

OVALE

NUMÉRO
05

LE MEILLEUR DU RUGBY

SPÉCIAL
**COUPE
DU MONDE**



MICHALAK
SON ULTIME DÉFI

**PLACE AUX JOUEURS D'IMPACT !
LE SECRET DES BUTEURS ENFIN RÉVÉLÉ...**

L 15184 -5H- F: 4,90 €-RD



Sept./Oct. 2015



Les secrets de la précision des **BUTEURS**

Le Mondial propose ce qui se fait de mieux sur la planète buteurs, avec des styles différents et des efficacités diverses. Nous profitons de l'occasion pour décrypter une phase de jeu qui intrigue toujours autant. Car si puissance, précision et régularité sont les qualités essentielles du buteur, elles n'assurent pas de reproduire, tel un métronome, un geste efficace, quelles que soient les conditions ou la distance. Le buteur doit posséder un corps et des automatismes solides, infailibles, qui ne lui feront pas défauts. La moindre erreur peut être fatale, modifiant la trajectoire recherchée. Sur quoi repose cette précision ? Étude au cœur de ceux qui prennent leur pied...

Par Frédéric Brigaud





Frédéric Brigaud est consultant en biomécanique et ostéopathe auprès de sportifs de haut niveau depuis 1994. Il est le concepteur et le développeur des principes biomécaniques posturo-dynamiques EAD (Empilement Articulaire Dynamique) enseignés en kinésithérapie du sport et auprès des BE Sport (ski alpin, tennis, golf, surf). Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont dernièrement *Corriger le pied sans semelle* aux éditions DésIris, 2015. www.eadconcept.com



L'ANCRAGE DE L'APPUI

Au terme de sa course d'élan, le joueur prend un appui décisif autour duquel il construit sa frappe.

La jambe d'appui lui sert alors de tuteur, de guide et doit impérativement être stable. Si le pied glisse ou si la jambe s'effondre ou oscille sous la contrainte, ne serait-ce que légèrement, ces instabilités temporaires se répercutent instantanément à l'ensemble du corps et nuisent à l'efficacité du geste. Il n'y a donc rien de surprenant à ce que le joueur cherche à développer un ancrage efficace dans le sol, d'où l'importance de poser correctement le pied. L'instant qui précède l'appui, le pied encore en l'air, la jambe, vue de face, est fortement inclinée, tout comme la semelle de la chaussure qui ne se présente pas parallèle au sol. Que doit-il se passer lors de la prise d'appui pour éviter toute glissade intempestive ou toute instabilité de la jambe ? La semelle doit-elle se mettre à plat pour que l'ensemble des crampons pénètre dans le sol et offre une surface d'appui maximale ? Le pied doit-il rester incliné avec un appui plus prononcé sur sa partie externe ? Le joueur, lui, arrive à pleine vitesse...



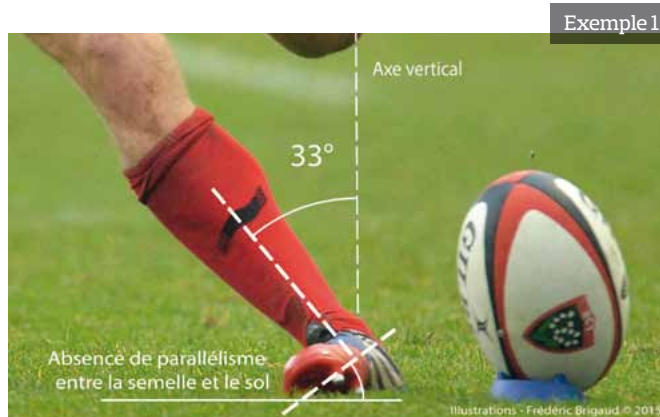
PAS À PLAT !

