



À LA LIMITE

LA CHARGE DE TRAVAIL
AU SEIN DE L'ÉLITE DU FOOTBALL
PROFESSIONNEL MASCULIN



SI NOUS NE GÉRON PAS MIEUX
LE NOMBRE DE MATCHS DE NOS
JOUEURS, NOUS TUERONS LE
BEAU JEU. **IGNORER LE JOUEUR
N'EST PAS BON POUR LE JEU.**

Jürgen Klopp, en conférence de presse,
Liverpool FC contre Wolverhampton Wanderers, le 10/05/19



CE CALENDRIER DANTESQUE VA
TUER NOS JOUEURS ! NOUS NE
TIENDRONS PAS LONGTEMPS
À CE RYTHME (...). ILS DOIVENT
RECHARGER LEURS BATTERIES POUR
MIEUX JOUER EN EN COMPÉTITION.
ILS DOIVENT SE REPOSER!

Pep Guardiola, en conférence de presse,
Manchester City FC en tournée en Asie en prélude à la saison, le 23/07/19



À PROPOS DU RAPPORT

NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS PRÉSENTER LE RAPPORT DE LA FIFPRO SUR LA CHARGE DE TRAVAIL DE L'ÉLITE DU FOOTBALL PROFESSIONNEL MASCULIN.

Ce rapport expose le point de vue des joueurs sur la charge de travail découlant de leurs obligations à l'égard de leur club et de leur pays. Le rapport se base sur des données médicales de la FIFPRO et des enquêtes auprès des joueurs réalisées antérieurement. Il intègre également de nouvelles conclusions scientifiques portant sur cette charge de travail excessive et le manque de repos.

L'évolution du secteur d'activités a conduit à réformer le format des compétitions à un rythme accéléré. Le calendrier des matchs internationaux s'est étoffé sensiblement alors que, dans le même temps, le jeu est devenu plus rapide, plus physique et plus global que jamais. Cette densification à tous les niveaux démultiplie les exigences à l'égard des joueurs alors que leurs capacités physiques et psychologiques sont limitées.

Cette pression met en péril non seulement la santé des joueurs, et donc leurs perspectives de carrière, mais risque également de réduire leurs performances sportives et donc la qualité des compétitions. Après avoir analysé l'évolution rapide du calendrier des différentes compétitions du point de vue des joueurs de l'élite – les professionnels évoluant à un niveau international pour leur club et leur équipe nationale – notre rapport propose des mesures clés, notamment réglementaires, fondées sur les préoccupations en termes de santé et de sécurité mises en évidence.

Notre objectif est de protéger les joueurs et de préserver l'excellence sportive. Le rapport se base sur plusieurs situations vécues par des joueurs pour démontrer dans quelle mesure les calendriers des compétitions et les déplacements afférents sont contraires aux meilleures pratiques scientifiques, ce qui pousse les joueurs de l'élite à la limite de leurs capacités mentales et psychologiques.

INFORMER

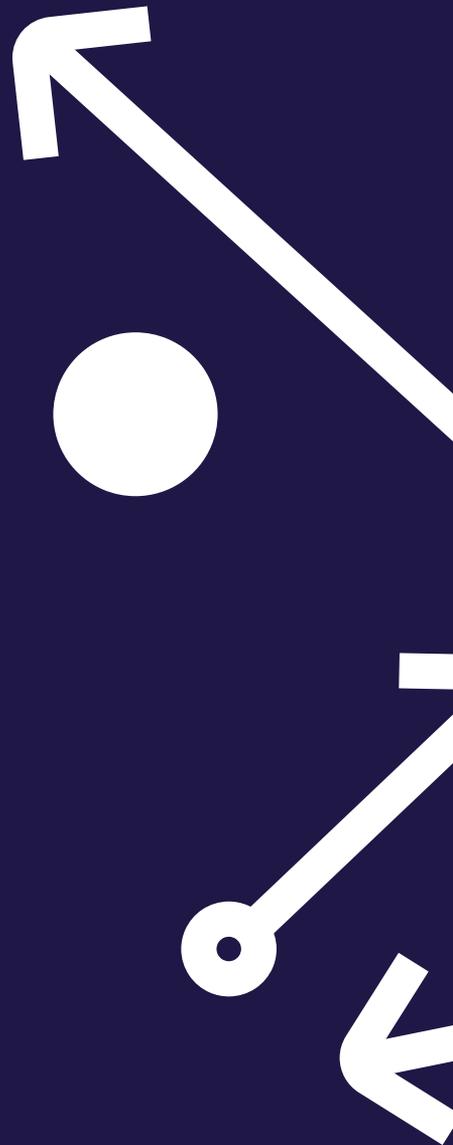
Sur le développement d'une politique fondée sur des faits, en vue de préserver les droits et les intérêts des joueurs professionnels au cœur du jeu.

IMPLIQUER

Le secteur, les décideurs, les influenceurs et les médias à travers des analyses et des propositions fiables sur la charge de travail des joueurs de l'élite mondiale dans un paysage compétitif en pleine évolution.

ÉMANCIPER

Les joueurs qui, placés au centre de l'évolution du football, doivent avoir leur mot à dire sur le calendrier des matchs internationaux et le format des compétitions des clubs et des pays.



À LA LIMITE

LA CHARGE DE TRAVAIL
AU SEIN DE L'ÉLITE DU FOOTBALL
PROFESSIONNEL MASCULIN

TABLE DES MATIÈRES

- 04 BIENVENUE**
- 07 OBSERVATIONS**
- 08 RECOMMANDATIONS**
- 10 LES JOUEURS DE L'ÉLITE SONT SURCHARGÉS**
- 12 L'EXPOSITION DES JOUEURS DE L'ÉLITE**
- 14 LA CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS
DE FOOTBALL PROFESSIONNELS**
 - 16** PREUVES ET DIRECTIVES MÉDICALES
 - 18** RÉFORME DES COMPÉTITIONS
ET DES CALENDRIERS DES MATCHS
 - 21** STATISTIQUES ET DONNÉES
SUR LA CHARGE DE TRAVAIL
DES JOUEURS
- 36 FOIRE AUX QUESTIONS**

À PROPOS DE LA FIFPRO

La FIFPRO – Football Players Worldwide – est l'organisation mondiale représentant tous les joueurs de football professionnels, soit plus de 65.000 joueurs au total, hommes et femmes.

PRIORITÉ À LA SANTÉ ET AUX PERFORMANCES DES JOUEURS

LE FOOTBALL PROFESSIONNEL EST UNE DES BRANCHES MAJEURES DU SECTEUR GLOBAL DES SPORTS ET DES DIVERTISSEMENTS.

Ce sont les joueurs qui font tout l'attrait du jeu et qui captivent des millions de personnes dans le monde. Des constatations relevées dans ce rapport, il ressort que le football professionnel doit protéger ses principaux acteurs – les joueurs – dans l'intérêt de leur santé et du jeu lui-même.

Nous sommes heureux de vous présenter le rapport 2019 sur la charge de travail des joueurs. Les athlètes de haut niveau qui illuminent notre sport sont en nombre limité. Leurs carrières sont brèves, intenses et fragiles. Il est donc du devoir de toutes les parties prenantes du secteur de protéger la santé à court et à long terme des joueurs et de les aider à fournir des performances sportives au niveau espéré par les supporters.

Le rapport analyse les saisons de plusieurs centaines de joueurs au sommet de notre sport – les professionnels qui représentent leur club dans leur pays et à l'étranger et qui sont alignés dans leur équipe nationale. Cet examen met en avant l'impact considérable des changements structurels des formats de compétition sur la charge de travail des joueurs professionnels dans le monde. Il relaie les solutions durables suggérées par les joueurs et cite les preuves scientifiques justifiant la nécessité de mettre en œuvre des mesures réglementaires appropriées.

L'IMPACT SUR LES CALENDRIERS DES MATCHS ET LA CHARGE DE TRAVAIL

Les compétitions ainsi que leurs formats au niveau national et international ont changé considérablement depuis le début de l'ère du football professionnel, en raison principalement de leurs enjeux économiques et financiers. La privatisation et la politique commerciale des réseaux de télévision dans les années 1980 et 1990 ont accéléré la transformation des compétitions et, par conséquent, la charge de travail des joueurs.



Aujourd'hui, la charge de travail des joueurs de l'élite du football professionnel est sans commune mesure avec celle supportée par les joueurs il y a vingt ans.

Le football professionnel n'échappe pas aux transformations de nos sociétés en général. Les progrès technologiques et la hausse des audiences, au niveau régional comme mondial, génèrent de nouvelles sources de revenus qui accélèrent la transformation de la conception et du format de nos compétitions, comme en témoignent les réformes récentes touchant les compétitions nationales et internationales des clubs et des nations. Les détenteurs des droits sur ces compétitions entendent les protéger et attirer vers elles de nouveaux publics. Ce faisant, non seulement ils alourdissent la charge de travail des joueurs, mais ils menacent aussi la qualité des performances sportives.

CE SONT LES JOUEURS QUI FONT L'ATTRAIT DE NOTRE SPORT

En outre, le calendrier actuel des matchs au sommet du football professionnel expose les joueurs à un risque accru de blessures et d'interruptions de carrière prolongées, diminuant ainsi leurs qualités sportives. Dans le même temps, des milliers de joueurs et des centaines de clubs professionnels ne disposent pas des moyens appropriés pour être suffisamment compétitifs au niveau international. Les ressources ont tendance à se concentrer en haut de la pyramide footballistique, ce qui réduit les possibilités de développement à tous les échelons du football professionnel.

