

Mondial 2018 : les jours d'après

Publié le 03/07/2018 à 6h28. Mis à jour à 10h10 par **Nicolas Le Gardien, envoyé spécial**.



L'heure était encore à la rigolade hier lors de l'entraînement à Istra, entre Adil Rami et Kylian Mbappé. photo afp

Digérer la forte émotion face à l'Argentine pour rebasculer vers le combat attendu contre l'Uruguay : le staff a lancé un processus qui est aussi une mécanique de précision.

Pas de Benjamin Pavard, pour raconter à nouveau sa demi-volée d'anthologie face à l'Argentine, pas de Lucas Hernandez, doublement décisif, ou de Corentin Tolisso, pressenti pour entrer dans l'équipe du quart de finale face à l'Uruguay, vendredi. Hier, à J-5, c'est l'entraîneur adjoint des Bleus, Guy Stéphan, qui s'est présenté en conférence de presse. C'était riche et pédagogique, comme toujours, c'est une habitude. L'ancien (bref) entraîneur des Girondins en 1997 était venu avant le troisième match de poule, au Brésil en 2014, avant le huitième de finale à l'Euro français. Le timing n'arrive jamais par hasard. Pendant deux jours, pour la première fois depuis le 11 juin, Didier Deschamps n'enverra aucun joueur devant les médias. Une manière de les préserver.

« Dans l'absolu, chacun doit pouvoir s'autoréguler quel que soit l'environnement. Mais mettre une norme permet de l'organiser collectivement », analyse Christian Ramos, préparateur mental intervenu auprès des équipes de France de handball et de rugby ou encore le Toulouse FC. Passer de l'émotion de la victoire face à l'Argentine (4-3) au combat face à la Celeste sans que la détermination ne soit altérée. C'est l'un des défis de la semaine des Bleus dans lequel d'autres, souvent latins, se sont pris les pieds.

Deux jours de décompression

« Après le Danemark, il y avait beaucoup de questions parmi vous. Aujourd'hui, il y en a moins mais dans quatre jours on va avoir d'autres problèmes à résoudre. Il y a une confiance qui s'est installée, mais il ne faut pas qu'il y ait d'euphorie. La compétition nous attend vendredi, elle est exigeante », a analysé Guy Stéphan, pas inquiet pour autant. « Ce n'est pas difficile de garder les joueurs sous pression, qu'ils jouent ou pas. Lors des entraînements à venir, je pense que la participation va être forte. Même s'il faut récupérer quand même. »

Christian Ramos détaille le processus psychologique. « Il y a inévitablement un phénomène de décompression. Il doit se dérouler en deux phases : d'abord une période de laisser-aller, de détente, pour évacuer ; puis une autre plus d'analyse personnelle sur le contenu, ce qui a permis la réussite et ce qu'il faut modifier. Dans une grande compétition, il faut que ce soit assez rapide pour vite solder le match. »

Pour les hommes de Didier Deschamps, c'était les dernières 48 heures. Après le retour festif samedi, la grasse matinée et la journée de récupération dimanche pour les titulaires, le groupe a eu un programme à nouveau léger hier. Le coup d'envoi de la préparation du quart de finale sera donné aujourd'hui avec une journée entière à huis clos, vidéo, causerie et premier travail tactique. « Là, on passe à la préparation émotionnelle du match suivant, dit Christian Ramos. L'entraîneur essaie d'instaurer l'état d'esprit qui permettra au groupe d'être équilibré entre détermination et relâchement. »

Un juste milieu

Les risques ? « Que certains tardent à solder le dernier match, ou de penser que l'émotion, on va la revivre de façon permanente, sans passer par une phase de régulation et d'analyse. » De subir l'influence de l'entourage redevenu très bienveillant, a priori surtout avec un groupe jeune, aussi. « On se construit avec l'âge, après certains le font de manière précoce. Il n'y a pas de vérité, relativise Christian Ramos. Il faut toujours un juste milieu. Dans des spirales négatives, certains ne s'en sortent pas car elles les ont crispés. Mais si on se contente de dire : ça va aller, on refait pareil et ça va marcher, danger. L'encadrement, et j'inclus tout le staff sportif, médical et logistique, joue un rôle capital. »

Cristallisant toutes les attentions depuis trois jours, Kylian Mbappé « l'absorbe bien », pense Guy Stephan. « Je le trouve détendu, pas euphorique. Je trouve que sa relation avec l'équipe est très bonne. » « En tant qu'observateur, je le trouve stable, dit Christian Ramos. Il a une capacité à anticiper les problèmes qui peuvent arriver sans se laisser freiner. » Les défenseurs argentins peuvent en témoigner.

Physiquement, il y a du temps

Hier, Antoine Griezmann, Raphaël Varane, Samuel Umtiti et Lucas Hernandez, qui ont tous eu des petits bobos les dernières semaines, ont été ménagés. Un luxe permis par les six jours entre deux matchs, délai rare dans une phase finale : « L'idéal, c'est cinq jours. Quatre, ça passe, trois ce n'est pas assez », disait en mai Eric Bédouet, préparateur des Bleus en 2014 et 2016, en mémoire des 72 heures séparant la demi-finale de la finale de l'Euro.

Dimanche, pendant que les titulaires étaient au repos, les remplaçants avaient effectué une séance plus intense pour garder du rythme. Hier, le programme a été léger pour tout le monde. Les deux séances plus denses devraient être ce milieu de semaine. « Franchement, je me sens bien », disait après la rencontre face à l'Argentine Antoine Griezmann. S'il n'a pas toujours été joué à un rythme fou sous la chaleur, le huitième de finale a éteint les questions du premier tour, quand les Bleus semblaient manquer d'explosivité. « Eric Bédouet, un très bon préparateur physique, a été remplacé par Grégory Dupont (1), qui est également un très bon préparateur physique, qui a beaucoup de recul sur ce qu'il fait. Ça n'a pas été très différent. Il y a eu une préparation avec de l'intensité par moments, sans dépasser la ligne jaune. »

Le travail de fond doit payer bientôt. S'ils vont au bout, les Bleus joueront trois matchs en neuf jours.

(1) Recruté à plein temps en janvier par la FFF pour toutes les sélections.