Lorsque l'on observe différents buteurs et pas des moindres, notamment Jonny Wilkinson, on remarque que le pied ne se pose pas à plat, mais qu'il reste incliné. L'axe transversal du pied reste perpendiculaire à l'axe de la jambe. L'appui est ainsi plus prononcé sur la partie externe du pied (voir photo 1). La jambe forme un angle de 33° avec la verticale. Il arrive même que le joueur soit proche des 45° ! Une prise d'angle importante qui accroît la pression exercée à la partie externe du pied et qui facilite de fait sa bascule vers l'intérieur, sa mise à plat. Si Wilkinson n'est pas le seul à produire un tel appui lors des frappes, cela ne veut pas dire que cette technique de prise d'appui, qui semble défier une certaine logique, soit la plus adaptée.



MOINS DE SURFACE EN CONTACT, PLUS DE PRÉCISION

Pour comprendre cela, il faut explorer brièvement l'architecture de la jambe. Il existe en effet une articulation méconnue du grand public (et sous-estimée chez les professionnels) au nom barbare d'articulation sous-taliennne, et plus précisément, talo-calcanéo-naviculaire, une articulation qui n'a pourtant de complexe que son nom. Celle-ci assure la jonction entre la jambe et le pied et se situe juste en dessous de la cheville. Elle permet d'orienter le pied vers l'intérieur et l'extérieur. Pour visualiser cette articulation, il suffit de la mobiliser. En position assise, croiser la jambe droite sur la jambe gauche, le pied droit pendant en dehors de la cuisse gauche, la cheville fléchit à 90°, puis orienter alternativement la plante du pied vers le plafond puis vers le sol. Ces mouvements, nommés respectivement inversion et éversion, proviennent non pas de la cheville, comme on a tendance à le croire, mais de l'articulation sous-taliennne.



Exemple 1

Exemple de bons appuis

Le pied est maintenu incliné tout au long de l'appui



Exemple 2

Exemple de mauvais appuis

Le joueur n'a pas le pied maintenu. Au fur et à mesure que son pied bascule, l'axe de la jambe d'appui et le reste du corps se déportent vers l'intérieur. Un décalage que le joueur doit compenser et qui est source d'erreur lors de la frappe.



MOBILISATION ET ÉVERSION

En position debout, en légère fente avant pied droit, « casser » la cheville droite vers l'intérieur (fig.1) tout en gardant le pied au sol, sans le déplacer. La cheville se déporte alors vers l'intérieur (on dit que le pied s'effondre) grâce à l'articulation sous-taliennne. Un mouvement similaire à celui qui se produit lors d'une entorse interne de la cheville, mais ici, dans des amplitudes plus faibles, respectueuses de vos articulations. Ce mouvement est semblable à celui précédemment effectué en position assise (mouvement d'éversion). Cependant, dans ce cas, le pied au sol ne pouvant se déplacer, c'est la jambe qui pivote autour du pied. Une absence de maintien à ce niveau et l'appui devient instable. Nous parlerons communément d'instabilité de la cheville alors que l'instabilité provient de l'articulation sous-taliennne. Mouvement que l'on voit apparaître chez le buteur lorsque son pied bascule.



Porter un regard différent

Sur ce cliché, l'appui de Morgan Parra n'est pas optimal, le pied a basculé vers l'intérieur. Cela se traduit par la formation d'un pli caractéristique de la chaussure juste en dessous de la malléole externe, celle-ci venant appuyer contre la chaussure en raison de l'inclinaison de la jambe par rapport au pied.