IL Y A DE PLUS EN PLUS DE COMPÉTITIONS ET DE MATCHS, ET DAVANTAGE DE STRESS PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL POUR LES JOUEURS.

RUI PATRICIO | PORTUGAL

Quelques centaines de joueurs dans le monde doivent enchaîner les compétitions alors que des milliers d'autres manquent de temps de jeu pour développer une carrière durable.

Le football professionnel doit mettre en œuvre une approche soutenable à long terme. Les changements structurels en cours au niveau du mode d'organisation des compétitions ne prévoient aucune mesure visant à favoriser des carrières saines, dynamiques et équitables.

PRIORITÉ AUX JOUEURS ET AUX PERFORMANCES

Les instances dirigeantes, les fédérations et les clubs doivent accorder plus d'importance à la protection de la santé des joueurs et aux performances durant les prochaines compétitions.

Les discussions actuelles sur l'avenir des compétitions doivent porter en priorité sur la réforme des calendriers des matchs internationaux et nationaux en vue de mieux protéger la santé des joueurs. Il s'agit avant tout de créer un cadre obligatoire visant à garantir le repos des joueurs et les périodes de récupération durant et après la saison sportive. Cela nécessite aussi de réexaminer d'un œil critique les règles fondamentales régissant le sport et l'emploi, telles que celles visant la taille des effectifs. L'accroissement du nombre de formats doit s'accompagner de garde-fous pour mieux gérer la charge des joueurs individuels. La plupart des autres sports d'équipes ont mis en place, au niveau professionnel, de meilleures règles de gestion de la charge de travail des joueurs.

Ce rapport présente les solutions suivantes aux problèmes identifiés ici-même :

- 1 **Mettre au point des normes strictes** pour limiter et gérer la charge de travail des joueurs et les performances sportives : pendant les trêves (pendant et hors saison), avec des périodes de repos minimales entre les matchs et la réduction des longs trajets.
- 2 **Restructurer le calendrier des matchs (internationaux)**, avant de développer et d'ajouter de nouveaux formats qui alourdiront encore la charge de travail des joueurs.
- 3 **Respecter un repos et des périodes de convocation** avant et après les matchs et les tournois.
- 4 **Développer des mécanismes contraignants** pour garantir l'application harmonisée des mesures de protection de la santé des joueurs.
- 5 **Reconnaître la responsabilité et l'intérêt commun** de toutes les parties prenantes du monde international du football à protéger les joueurs lorsqu'elles conçoivent les formats des compétitions et les calendriers des matchs.

Dans le cadre des réformes des compétitions, nous devons nous engager résolument à mieux protéger la santé et le bien-être de nos joueurs. Cette exigence doit être au cœur des discussions entre les organisateurs de compétitions et des associations de joueurs.

Les constatations et les recommandations exposées dans ce rapport se présentent comme une source d'inspiration pour toutes les parties prenantes qui ont la volonté de mettre en place des garde-fous pratiques et réalisables pour assurer la santé et les performances des joueurs.



Theo van Seggelen
Secrétaire général de la FIFPro



NOUS DEVONS MIEUX GÉRER LA CHARGE DE TRAVAIL POUR TOUS LES JOUEURS, TROUVER LE BON ÉQUILIBRE ENTRE LES BESOINS DU JOUEUR, DU CLUB ET DU PAYS AFIN DE CONTINUER À JOUER AU MEILLEUR DE NOTRE FORME ET AMÉLIORER NOS PERFORMANCES. **IL NE FAUT PAS IMPOSER UN PROGRAMME DE MATCHS EXCESSIF.**

OBSERVATIONS

LA CHARGE DE TRAVAIL ACTUELLE DU JOUEUR: IMPACT SUR LA SANTÉ, LES PERFORMANCES ET LES COMPÉTITIONS

1 DANS DES CAS EXTRÊMES, LES JOUEURS PARTICIPENT À PRÈS DE 80 MATCHS PAR AN

Ces joueurs participent ainsi à deux fois plus de matchs que des joueurs non internationaux de première et deuxième division.

2 UN EXCÈS DE MATCHS POUR LA PLUPART DES JOUEURS DE L'ÉLITE

De nombreux joueurs de l'élite jouent plus de 60 matchs par saison, répartis sur plusieurs compétitions. Et s'ils n'atteignent pas ce nombre élevé, c'est principalement en raison de blessure, d'élimination précoce ou de non-qualification à une compétition.

3 LA PLUPART DES JOUEURS DE L'ÉLITE JOUENT APRÈS MOINS DE 5 JOURS DE REPOS

Les clubs et les équipes nationales participent à un nombre croissant de compétitions et de matchs. La plupart de ces matchs se joue donc après des périodes de repos et de récupération insuffisantes, ce qui accroît le risque de blessures et de carrières raccourcies pour les joueurs.

4 L'INTERSAISON ET LES PÉRIODES SANS ENTRAÎNEMENT SONT RACCOURCIES

L'effet cumulatif des compétitions et d'un calendrier de matchs surchargé non seulement réduit les périodes de repos et de récupération, mais raccourcit aussi l'intersaison et les périodes sans entraînement cruciales pour les joueurs de l'élite.

5 LES PROS NON EUROPÉENS VOYAGENT TROP, SANS REPOS SUPPLÉMENTAIRE

Sport global oblige, les joueurs traversent de nombreux fuseaux horaires pour des matchs internationaux et ne bénéficient pas du repos supplémentaire recommandé par les experts médicaux.

6 LES PHASES DE COMPÉTITION CONTINUES NUISENT AUX CARRIÈRES

Les joueurs démarrent leur carrière au sommet international à un âge toujours plus jeune et sont exposés à des périodes ininterrompues de surcharge de matchs. Lors d'une phase de Coupe du monde, les joueurs ne bénéficient pas réellement de la trêve estivale.

7 DES INTÉRÊTS DIVERGENTS ONT GÉNÉRÉ UN CALENDRIER FRAGMENTÉ

Le jeu des intérêts économiques et de la multiplicité des formats de compétition a créé un calendrier fragmenté. L'absence de coordination au niveau des organisateurs de compétitions et le succès grandissant des matchs au sommet de la hiérarchie mondiale ont produit un environnement susceptible de mettre en péril la santé et les performances des joueurs.

8 AUCUNE PARTIE PRENANTE NE PEUT À ELLE SEULE AMÉLIORER LE CALENDRIER

Les joueurs et les compétitions courent un risque sérieux. La complexité du problème requiert une approche globale à laquelle chaque partie prenante du monde du football doit contribuer pour créer un meilleur environnement de jeu.

RECOMMANDATIONS

LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE SPORTIVE AU COEUR DU MONDE DU FOOTBALL

1 INSTAURER LES TRÊVES HIVERNALES ET ESTIVALES

Tous les joueurs professionnels ont besoin de se reposer physiquement et mentalement durant les trêves hivernales et estivales pour être en pleine possession de leurs moyens pour jouer. Des trêves obligatoires minimales (quatre semaines en été, deux semaines en hiver) devraient être bloquées dans le calendrier.

2 LIMITER LE NOMBRE DE MATCHS CONSÉCUTIFS

Les joueurs ont besoin d'au moins 5 jours de récupération entre des matchs intensifs pour donner le meilleur d'eux-mêmes durant une saison et réduire le risque de blessure. S'il est inévitable de programmer des matchs consécutifs, il serait souhaitable d'introduire une limite au nombre de matchs consécutifs joués avec moins de 5 jours d'écart.

3 ENVISAGER UN PLAFOND DE MATCHS

Un nombre maximum de matchs pourrait être introduit pour aider les joueurs à éviter tout excès et à gérer la pression qu'un calendrier surchargé fait peser sur leur corps et leur esprit. Mais un tel plafond obligatoire ne s'imposerait pas si les périodes de repos et sans entraînement recommandées sont respectées.

4 LE CALENDRIER DE JEU

Le nombre de matchs joués devrait être examiné individuellement et non pas par équipe. Si l'équipe joue davantage de matchs, il faut répartir l'accroissement sur davantage de joueurs, offrant ainsi à d'autres la possibilité d'avoir du temps de jeu. Pour y arriver, il faut envisager d'augmenter la taille des équipes, ce qui permettrait aussi une conception plus flexible et innovante des formats de compétition.

5 PLUS DE REPOS POUR LES LONGS DÉPLACEMENTS

Il serait souhaitable d'instaurer une période de repos minimale pour les joueurs parcourant de longues distances avec leur équipe de club ou nationale. De surcroît, le nombre de trajets transcontinentaux devrait être réduit. 63 % des joueurs d'équipe nationale déclarent que ces voyages long-courriers impactent leurs performances.

6 DÉVELOPPER UN SYSTÈME D'ALERTE RAPIDE

Un système d'alerte rapide devrait être mis au point pour surveiller le nombre de matchs des joueurs. Ce dispositif aiderait les joueurs, les équipes et les organisateurs de compétitions à planifier à long terme. Il permettrait aussi de contrôler le respect des normes réglementaires minimales au niveau des périodes de repos et de récupération.

