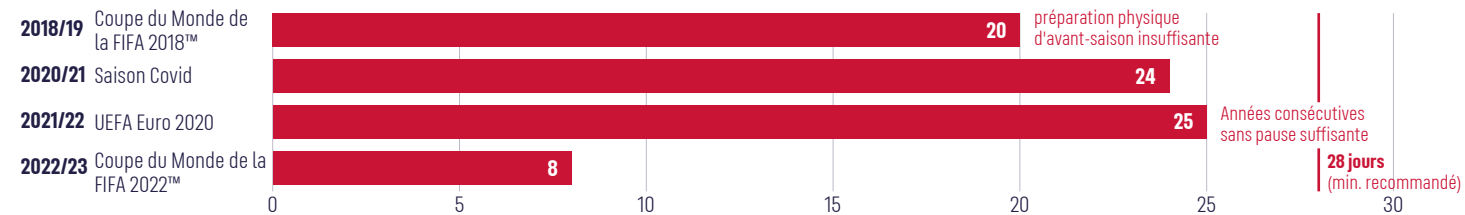
Le nombre de jours entre la dernière participation de Raphaël Varane à la Coupe du monde et la première journée de match après son retour au Manchester United FC

 **8 JOURS**



VARANE EST TOUJOURS REVENU RAPIDEMENT À SON POSTE APRÈS UN TOURNOI EN NE BÉNÉFICIAINT QUE D'UNE PAUSE DE COURTE DURÉE

Période d'intersaison / pause après le tournoi (jours) avant le retour à l'entraînement



Nous avons des emplois du temps surchargés et nous jouons sans arrêt. En ce moment, j'ai l'impression d'étouffer, c'est comme si le joueur engloutissait l'homme.

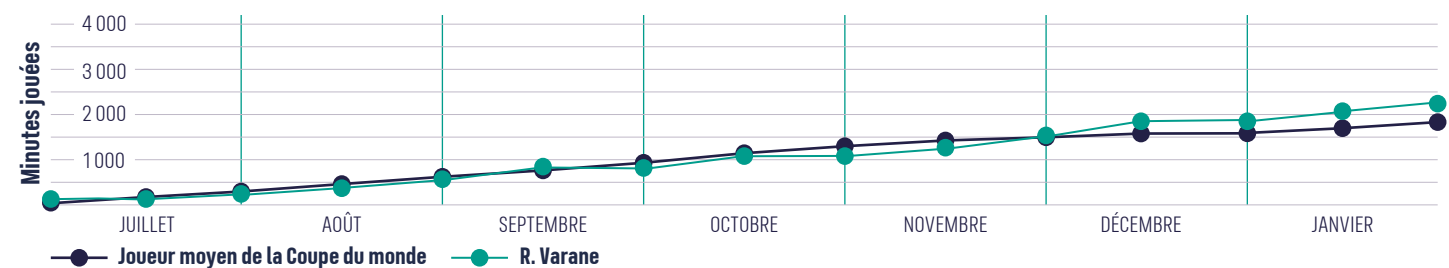
DÉTAIL DE LA SAISON 2022/23

du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023

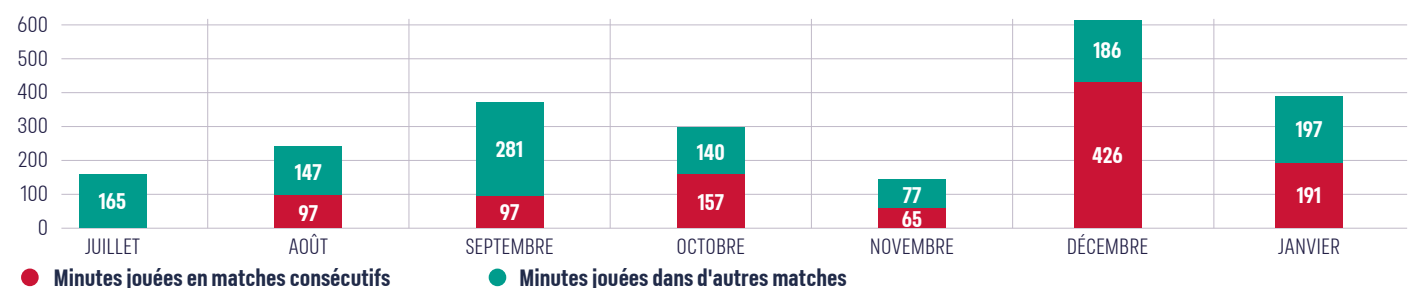
● Apparition ● Blessure



Nombre cumulé de minutes jouées (par rapport à la moyenne des joueurs participant à la Coupe du monde 2022)