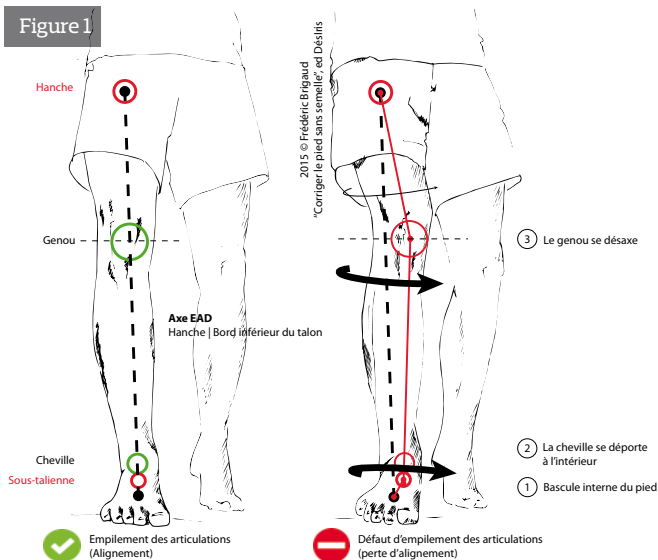


UNE QUESTION D'EMPILEMENT

La mobilisation de cette articulation en appui, alors que le talon est au sol, a d'autres conséquences.

Si l'on observe la jambe d'appui de Wilkinson dans son ensemble, on remarque qu'elle est rectiligne. Les articulations forment un empilement parfait depuis le talon jusqu'à la hanche en passant par la sous-talienne, la cheville et le genou. Elles se positionnent sur un axe passant par la hanche et le bord inférieur du talon (fig.1), que l'on nomme l'axe EAD (Empilement Articulaire Dynamique). L'efficacité de l'appui dépend de la capacité du joueur à maintenir l'ensemble des articulations sur cet axe, ce qu'est justement en mesure de produire et surtout de reproduire inlassablement Wilkinson. Pourtant, il peut en être autrement. Faire le test suivant. Se placer face à un miroir, en légère fente avant, pied droit devant. À partir de cette position, amener le genou droit vers l'intérieur sans décoller le pied du sol, maintenir la position et observer la jambe dans le miroir. Elle n'est plus rectiligne, mais prend la forme d'une ligne brisée en deux endroits (fig.1), au niveau du genou et juste en dessous de la cheville, au niveau de l'articulation sous-talienne que l'on devine, mais qui n'est pas visible.

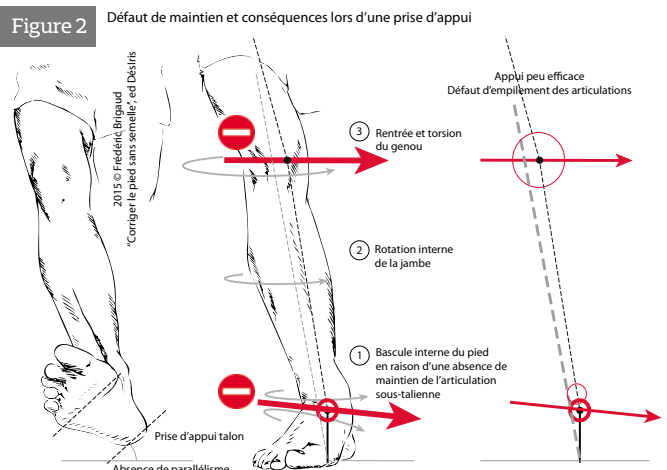
Figure 1



OPTER POUR UNE DYNAMIQUE EFFICACE

Des deux configurations de la jambe, empilée ou non empilée, la première est mécaniquement la plus efficace et la moins contraignante. Elle préserve davantage l'intégrité de l'articulation du genou en ne lui appliquant aucune torsion. On peut par ailleurs passer facilement d'une configuration à l'autre en effectuant un mouvement de rotation de la jambe. Ce ne sont pas la cuisse et le genou qui permettent au joueur d'avoir la jambe parfaitement empilée et de s'assurer ainsi d'un d'appui solide sur lequel il lui sera possible de construire une frappe efficace. Ce sont les muscles qui mobilisent l'articulation sous-talienne (court et long fibulaire, tibial postérieur et antérieur), mais aussi ceux qui mobilisent la hanche, les fessiers (petit et moyen fessier, pyramidal du bassin...) ! Toujours en fente avant, poser la main droite sur la hanche droite et amener de nouveau le genou successivement vers l'intérieur et l'extérieur. On ressent alors la "hanche" pivoter sous la main droite, tout simplement parce que l'organisation et la stabilité de la jambe sont également sous le contrôle de la hanche. L'articulation sous-talienne d'un côté, la hanche de l'autre. Si l'une de ces deux articulations, ou les deux, ne sont pas maintenues dans l'axe alors que le talon est au sol, l'ensemble de la jambe se désorganise et présente un défaut d'empilement (fig.2) altérant l'efficacité du geste et nuisant à l'intégrité de la structure.