7 AUCUN MATCH ADDITIONNEL AVANT L'INSTAURATION DES MESURES DE PROTECTION DES JOUEURS

Aucun match ne devrait être ajouté aux calendriers des compétitions nationales et internationales avant l'entrée en vigueur de mécanismes contraignants de protection des joueurs.



IL FAUT PLAFONNER LE NOMBRE DE MATCHS MAXIMUM POUR LES JOUEURS, **ET LE NOMBRE DE MATCHS TOTAUX POURRA ÊTRE ILLIMITÉ** PUISQUE CHAQUE JOUEUR BÉNÉFICIERA DE PÉRIODES DE REPOS OBLIGATOIRES.

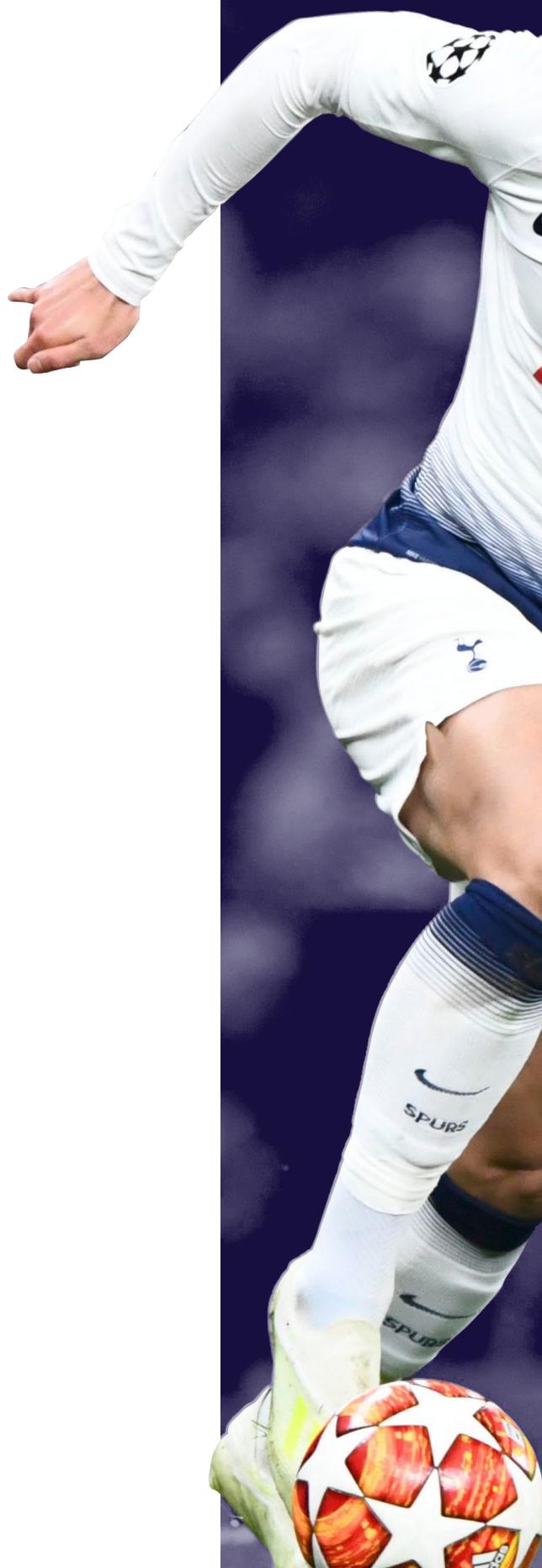
EXEMPLES

LES JOUEURS DE L'ÉLITE SONT SURCHARGÉS

LES JOUEURS DE L'ÉLITE MONDIALE DOIVENT ENCHAÎNER LES MATCHS À UN RYTHME EFFRÉNÉ CE QUI MENACE NON SEULEMENT LEURS PERFORMANCES SPORTIVES, MAIS AUSSI LEUR SANTÉ ET LA LONGÉVITÉ DE LEUR CARRIÈRE. LES EXEMPLES SUIVANTS METTENT EN LUMIÈRE LE NOMBRE TOTAL DE MATCHS JOUÉS, LES PÉRIODES DE REPOS ET DE RÉCUPÉRATION AU FIL DE LA SAISON, LES TRÊVES DURANT LA SAISON ET TOUS LES KILOMÈTRES PARCOURUS PAR LES VOYAGEURS LONG-COURRIERS.

L'attaquant sud-coréen a joué 78 matchs au total pour son club et son pays, plus que tout autre joueur dans notre échantillon.

L'attaquant de Tottenham Hotspur a participé à la Coupe du monde, aux Jeux asiatiques et à la Coupe d'Asie cette année, soit 25 matchs avec son équipe nationale. 56 de ces 78 matchs (72 %) ont été disputés avec moins de cinq jours de repos. Le joueur n'a donc eu que 22 jours de repos en été. Il a participé aux Jeux asiatiques en Indonésie en août. En hiver, il n'a connu aucune période sans entraînement. Son Heung-Min est le plus grand voyageur de notre échantillon avec 110.600 km parcourus.





HEUNG-MIN SON

CORÉE DU SUD, TOTTENHAM HOTSPUR



DU 25 MAI 2018 AU
13 JUIN 2019

***78** MATCHS JOUÉS AU TOTAL



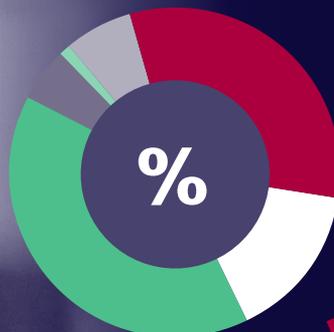
***72%** DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 25 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 12 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 31 EN PREMIER LEAGUE
- 4 EN EFL CUP
- 1 EN FA CUP
- 5 MATCHS DE CLUB AMICAUX

LES RECOMMANDATIONS MÉDICALES

- AU MINIMUM 5 JOURS DE REPOS ENTRE LES MATCHS
- 14 JOURS DE REPOS EN HIVER
- DE 28 À 42 JOURS DE REPOS EN ÉTÉ

LE NOMBRE DE VOLS LONG-COURRIERS DEVRAIT ÊTRE RÉDUIT

110,600KM
DE TRAJET AVEC L'ÉQUIPE NATIONALE

EXEMPLES
CAS INDIVIDUELS

L'EXPOSITION DES JOUEURS DE L'ÉLITE

Les joueurs de l'élite sont exposés à une charge de travail nettement supérieure à celle de leurs collègues qui ne participent pas aux compétitions internationales pour leur club et leur équipe nationale. La comparaison suivante entre Ivan Rakitić et Marcus Thuram met en lumière les principales différences à cet égard.

IVAN
RAKITIĆ



DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019

CROATIE, FC BARCELONE

Avec 68 matchs joués cette saison, Ivan Rakitić fait partie du groupe de tête, en termes de prestations, de notre échantillon. L'international croate a atteint la finale de la Coupe du monde et la demi-finale de la Champions League avec son club le FC Barcelone.

72 % (49) de ses matchs ont été joués avec moins de cinq jours de repos, ce qui peut provoquer à long terme des lésions corporelles. Avec 14 matchs en équipe nationale, dont sept à la Coupe du monde, Ivan Rakitić a vécu une saison bien remplie, durant laquelle il n'a eu que 21 jours de repos en été et 7 jours en hiver. Ivan Rakitić a parcouru 30.000 km avec l'équipe nationale croate.

68 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



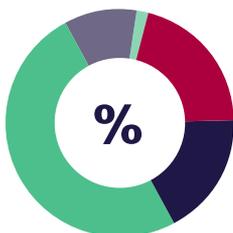
72% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 14 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 12 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 34 EN LA LIGA
- 7 EN COPA DEL REY
- 1 EN SUPERCOPA



30.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

MARCUS THURAM



DU 25 MAI 2018
AU 30 JUIN 2019

FRANCE, EA GUINGAMP

Au cours de sa meilleure saison jusqu'à présent, Marcus Thuram a joué un total de 42 matchs : 32 en Ligue, 3 en Coupe de France, 3 en Coupe de la Ligue et 4 avec l'équipe nationale française U21.

Ces chiffres sont sensiblement inférieurs au reste de notre échantillon vu que Thuram n'a joué aucun match de club international. Il a joué quatre matchs dans l'équipe nationale des juniors. Cela indique clairement les grandes différences entre les deux mondes « professionnels ».

42 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



40% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS

MATCHS DE CLUB **38**
MATCHS D'ÉQUIPE
NATIONALE **4**

TRÊVES SAISONNIÈRES

9
JOURS
EN HIVER



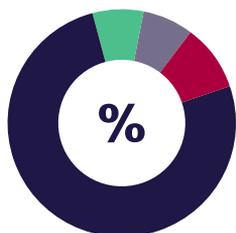
MINIMUM

0

MINIMUM

44
JOURS
EN ÉTÉ

MATCH PAR COMPÉTITION



- 4 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 32 EN LIGUE 1
- 3 EN COUPE DE FRANCE
- 3 EN COUPE DE LA LIGUE



2.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE



LA CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS DE FOOTBALL PROFESSIONNELS

LES PREUVES DE CETTE
CHARGE DE TRAVAIL DANS
LE FOOTBALL DE L'ÉLITE





PREUVES ET DIRECTIVES MÉDICALES

AUJOURD'HUI, DE NOMBREUSES DONNÉES MÉDICALES DÉMONTRENT LA NÉCESSITÉ DE RÉDUIRE LE NOMBRE DE MATCHS DE CHAQUE JOUEUR INDIVIDUEL DURANT LA SAISON. CELA SE JUSTIFIE PRINCIPALEMENT POUR DES RAISONS LIÉES À LA LONGÉVITÉ DE LA CARRIÈRE, AUX RISQUES DE BLESSURE ET À LA QUALITÉ DES PERFORMANCES SPORTIVES. C'EST INDISPENSABLE POUR QUE TOUS LES JOUEURS, CLUBS ET SUPPORTERS PROFITENT AU MAXIMUM DE CHAQUE MATCH.