Matches consécutifs



NICOLÁS OTAMENDI



FAITS MARQUANTS DE LA CHARGE DE TRAVAIL EN CHIFFRES

Période analysée : Du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023

Minutes totales disputées toutes compétitions confondues, y compris les matches amicaux, au cours de la période analysée

 **3 796**

Pourcentage de minutes jouées consécutivement, entraînant un manque de temps de repos et de récupération et aggravant le risque de blessure.



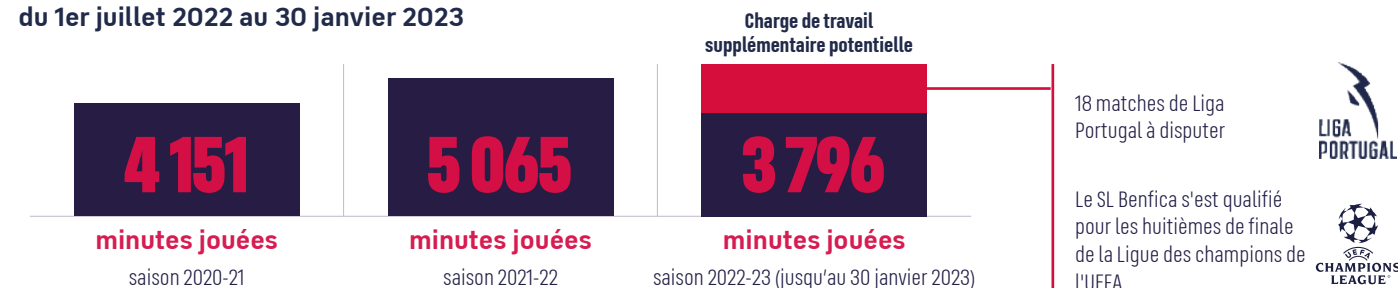
Le nombre de jours entre la dernière participation de Nicolás Otamendi à la Coupe du monde et la première journée de match après son retour au SL Benfica