Figure 2



Jonathan Sexton maintient le pied gauche incliné dans le prolongement de la jambe, on peut voir le bord interne de la semelle de sa chaussure dépasser du gazon.





Illustrations - Frédéric Brigaud © 2015

La puissance et la précision de la frappe de Ford dépendent de la stabilité de son bassin (articulation de la hanche) et de sa cheville gauche (articulation sous-talienne). En cas d'absence de maintien de l'articulation sous-talienne gauche l'appui serait instable et le tir imprécis.



UN GESTE À CONSTRUIRE

Pour bénéficier de cet alignement, le joueur n'a donc pas d'autre choix que de maintenir le pied incliné par rapport au sol. Cependant, rien ne garantit au joueur d'être spontanément empilé. C'est pourquoi seule une connaissance de ces mécanismes associée à un apprentissage technique précis donnera les moyens au joueur de s'assurer d'une telle prise d'appui. Sinon, cela ne restera que le fruit du hasard. Par ailleurs, il faut comprendre qu'un tel mécanisme dépend de la souplesse du sol, de son caractère meuble, puisque le pied d'appui du buteur doit s'y enfoncer. Sans cela, il ne pourrait rester incliné. Donc, gare au terrain sec et dur... ou mal préparé. Plus le sol est sec, plus le joueur sera sur la tranche et les contraintes seront importantes. L'appui sera alors difficile à tenir. À l'inverse de ce que l'on pourrait croire, un ancrage optimal ne dépend pas de l'importance de la surface en contact avec le sol et du nombre de crampons, mais de la capacité du joueur à maintenir la semelle perpendiculaire à l'axe de la jambe.



DU CONSTAT À L'ANALYSE

Reste à analyser lors des ralentis la qualité et le maintien de la prise d'appui des buteurs. Il suffit de porter le regard sur la jambe d'appui et d'observer l'évolution de l'inclinaison du pied par rapport au sol. Si le pied se pose à plat et la jambe fait un angle au niveau de la cheville, on peut en déduire que l'appui n'est pas optimal. On peut également en déduire que ce buteur a du potentiel, mais

qu'il ne parvient pas à l'exploiter pleinement. Un joueur produit rarement un appui parfait 100% du temps, quoi que. Dès lors, ne pas l'évaluer sur une seule prise d'appui, mais sur l'ensemble des frappes qu'il produit. Ainsi, on sera davantage en mesure de déterminer ses capacités techniques. Si par contre, l'appui s'effondre à chaque fois, on peut s'interroger quant à la qualité de sa préparation et surtout la pérennité de sa performance et de son architecture.



OBJECTIF ET CONSÉQUENCE

Face à la notion de « résultat », il semble important de prendre le temps de différencier « conséquence » et « objectif ». À aucun moment le résultat ne devrait prévaloir sur la qualité du déroulement du geste. Si cela est le cas, le joueur ne brillera qu'un temps et sera très irrégulier dans ses performances, avec le risque de voir apparaître des blessures à répétition. Ce n'est pas parce qu'un geste est possible et semble avoir du résultat qu'il est obligatoirement optimal. Le résultat ne doit donc pas devenir un objectif, mais rester la conséquence de la gestuelle mise en œuvre. La précision et la régularité des frappes de Wilkinson provenaient d'un travail technique quotidien, à l'image du virtuose qui répète inlassablement la même partition. Lentement au départ, puis de plus en plus rapidement, jusqu'à ce que cela devienne un automatisme qui s'inscrit dans le corps, laissant alors la possibilité au joueur de se concentrer sur d'autres éléments/paramètres pendant que son corps l'exécute.