Les footballeurs professionnels ne peuvent déployer tous leurs talents sur le terrain que s'ils sont en bonne santé, tant physiquement que mentalement. Surcharger le calendrier des matchs internationaux impacte sévèrement le bien-être des joueurs et, en définitive, leurs performances sportives.

PÉRIODES DE REPOS

Il ne manque pas de données médicales justifiant scientifiquement l'instauration de mesures générales visant à réduire au mieux la surcharge des joueurs.

ENTRE LES MATCHS

Les matchs de football impliquent des sprints fréquents, explosifs, sollicitant durement les muscles. Ces efforts intenses peuvent provoquer des lésions et en tout cas une fatigue susceptible de se prolonger pendant 72 heures après avoir quitté le terrain. Les chiffres montrent qu'une période comprenant de nombreux matchs se traduit par de moins bonnes performances et un risque accru de blessures.

C'est particulièrement vrai dans les circonstances suivantes :

- ① **Une période de récupération de 5 jours** ou plus améliore les performances, fait gagner plus de matchs et réduit le risque de blessure chez les joueurs.
- ② **Une très courte période de récupération entre les matchs – moins de 72 heures** – pour les joueurs est associée à plus de matchs perdus pour leurs équipes.
- ③ **Une courte période de récupérations entre les matchs – 96 heures ou moins** – est associée à un risque accru de blessures par rapport à une plus longue période (jusqu'à 5 jours).
- ④ **Jouer deux matchs par semaine, avec une période de récupération de 72 à 96 heures entre les deux**, augmente la probabilité de blessures par rapport à un seul match joué par semaine.

ENTRE LES VOLS LONG-COURRIERS

Une période de récupération supplémentaire devrait être accordée aux footballeurs professionnels après de longs vols (plus de six heures) pour préserver leur santé et la qualité de leurs performances, surtout si les trajets impliquent aussi un décalage horaire de trois fuseaux ou plus (perturbation de l'horloge biologique et du rythme quotidien). Dans la mesure où la règle habituelle, consistant à avoir un jour de récupération supplémentaire par heure de décalage, n'est pas applicable dans le calendrier des matchs actuel très chargé, la FIFPRO recommande que (i) le nombre de vols long-courriers (surtout ceux avec décalage horaire) soit réduit et que (ii) des conditions minimales soient respectées durant ces vols (notamment, voyage en classe affaires). Des études ont montré que les athlètes de haut niveau assis dans des sièges trop étroits couraient un risque accru de thromboembolie veineuse ou de thrombose veineuse profonde, plus connue sous le nom de « syndrome de la classe économique ».

TRÊVES PENDANT ET HORS SAISON

Des trêves accroissent la capacité des joueurs à récupérer complètement pendant et après la saison de football. La trêve hors saison est essentielle avant le lancement de la nouvelle saison. À ce jour, il n'existe aucune directive officielle internationale concernant la période optimale des trêves pendant et hors saison alors



**J'ÉTAIS ÉPUIsé APRÈS 5 ANS.
JE N'AVAIS PAS EU ASSEZ DE REPOS.
ENTRE LE PROGRAMME DE MON CLUB
ET CELUI DE L'ÉQUIPE NATIONALE,
IL ÉTAIT TOUT SIMPLEMENT
IMPOSSIBLE DE FAIRE UN BREAK.**

EIICHI KAWASHIMA | JAPON

que leurs effets bénéfiques ont été amplement démontrés. Ces périodes sans entraînement (cessation partielle ou complète des activités liées au football) doivent être suffisamment longues pour pouvoir récupérer et se régénérer à la fois physiquement et mentalement. Elles ne peuvent pas non plus être trop longues pour ne pas nuire aux performances et aux capacités physiologiques des joueurs (notamment l'endurance ou la force).

Il a été démontré que l'absence de telles trêves non seulement affecte les prestations sportives, mais accroît également le risque de blessures des joueurs. Par exemple, l'absence de trêve hivernale a été associée à un taux plus élevé de blessures au cours de la période suivante. Les performances des joueurs en ont également souffert.

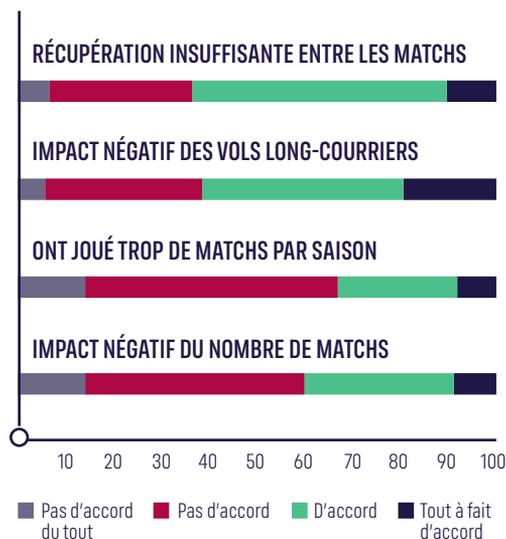
Selon les données médicales, l'idéal serait de prévoir au moins une période de quatre à six semaines de repos complet durant la trêve hors saison, et de deux semaines à la mi-saison.

QU'EN PENSENT LES JOUEURS ?

En 2018, 543 joueurs ont répondu à l'enquête de la FIFPRO sur le calendrier des matchs internationaux. 53 % d'entre eux ont joué dans leur équipe nationale cette année-là :

- 1 60% des joueurs interrogés estiment que les longs vols nationaux et internationaux ont nuï à leur récupération.
- 2 85% sont favorables à une trêve de 14 jours durant la saison.
- 3 64% des joueurs sont convaincus qu'ils ne se reposent pas suffisamment entre les matchs.

PERCEPTION DE FOOTBALLEURS PROFESSIONNELS DE L'ÉLITE



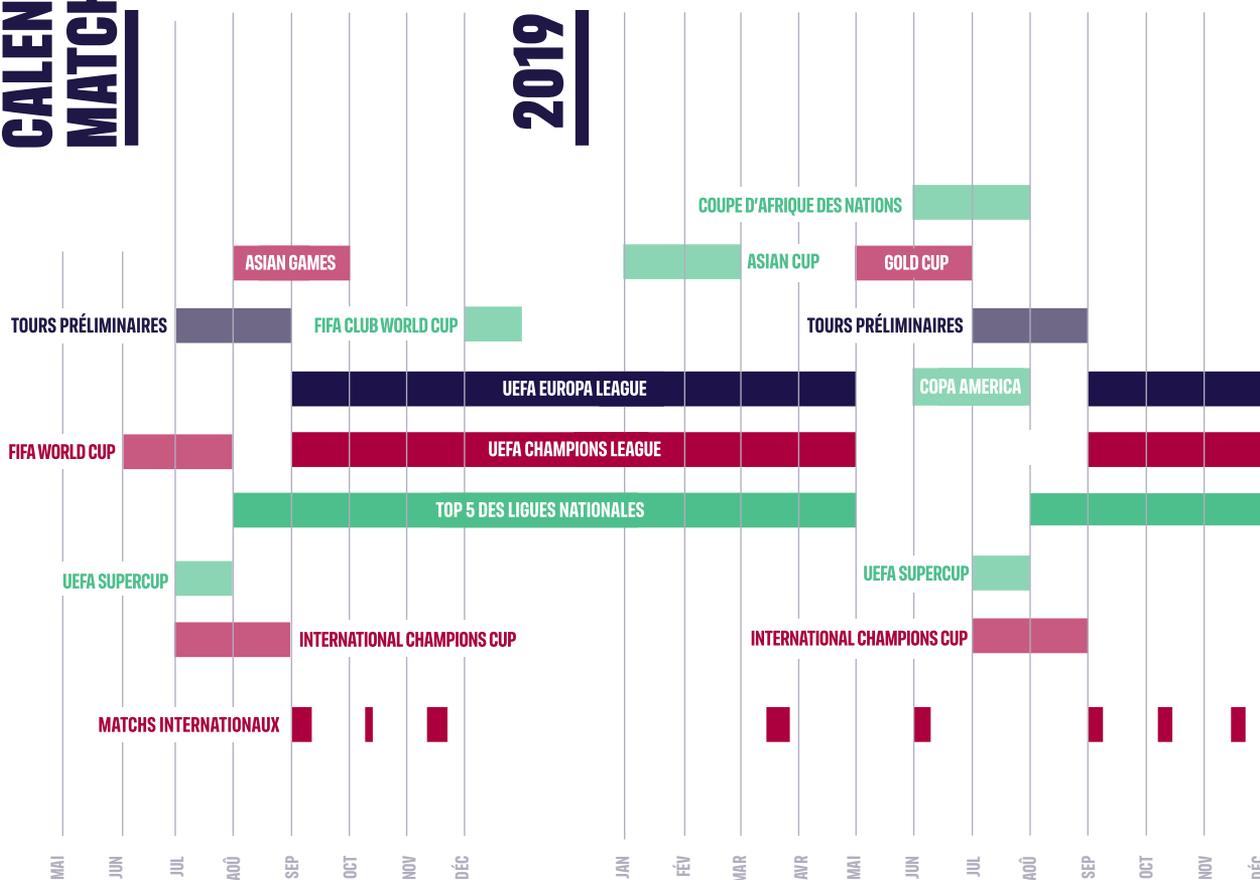
Parmi les joueurs qui disputent entre 50 et 60 matchs, la moitié estime qu'ils jouent trop. Aussi, même si on considère que jouer de 50 à 60 matchs est encore acceptable, on devrait conclure que disputer près de 80 matchs, comme certains des quatre joueurs de notre échantillon, est tout simplement impossible à supporter à long terme.