 **12 JOURS**



EN 2022/23, OTAMENDI A DÉJÀ JOUÉ ENVIRON 75 % DES MINUTES QU'IL A ACCUMULÉES LA SAISON DERNIÈRE

du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023

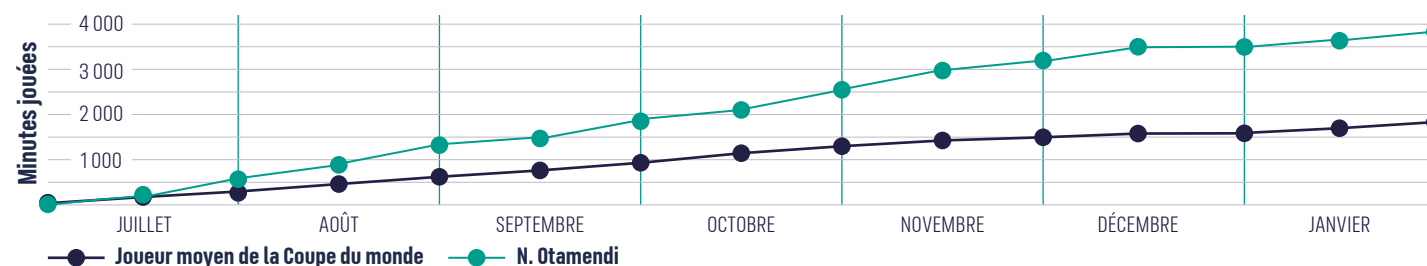


DÉTAIL DE LA SAISON 2022/23

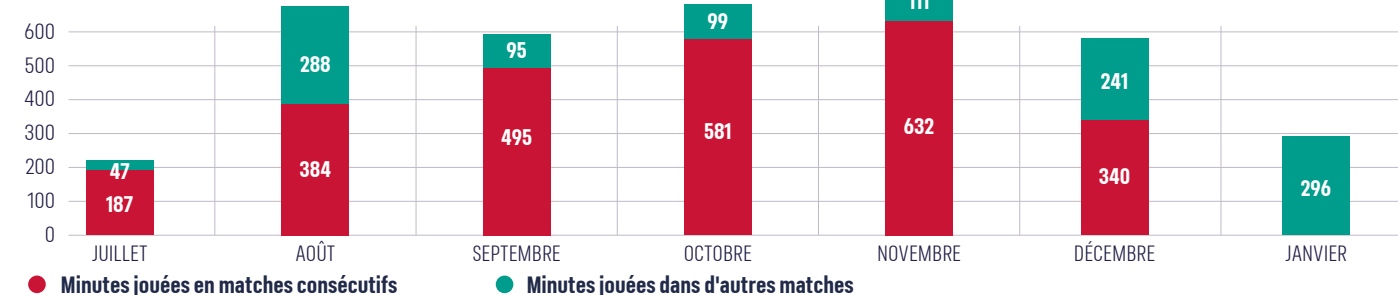
du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023



Nombre cumulé de minutes jouées (par rapport à la moyenne des joueurs participant à la Coupe du monde 2022)



Matches consécutifs



HARRY KANE



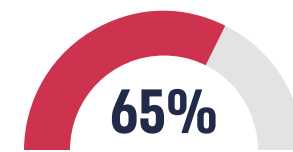
FAITS MARQUANTS DE LA CHARGE DE TRAVAIL EN CHIFFRES

Période analysée : Du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023

Minutes totales disputées toutes compétitions confondues, y compris les matches amicaux, au cours de la période analysée

 **3 722**

Pourcentage de minutes jouées consécutivement, entraînant un manque de temps de repos et de récupération et aggravant le risque de blessure.



Le nombre de jours entre la dernière participation de Harry Kane à la Coupe du monde et la première journée de match après son retour au Tottenham Hotspur FC

 **16 JOURS**



CALENDRIER EXTRÊMEMENT EXIGEANT JUSQU'À LA COUPE DU MONDE

du 26 septembre 2022 au 12 novembre 2022

14 matches consécutifs d'affilée



En seulement **47** jours



100 % des minutes jouées l'ont été lors de matches consécutifs



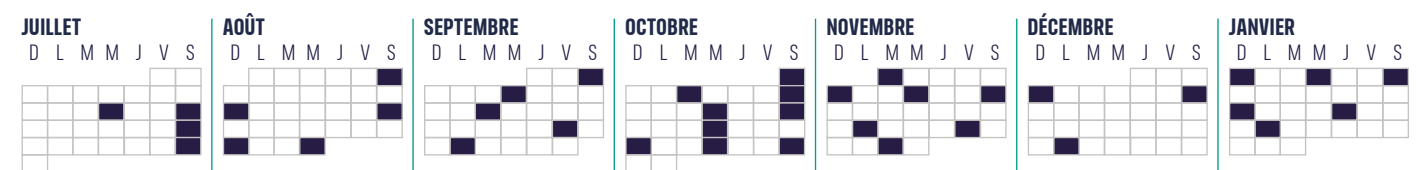
Nombre de minutes durant sa carrière

+ de 47 000 minutes disputées en près de **600** matches

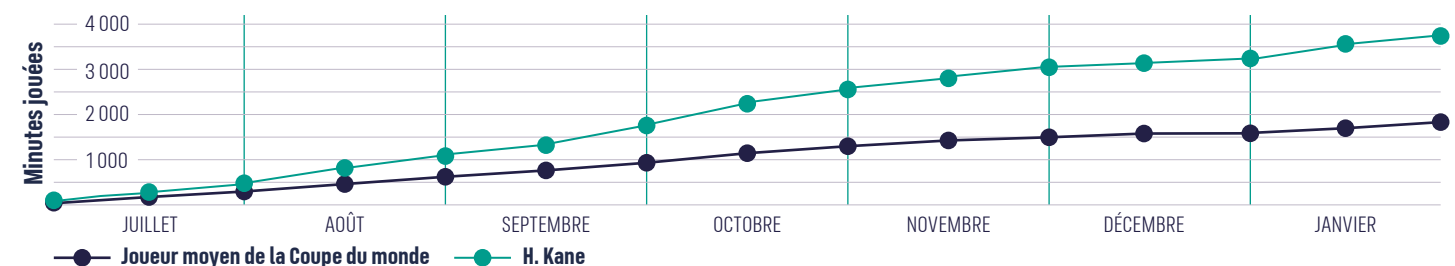
(toutes les apparitions en matches seniors jusqu'au 30 janvier 2023)