RÉFORME DES COMPÉTITIONS ET DES CALENDRIERS DES MATCHS

LES JOUEURS ONT UN INTÉRÊT FONDAMENTAL À VOIR LEUR SPORT SE DÉVELOPPER SUR LE PLAN SPORTIF, ÉCONOMIQUE ET STRUCTUREL

Au vu de l'évolution des compétitions, les joueurs veulent avoir voix au chapitre et influencer les développements liés aux contours futurs de leur environnement de travail. Compte tenu de l'inégalité économique, financière et sportive croissante dans le football mondial, la conception et les réformes des compétitions doivent faire l'objet de discussions à tous les niveaux du secteur d'activités en vue de créer un cadre sain pour tous les clubs et joueurs.

CALENDRIER DES MATCHS



Les transformations actuelles doivent être débattues de manière ouverte et transparente, en y associant toutes les parties prenantes. Il faut analyser avec soin l'avenir des compétitions de football et leur impact sur les carrières des joueurs. Pour mener à bien leurs activités, tous les organisateurs de compétitions – la FIFA, les confédérations régionales, les associations nationales, les ligues ou les opérateurs privés – s'appuient sur la même force de travail : les joueurs. Ce sont eux qui créent de la valeur sociale, sportive et économique.

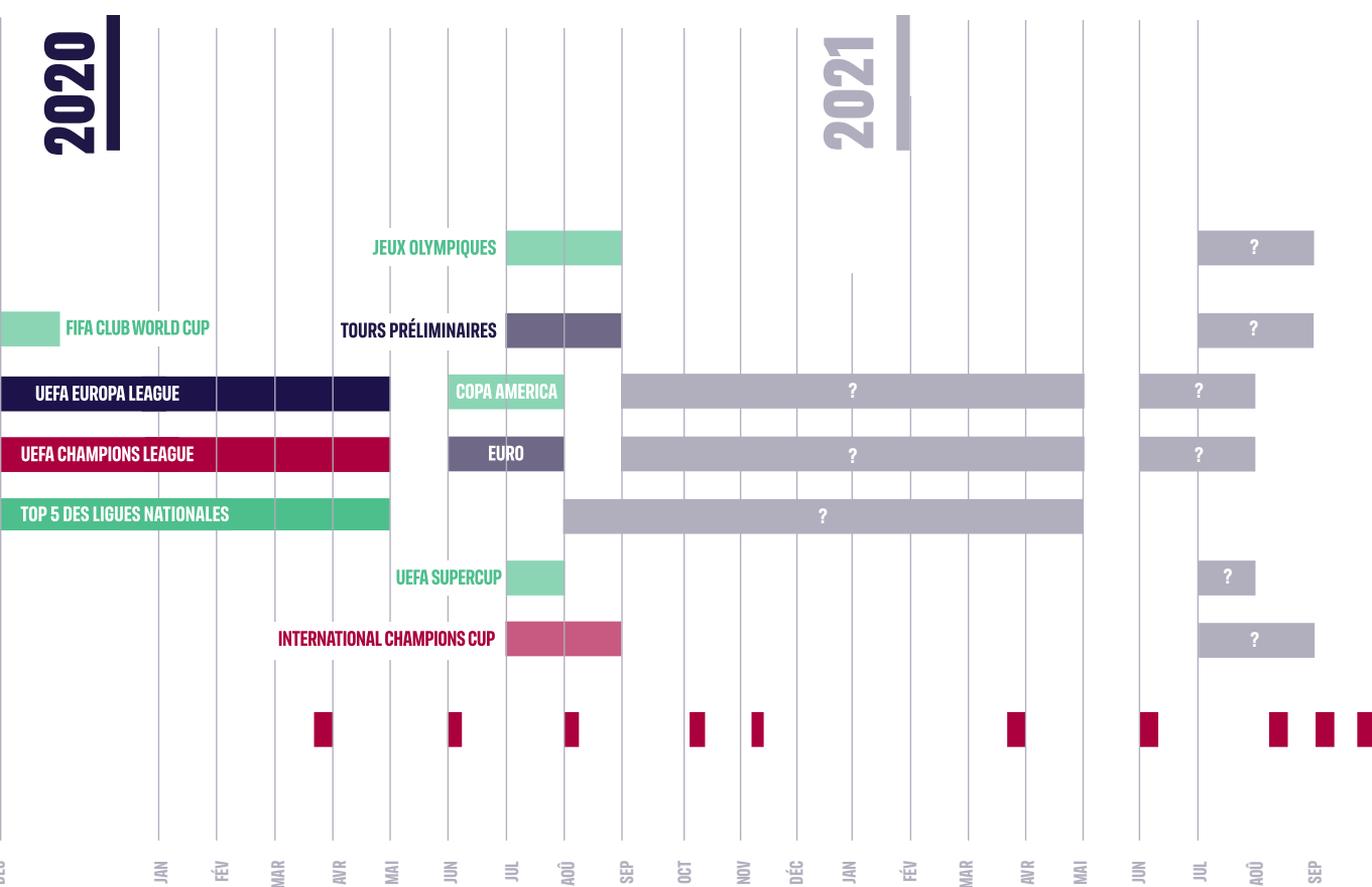
L'IMPACT DES COMPÉTITIONS

Au niveau des clubs comme sur le plan international, le nombre de compétitions a augmenté au cours de ces 25 dernières années.

De nouvelles compétitions sont apparues et d'anciennes ont été modifiées. Des matchs

amicaux ont été remplacés par des rencontres à enjeu. Des tournois supplémentaires ont été rajoutés aux championnats existants, et le football est devenu plus rapide et plus intense physiquement.

Ces développements n'empêchent cependant pas les organisateurs à tous les niveaux d'envisager de nouvelles réformes des formats de compétition existants, dans le sens d'une hausse du nombre de matchs et d'un accroissement de la charge de travail des joueurs sans avoir mis en place des garde-fous appropriés. L'éventuelle réforme de l'UEFA Champions League, les discussions sur la Coupe du monde des clubs, les réformes des championnats et des coupes au niveau national et la croissance de l'International Champions Cup ont toutes le potentiel d'altérer la nature compétitive du jeu et d'affecter le bien-être des joueurs.



Ce calendrier ne comprend pas les tours de qualifications pour les compétitions continentales (équipes de club et nationales) et la Coupe du monde



STATISTIQUES ET DONNÉES SUR LA CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS

MÉTHODOLOGIE*

Ce rapport a pour but de mettre en lumière la charge de travail individuelle des joueurs de l'élite.

Les joueurs sélectionnés ont été choisis selon les critères suivants. Tout d'abord, les joueurs devaient représenter leur club et leur pays au niveau international. Nous voulions également un échantillon représentatif de tous les continents. Enfin, ils devaient jouer dans une des 5 premières ligues européennes, à l'exception de Lasse Schöne qui a été retenu en raison des nombreux matchs joués par le Danemark et l'Ajax dans des compétitions internationales au cours des 12 derniers mois. Tous les matchs ont été comptabilisés au cours de la période allant de la Coupe du monde 2018 (FIFA) à la fin de la saison 2018/2019, ce qui inclut les compétitions nationales.

JE SUIS SÛR QUE SI UN JOUEUR VEUT
DONNER LE MEILLEUR DE LUI-MÊME DANS
TOUS SES MATCHS, ET RÉPONDRE AINSI AUX
ATTENTES ÉLEVÉES À SON ÉGARD, IL A BESOIN
D'UN BREAK. **UNE TRÊVE POUR POUVOIR
RÉCUPÉRER FACILEMENT, POUR REVENIR
ENSUITE GONFLÉ À BLOC.**

KEVIN TRAPP | ALLEMAGNE

PIERRE-EMERICK AUBAMEYANG



DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019

GABON, ARSENAL FC

Pierre-Emerick Aubameyang a joué une saison complète avec Arsenal, disputant 59 matchs pour atteindre la finale de l'Europa League. 59 % de ces matchs ont été joués avec moins de cinq jours de repos (35).