DÉTAIL DE LA SAISON 2022/23

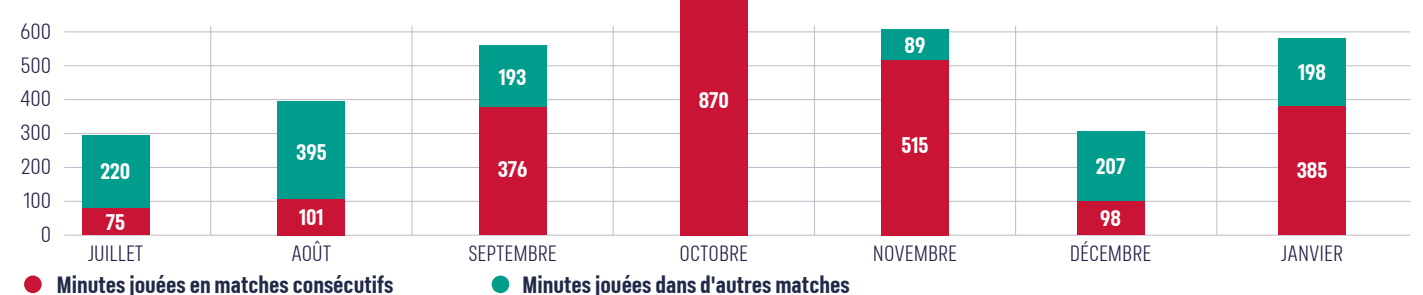
du 1er juillet 2022 au 30 janvier 2023



Nombre cumulé de minutes jouées (par rapport à la moyenne des joueurs participant à la Coupe du monde 2022)



Matches consécutifs



07 MÉTHODOLOGIE

Les résultats présentés dans ce rapport flash sont en grande partie basés sur la méthodologie et la métrique de la plateforme de suivi de la charge de travail des joueurs (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.

NOTRE APPROCHE ANALYTIQUE

Pour replacer les résultats analytiques de ce rapport dans leur contexte, il est important de comprendre les principales caractéristiques de l'ensemble de données sous-jacent.

ÉCHANTILLON DE JOUEURS

Le rapport se concentre sur tous les membres des équipes des pays qui ont participé à la Coupe du Monde de la FIFA 2022™ au Qatar.



32 équipes nationales



831 joueurs

PÉRIODES ANALYSÉES

En analysant le parcours de la charge de travail des joueurs de la Coupe du monde, nous avons évalué toutes leurs apparitions entre le 1er août 2022 (le début de la saison 2022/23 pour la plupart des joueurs) et le 30 janvier 2023. Dans le cas des joueurs sélectionnés pour l'analyse au chapitre 06, les matches disputés en juillet 2022 ont également été pris en compte. Il y a actuellement plus de 20 000 apparitions de joueurs enregistrées dans l'ensemble des données sous-jacentes. Cela comprend toutes les apparitions en club compétitif et en équipe nationale de tous les participants à la Coupe du Monde de la FIFA 2022™.



ENQUÊTE DE LA FIFPRO AUPRÈS DES JOUEURS SUR LA COUPE DU MONDE 2022

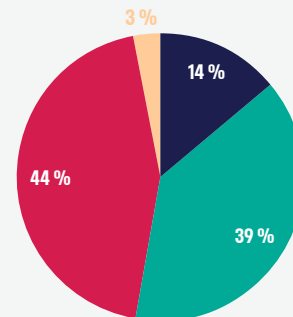
Après le tournoi au Qatar, la FIFPRO a mené une enquête en janvier 2023 auprès des joueurs qui ont participé à la Coupe du monde. Au total, 64 joueurs sélectionnés pour la Coupe du monde ont répondu à l'enquête. L'échantillon de joueurs sélectionnés a permis d'obtenir un retour d'information de :

- Chaque groupe de la Coupe du monde
- Chaque étape du tournoi, y compris les deux finalistes
- Chaque division de la FIFPRO
- Un large éventail de profils d'âge a participé à l'enquête.