En raison de sa non-participation à la Coupe du monde avec le Gabon, Pierre-Emerick Aubameyang a pu se reposer durant 50 jours au cours de l'été 2018. Pierre-Emerick Aubameyang a parcouru 36.200 kilomètres avec l'équipe nationale du Gabon.

59 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



59% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS

MATCHS DE CLUB **56**
MATCHS D'ÉQUIPE NATIONALE **3**

TRÊVES SAISONNIÈRES

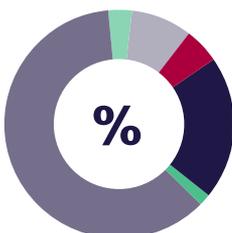
0 JOUR EN HIVER
MINIMUM

0

MINIMUM

50 JOURS EN ÉTÉ

MATCH PAR COMPÉTITION

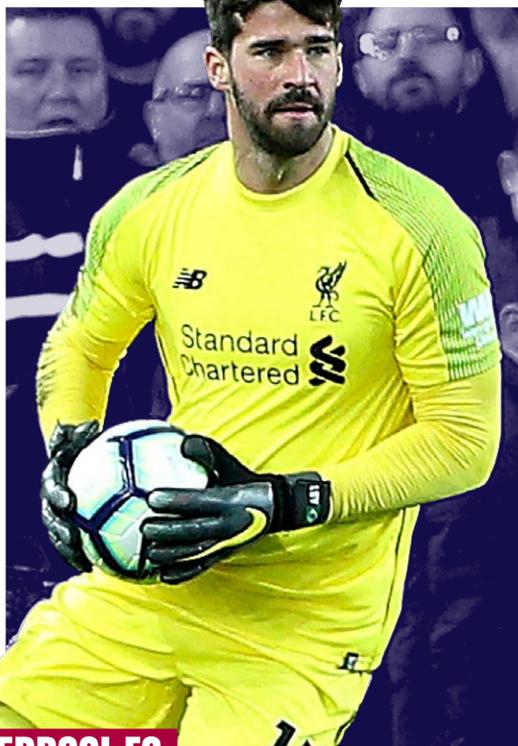


- 3 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 12 EN EUROPA LEAGUE
- 1 EN FA CUP
- 36 EN PREMIER LEAGUE
- 2 EN LEAGUE CUP
- 5 MATCHS DE CLUB AMICAUX



36.200KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

ALISSON BECKER



DU 25 MAI 2018
AU 10 JUILLET 2019

BRÉSIL, LIVERPOOL FC

Le gardien de but brésilien a joué 72 matchs avec Liverpool et disputé chaque match à la fois en Champions League et en Premier League.

La plupart de ses matchs avec l'équipe nationale ont été joués au cours des six premiers mois de la saison. Il a participé à 70 % de ses matchs sans avoir bénéficié des 5 jours de repos recommandés. Il a parcouru 80.000 kilomètres avec son équipe nationale. Il a pu se reposer pendant 23 jours au cours de cet été, après l'élimination prématurée du Brésil à la Coupe du monde.

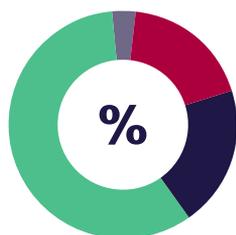
72 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



TRÈVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 19 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 13 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 38 EN PREMIER LEAGUE
- 2 MATCHS DE CLUB AMICAUX



80.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

RADAMEL FALCAO



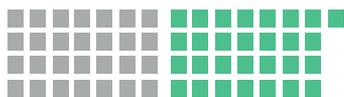
DU 25 MAI 2018
AU 10 JUILLET 2019

COLOMBIE, AS MONACO

Le buteur colombien a joué avec AS Monaco un nombre total de matchs relativement bas (57) par rapport aux autres joueurs de notre sélection, en raison principalement de l'élimination rapide de son club de la Coupe de France et de la Champions League.

La plupart de ses matchs (50 %) ont pourtant été joués avec moins de 5 jours de repos. Il a parcouru 100.000 kilomètres avec son équipe nationale au cours de l'année.

57 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



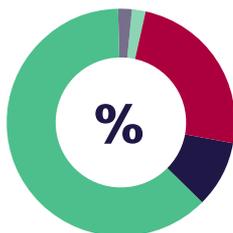
50% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 17 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 5 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 33 IN LIGUE 1
- 1 EN COUPE DE FRANCE
- 1 EN TROPHÉE DES CHAMPIONS

100.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

DIEGO GODÍN



DU 25 MAI 2018
AU 10 JUILLET 2019

URUGUAY, ATLÉTICO DE MADRID

Le défenseur uruguayen Diego Godín s'est blessé cinq fois, manquant ainsi 14 matchs cette saison, avec un total de 56 matchs joués.

Il a parcouru plus de 110.000 kilomètres pour 16 matchs de son équipe nationale. 58 % de ses matchs ont été joués avec moins de 5 jours de repos. Il a bénéficié de 30 jours de repos l'été dernier, ce qui correspond donc à la période minimum recommandée.

56 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



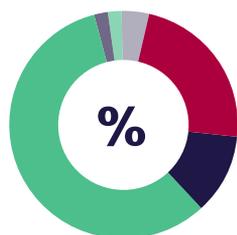
58% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 16 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 6 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 30 EN LA LIGA
- 1 MATCH DE CLUB AMICAL
- 1 EN UEFA SUPER CUP
- 2 EN COPA DEL REY



110.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

EDEN HAZARD



DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019

BELGIQUE, CHELSEA FC

Eden Hazard a joué 73 matchs en raison des nombreuses rencontres disputées en Coupe du monde et en UEFA Europa League. Le Belge a joué 66 % de ses matchs avec moins de cinq jours de repos, affecté par l'absence de trêve hivernale au Royaume-Uni et le long été dû à la Coupe du monde.

Eden Hazard n'a eu que 21 jours de pause l'été dernier, ce qui est loin de la période de repos minimum recommandée. Il a joué 19 matchs avec l'équipe nationale. Hazard a parcouru 27.600 kilomètres avec l'équipe nationale belge.

73 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



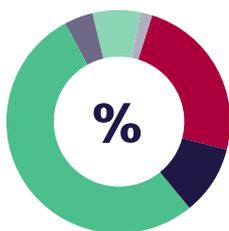
66% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 19 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 8 EN EUROPA LEAGUE
- 37 EN PREMIER LEAGUE
- 3 EN FA CUP
- 5 EN EFL CUP
- 1 MATCH DE CLUB AMICAL



27.600KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

HARRY KANE



DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019

ANGLETERRE, TOTTENHAM HOTSPUR FC

Harry Kane a manqué deux mois de compétition en raison d'une blessure. Il a raté des matchs en septembre, octobre, janvier, avril et mai.

Il n'en totalise pas moins 57 matchs, dont 38 (67 %) sans les 5 jours de repos recommandés. Après une bonne participation à la Coupe du monde, le buteur de Tottenham ne s'est reposé que 22 jours en été, et aucun jour en hiver. Harry Kane a parcouru 28.550 kilomètres avec l'équipe nationale anglaise.

57 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



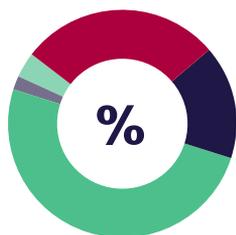
67% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS

MATCHS DE CLUB **41**
MATCHS D'ÉQUIPE
NATIONALE **16**

TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 16 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 10 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 28 EN PREMIER LEAGUE
- 1 EN FA CUP
- 2 EN LEAGUE CUP

28.550KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

FRANCK KESSIE



DU 25 MAI 2018
AU 11 JUILLET 2019

CÔTE D'IVOIRE, AC MILAN

Au cours de sa deuxième saison avec AC Milan, Franck Kessie a joué 58 matchs, dont cinq rencontres avec la Côte d'Ivoire.

Il a joué son dernier match européen au début du mois de décembre et il est l'un des rares joueurs de notre échantillon à avoir disputé cette saison une majorité de rencontres en bénéficiant au moins de cinq jours de repos (45 % avec moins de cinq jours de repos). Comme il n'a pas joué lors de la Coupe du monde, il a pu profiter d'une période appropriée sans entraînement en été. Cependant, sa trêve hivernale n'a compté que huit jours, ce qui est inférieur au minimum recommandé. Franck Kessie a parcouru 60.000 kilomètres avec l'équipe nationale ivoirienne.

58 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



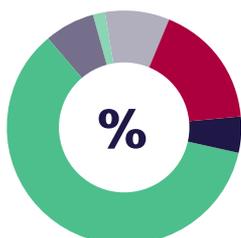
45% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS

MATCHS DE CLUB **48**
MATCHS D'ÉQUIPE
NATIONALE **10**

TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 10 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 3 EN EUROPA LEAGUE
- 35 EN SERIE A
- 4 EN COPPA ITALIA
- 1 EN SUPERCOPPA ITALIANA
- 5 MATCHS DE CLUB AMICAUX

60.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

SADIO MANÉ



DU 25 MAI 2018
AU 19 JUILLET 2019

SÉNÉGAL, LIVERPOOL FC

L'attaquant sénégalais a joué un total de 70 matchs, dont 16 avec son équipe nationale (trois à la Coupe du monde).

Il a disputé la majorité de ces matchs (68 %) avec moins de 5 jours de repos. À l'instar de tous les joueurs en Angleterre, Mané n'a pas bénéficié d'une trêve hivernale et n'a eu que 22 jours de repos après la Coupe du monde avant de rejoindre Liverpool pour la tournée estivale du club en prélude à la saison. Sadio Mané a parcouru 100.000 kilomètres avec l'équipe nationale sénégalaise.

70 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



68% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS

MATCHS DE CLUB **54**
MATCHS D'ÉQUIPE
NATIONALE **16**

TRÊVES SAISONNIÈRES

0
JOUR
EN HIVER



MINIMUM

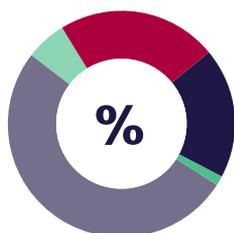
0

MINIMUM



22
JOURS
EN ÉTÉ

MATCH PAR COMPÉTITION



- 16 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 13 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 1 EN EFL CUP
- 36 EN PREMIER LEAGUE
- 4 MATCHS DE CLUB AMICAUX



100.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

CHRISTIAN PULISIC



DU 25 MAI 2018
AU 8 JUILLET 2019

USA, BORUSSIA DORTMUND

L'attaquant américain a connu une saison difficile à Dortmund. Cinq blessures lui ont fait manquer 14 matchs cette saison, avec un total de 49 matchs joués.

Il a joué 55 % de ses matchs avec moins de cinq jours de repos. Il est l'un des rares joueurs à avoir bénéficié d'une période de repos complète - 38 jours - en été. En hiver, il a eu 14 jours de repos, soit le minimum requis. Malgré ses blessures et sa non-participation à la Coupe du monde, Christian Pulisic a tout de même parcouru 45.000 kilomètres avec l'équipe nationale américaine au cours de l'année.

49 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



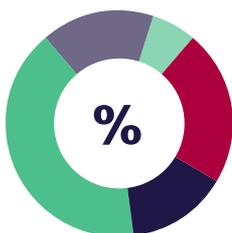
55% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 11 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 7 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 20 EN BUNDESLIGA
- 8 MATCHS DE CLUB AMICAUX
- 3 EN DFB POKAL



45.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

HIROKI SAKAI



DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019

JAPON, OLYMPIQUE DE MARSEILLE

Malgré sa participation à l'Asian Cup avec le Japon et les 15 matchs joués avec son équipe nationale, Hiroki Sakai n'a disputé que 36 % de ses 49 matchs avec moins de cinq jours de repos.

L'élimination précoce de l'Olympique de Marseille de l'Europa League et de la Coupe de France lui a permis de bénéficier au moins de 5 jours de repos entre les matchs durant la suite de la saison. Malgré l'élimination rapide du Japon de la Coupe du monde, il n'a profité que de 22 jours de repos en été. Hiroki Sakai a parcouru 77.100 kilomètres avec l'équipe nationale japonaise.

49 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



36% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS

MATCHS DE CLUB **34**
MATCHS D'ÉQUIPE
NATIONALE **15**

TRÊVES SAISONNIÈRES

2
JOURS
EN HIVER



MINIMUM

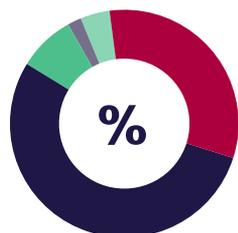
0

MINIMUM



22
JOURS
EN ÉTÉ

MATCH PAR COMPÉTITION



- 15 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 27 EN LIGUE 1
- 4 EN EUROPA LEAGUE
- 1 EN COUPE DE LA LIGUE
- 2 MATCHS DE CLUB AMICAUX



77.100KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

MOHAMED SALAH



DU 25 MAI 2018
AU 6 JUILLET 2019

ÉGYPTE, LIVERPOOL FC

Avec 66 matchs cette saison et une très longue participation en UEFA Champions League, Mo Salah a connu une saison chargée. Il a disputé 68 % de ses matchs avec moins de cinq jours de repos, le deuxième taux le plus élevé dans notre échantillon.

Salah n'a pas bénéficié du temps recommandé pour récupérer dans la grande majorité des cas. Il n'a joué que dix matchs avec son équipe nationale, Coupe du monde incluse, ce qui lui a permis de se reposer durant les trêves internationales. Mohamed Salah a parcouru 50.000 kilomètres avec l'équipe nationale égyptienne.

66 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



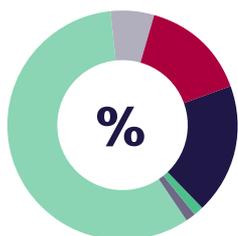
68% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE REPOS



TRÊVES SAISONNIÈRES



MATCH PAR COMPÉTITION



- 10 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 12 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 1 EN FA CUP
- 1 EN ENGLISH LEAGUE CUP
- 38 EN PREMIER LEAGUE
- 4 MATCHS DE CLUB AMICAUX



50.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

LASSE SCHÖNE



DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019



DANEMARK, AFC AJAX

Avec 62 matchs, dont 10 en équipe nationale, Lasse Schöne a connu une année bien chargée.

Sa participation à la Coupe du monde et à la Champions League avec Ajax (jusqu'en demi-finale) n'a pas permis à l'international danois de bénéficier d'un temps de repos suffisant. Il n'a pu récupérer que 10 jours lors de la trêve estivale et 12 jours en hiver, ce qui est loin du minimum recommandé. Il a joué 60 % de ses 62 matchs avec moins de cinq jours de repos. Lasse Schöne a parcouru 26.000 kilomètres avec l'équipe nationale danoise.

62 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



60% DES MATCHS JOUÉS AVEC
< 5 JOURS DE RÉPOS

MATCHS DE CLUB **52**
MATCHS D'ÉQUIPE
NATIONALE **10**

TRÊVES SAISONNIÈRES

12
JOURS
EN HIVER

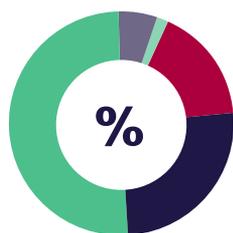
MINIMUM

0

MINIMUM

10
JOURS
EN ÉTÉ

MATCH PAR COMPÉTITION



- 10 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 15 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 32 EN EREDIVISIE
- 4 EN TOTO CUP
- 1 MATCH DE CLUB AMICAL

26.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE

RAPHAËL VARANE



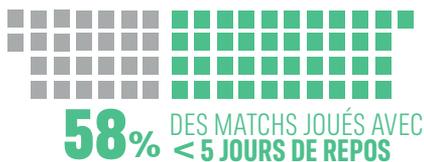
DU 25 MAI 2018
AU 13 JUIN 2019

FRANCE, REAL MADRID CF

Le champion du monde et quadruple vainqueur de l'UEFA Champions League, Raphaël Varane, a joué 62 matchs cette saison, dont 18 avec son équipe nationale, la France.

Il a disputé 58 % de ses matchs (36) avec moins de cinq jours de repos. Il a pu se reposer 23 jours en été et neuf jours en hiver. En raison de l'élimination précoce du Real Madrid de la Champions League et de la Copa del Rey, Varane a eu plus de temps pour récupérer entre les matchs de La Liga. Raphaël Varane a parcouru 30.000 kilomètres avec l'équipe nationale française.

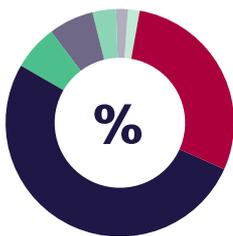
62 MATCHS JOUÉS AU TOTAL



TRÊVES SAISONNIÈRES

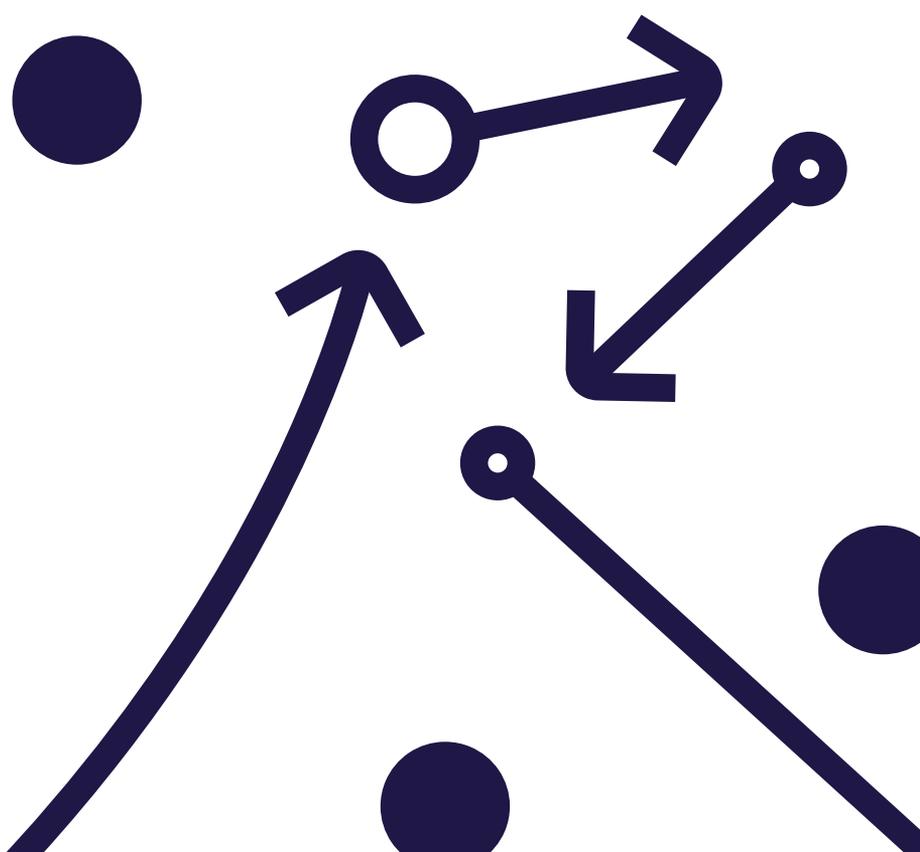


MATCH PAR COMPÉTITION



- 18 EN ÉQUIPE NATIONALE
- 32 EN LA LIGA
- 4 EN CHAMPIONS LEAGUE
- 4 EN COPA DEL REY
- 2 EN CLUB WORLD CUP
- 1 EN UEFA SUPER CUP
- 1 MATCH DE CLUB AMICAL