Il est intéressant de noter que 69 % des joueurs interrogés évoluent dans des clubs européens. Les sujets explorés dans l'enquête étaient centrés sur les questions de charge de travail des joueurs, telles que les périodes de préparation et de récupération. Des commentaires ont également été recueillis sur d'autres conditions du tournoi, comme le calendrier des matches et du tournoi, les conditions météorologiques et les jours de repos pendant le tournoi. Les joueurs ont également partagé leurs points de vue sur la mise en œuvre des changements concernant les arrêts de jeu, le risque de blessure et ont fait part de leur fatigue mentale et physique par rapport aux saisons précédentes.

Âge

- 32-39
- 27-31
- 22-26
- 16-21



TERMES & 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.

JOUEUR MONDIAL ET COMPÉTITIONS



ÉCHANTILLON PWM DE LA FIFPRO – Ce rapport annuel analyse les données relatives au calendrier des matches et à la charge de travail de plus de 800 footballeurs de 32 équipes nationales qui participent à la Coupe du Monde de la FIFA 2022™. L'analyse couvre tous les matches disputés par ces joueurs depuis le 1er août 2022 jusqu'au tournoi, y compris les matches de compétition des clubs et tous les matches des équipes nationales.

CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR



LA 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 se rapportent au déséquilibre entre la charge induite sur les joueurs (indicateurs de charge de travail en match et journal des déplacements) et leur récupération (indicateur de repos & 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 TRAVAIL DU MATCH



MINUTES JOUÉES ET APPARITIONS – le nombre de minutes passées sur le terrain par un joueur pendant un match. Comprend le temps de prolongation à la fin de la première et de la deuxième mi-temps ainsi que le temps supplémentaire requis pour les compétitions (le cas échéant). Si un joueur a participé à un match, quelle qu'en soit la durée, cette participation est comptabilisée.



TYPE DE MATCH – les matches joués par un joueur sont subdivisés en plusieurs catégories : championnat national, coupe nationale, compétition internationale de club, matches de l'équipe nationale et matches amicaux.



MATCH CONSÉCUTIF – une apparition est considérée comme un match consécutif si le joueur n'a pas eu au moins 5 jours de repos et de récupération depuis sa dernière apparition. Il est important de noter que c'est l'exposition cumulée à des matches en zone critique, ainsi que les déplacements et les pauses potentiellement raccourcies en cours de saison et hors saison, qui posent un problème pour la santé, les performances et la longévité de la carrière d'un joueur.

REPOS ET RÉCUPÉRATION



TEMPS DE REPOS – la période (en heures et jours) entre la fin du match précédent d'un joueur et le début de son prochain match. Il s'agit généralement du temps alloué au repos, à la récupération et à l'entraînement. Selon l'étude « At the Limit » de la FIFPRO de 2019, les joueurs ont besoin d'au moins 120 heures (5 jours) entre les matches pour être au mieux de leur forme et pour gérer le risque de blessure.



PAUSE HORS SAISON – période accordée aux joueurs entre 2 saisons, sans entraînement ni match, afin de récupérer et de se régénérer. Les pauses hors saison sont obligatoires, doivent durer au moins 28 jours (combinaison de semaines d'inactivité physique et de semaines d'activité) et doivent avoir lieu en dehors du club de l'environnement de l'équipe nationale.



PAUSE EN COURS DE SAISON – la période de repos (en jours calendaires) qu'un joueur est autorisé à prendre sans match ni entraînement, pendant une saison. Les pauses en cours de saison sont obligatoires et devraient durer au moins 14 jours. Elles ne sont pourtant pas toujours vraiment respectées, compte tenu des exigences du calendrier des matches.





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 coopération
avec Football Benchmark*

La photo de couverture est d'Imago

*Principales sources photographiques :
Imago*