30.000KM
DE TRAJET AVEC
L'ÉQUIPE NATIONALE



FOIRE AUX QUESTIONS

LES JOUEURS DE L'ÉLITE ONT-ILS LA POSSIBILITÉ DE SE PROTÉGER EUX-MÊMES ? FAUT-IL INSTAURER UNE RÉGLEMENTATION ?

Les joueurs de l'élite sont confrontés en permanence aux nombreux aléas d'une carrière courte. Dès le plus jeune âge, ces joueurs doivent supporter une charge de travail élevée, des périodes de repos limitées et les exigences toujours plus pressantes du jeu professionnel. Même les joueurs de l'élite sont placés dans une position vulnérable et volatile en raison du caractère extrêmement concurrentiel de ce marché d'emploi spécifique. Dès lors, les joueurs se sentent obligés de défendre à tout prix leur position durement acquise, quitte à mettre en danger leur santé à long terme et à raccourcir prématurément leur parcours professionnel. Les joueurs de l'élite doivent également répondre aux attentes et exigences très élevées des équipes, entraîneurs, sponsors, médias et spectateurs. Même pour les joueurs de l'élite, il est très difficile de concilier tous ces impératifs. Un tel contexte requiert donc de mettre en place une protection et des garde-fous appropriés au niveau individuel. Pour les protéger contre des pressions extérieures qui leur seront en définitive préjudiciables, les joueurs doivent pouvoir faire valoir leurs intérêts personnels en s'appuyant sur un cadre réglementaire. Un plafonnement des matchs fait partie des mesures à envisager à cet effet.

LA SURCHARGE DE TRAVAIL AFFECTE-T-ELLE TOUS LES JOUEURS ?

Les joueurs sont toujours plus nombreux à devoir jouer des matchs à haute intensité et supporter une charge de travail élevée. De nouveaux formats de compétition alourdissent également la charge de travail d'un nombre croissant de joueurs. Certains joueurs ont disputé beaucoup de matchs avec leur club et leur équipe nationale alors que d'autres n'en ont pas joué assez dans leurs compétitions domestiques respectives. Nous devons nous rappeler que le secteur du football ne doit pas se focaliser sur le jeu de l'élite, mais doit innover et élaborer de meilleures solutions à tous les niveaux du jeu professionnel.

LES JOUEUSES SONT-ELLES CONFRONTÉES AUX MÊMES DIFFICULTÉS ?

Cette question requiert une étude séparée non seulement des spécificités régionales, mais aussi de la charge de travail des joueuses de l'élite. De manière générale, nos recherches relatives au football professionnel féminin révèlent que, si les matchs connaissent un succès croissant, de nombreuses joueuses souffrent de déficiences structurelles dans leurs championnats domestiques, notamment un manque de matchs et un niveau compétitif trop faible. Par ailleurs, le calendrier des matchs professionnels est fragmenté ce qui force les joueuses à participer à plusieurs compétitions, parfois même pour différents clubs.

D'AUTRES PREUVES MÉDICALES APPUIENT-ELLES LES DIRECTIVES PROPOSÉES ?

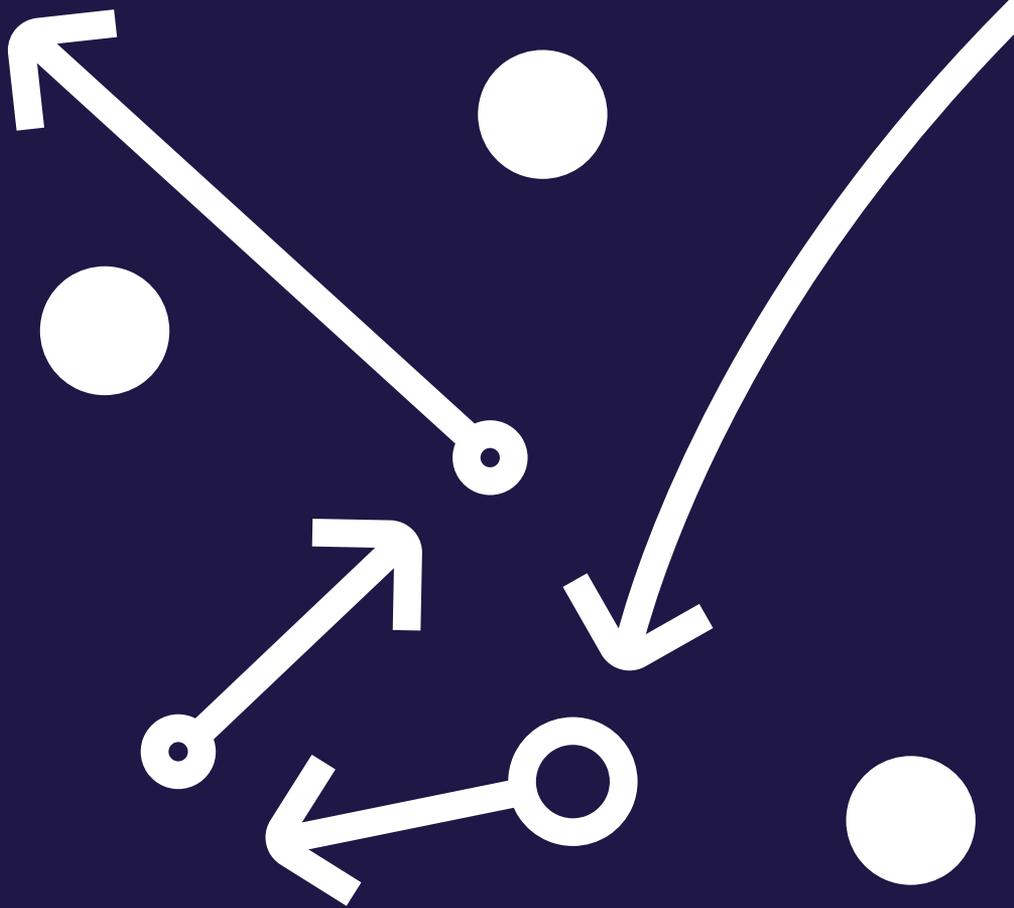
Des matchs plus intensifs et une charge de travail plus élevée sont associés à un risque accru de blessures musculaires. Nous proposons donc non seulement de mieux gérer la charge de travail des joueurs, d'instaurer des trêves suffisantes pendant la saison et en dehors et de prévoir un repos supplémentaire après des vols long-courriers (surtout ceux avec décalage horaire), mais aussi de concevoir des mesures innovantes de prévention des blessures. Par exemple, l'instauration d'exercices spécifiques pour les muscles ischiojambiers (tels que le «Nordic hamstring curl») réduit de 70 à 95 % les blessures de ces muscles situés à l'arrière de la cuisse.

COMMENT D'AUTRES SPORTS DE HAUT NIVEAU PROTÈGENT-ILS LA SANTÉ ET LES PERFORMANCES DE LEURS ATHLÈTES ?

Il est difficile de comparer directement différents sports d'élite en raison de leurs spécificités respectives en termes de charge de travail. Quelques observations générales peuvent cependant être avancées. Contrairement aux compétitions aux États-Unis, le football professionnel suit un calendrier sportif fragmenté et implique différents organisateurs de compétitions au niveau national et international. Dès lors, le secteur ne garantit pas à ses joueurs des périodes minimales de repos et de récupération. En revanche, dans d'autres sports d'équipe, les organisateurs de compétitions ont instauré des trêves hors saison très réglementées pour assurer ce repos et cette récupération. Celles-ci sont le fruit de négociations collectives avec les associations de joueurs habilitées qui visaient aussi tous les autres éléments de la charge de travail et des périodes d'activité.



C'EST NOUS, LES JOUEURS,
QUI SOMMES AFFECTÉS PAR
LA POLITIQUE MENÉE, MIS AU
TRAVAIL ET EXPOSÉS AU RISQUE
LE PLUS ÉLEVÉ DE BLESSURE.
**LE TOUT EN AYANT UNE
CARRIÈRE BRÈVE.**



 fifpro.org
 info@fifpro.org
 +31 23 554 6970
 Scorpius 161
2132 LR Hoofddorp
The Netherlands



FIFPRO
FOOTBALL
PLAYERS
WORLDWIDE