

# VESTIAIRES

N°113 | juil. - Août 2023

## TACTIQUE

4-3-3 contre  
4-4-2 losange

## GARDIEN

Pour ou contre  
le travail contre  
le mur ?

## ECOLE DE FOOT

Savoir ménager  
un bon climat  
d'apprentissage

## ENTRAINEMENT

José Pinheiro,  
le coach qui crée  
ses propres "exos"

## ENTRETIEN

Jean-Marc  
Guillou

"Le coach  
ultime, c'est  
le jeu !"

## CARNE PRATIQUE

10 exercices  
pour développer la  
"caisse" de vos  
joueurs

## DOSSIER

Nos conseils  
pour réussir  
**votre reprise**



© MCOMMEMARE PHOTOGRAPHIE

# La leçon de Jean-Marc Guillou

**A**vec près de 350 footballeurs professionnels formés eu sein de ses académies pour une centaine d'internationaux, Jean-Marc Guillou restera l'un des plus grands pourvoyeurs de talents. Parfois jaloué et même critiqué, souvent copié, l'ancien milieu de terrain chatoyant des années 70 a fini par mettre tout le monde d'accord (pour ceux qui veulent bien l'entendre) sur un fait devenu indiscutable et pourtant encore discuté : il n'existe pas de méthode idoine pour faire progresser un athlète et l'amener vers le haut niveau. Seulement des erreurs à éviter. L'essentiel étant de savoir s'adapter à un contexte humain, historique, social, environnemental ou matériel avec conviction et cohérence. Aux antipodes d'une approche du "tout global" (qui fonctionne aussi), les académies JMG lui préférèrent un procédé "écologique et ludique" dans lequel le ballon doit d'abord devenir "la chose" du jeune footballeur, avant d'aborder la complexité du jeu. Et ça marche ! Qui peut affirmer le contraire ? Pas Yaya Touré en tout cas, ni Aruna Dindane, Salomon Kalou, Gervinho, Jason Denayer ou en-

**"Il n'existe pas de méthode idoine pour faire progresser un athlète et l'amener vers le haut niveau. Seulement des erreurs à éviter."**

core Ramy Bensebaini ; tous biberonnés à la pépinière JMG. Naturellement, la "casse", les échecs, y sont aussi présents, comme dans n'importe quel centre de formation du Vieux Continent. Mais une leçon doit être tirée de tout cela. A l'heure où l'on s'écharpe sur les réseaux sociaux pour être celui ou celle qui détient la vérité et veut le faire savoir au plus grand nombre, la réussite d'un Jean-Marc Guillou a de quoi tempérer les egos et rappeler que le savoir-faire d'un artisan-éducateur se mesure aussi et surtout à l'aune de sa matière première, le talent du joueur. Celui dont il ne fait "que" favoriser l'expression. Et c'est déjà beaucoup ! De quoi nous rappeler cette déclaration de Guy Lacombe : *"Non, je n'ai pas formé Zidane, je n'ai fait que l'accompagner, au mieux. Vous croyez que j'aurais été assez con pour ne pas en former d'autres comme lui ?"* Question : sur le chemin de la réussite, est-ce d'abord le joueur qui performe ou la méthode de son coach ? Vous avez quatre heures. ■

Julien Gourbeyre,  
Directeur de la rédaction



# Jean-Marc Guillou

“L’entraîneur ultime,  
c’est le jeu!”

Les plus anciens se rappelleront le port de tête haut et les jambes arquées du joueur dans le courant des années 1970. **Élu meilleur footballeur du championnat de France en 1975 et désigné "joueur du siècle"** par les supporters du Angers Sporting Club de l'Ouest, Jean-Marc Guillou qui a poursuivi ensuite sa carrière à l'OGC Nice aura donc joué tous les rôles. Joueur, entraîneur, entraîneur-joueur, directeur sportif, président... c'est néanmoins en tant que formateur que sa contribution à la cause du jeu s'inscrit le plus clairement et le plus durablement dans le marbre. Fondateur de onze Académies sur trois continents différents (Afrique, Asie, Europe), le natif de Loire-Atlantique aura vu défiler entre les murs de ses "écoles" plus de 350 joueurs professionnels, dont plus de 100 internationaux opérant dans les championnats majeurs. Un chiffre et un bilan que ne renieraient pas les meilleures pépinières de la planète football. À la base de l'incroyable succès, un solide flair pour repérer les talents, ainsi qu'une méthode singulière conjuguant maîtrise technique, respect du jeu et une certaine forme d'esthétisme appliquée dans toutes les filiales du "Groupe JMG." Caractéristique la plus marquante de celle-ci, durant leurs premières années de formation, les jeunes Académiciens évoluent régulièrement pieds nus ! Explications.

**I**l y a plus de 30 ans, vous inaugurez votre première Académie à Abidjan, en Côte d'Ivoire. À une époque où l'Afrique était bien loin de d'incarner cette terre d'accueil et de formation qu'elle est en train de devenir. Pouvez-vous nous expliquer ce choix ?

Pour résumer, je vous dirais simplement que c'est la faute de Georges Boulogne.

Le Directeur Technique de la FFF (de 1970 à 1982, ndr) ?

Oui, un dirigeant emblématique du football français mais dont les préceptes en matière de formation ne me convenaient pas toujours. Nous ne nous sommes pas vraiment opposés mais à un moment il m'a dit : "Puisque tu sais ou que tu prétends savoir comment former, vas-y, fais-voir mais pars, parce qu'ici, en France, tu ne le feras pas !"

Quelle fut votre réaction sur le moment ?

Par orgueil sûrement, je lui ai répondu : "Chiche !" En gros, je suis parti en Afrique parce que je n'étais pas dans le courant dominant du moment.

Est-ce à dire que l'histoire de la création des Académies JMG est d'abord celle d'un homme qui refuse de se laisser enfermer dans un système ?

Pour une part oui, mais je voulais surtout prouver ou en tout cas me prouver que l'on pouvait obtenir des résultats, dans la compétition comme dans la formation, en prônant un football offensif basé sur la maîtrise technique.

Mais pourquoi l'Afrique ?

Parce que je savais qu'il y avait du talent à chaque coin de rue. L'Afrique, c'était exactement ce que je recherchais, une terre vierge sans structures établies, où tout restait à inventer. Il était donc assez logique que la première académie voie le jour sur ce continent.



© PRESSE SPORTS

**Quel âge avaient les jeunes de votre première promotion ?**

J'ai très vite ciblé les jeunes entre 8 à 14 ans. Quand le cerveau des joueurs est vierge, que la page est blanche, vous pouvez y inscrire ce que vous voulez. Avec ces enfants qui n'avaient jamais vraiment connu d'entraîneur, c'était à moi d'écrire l'histoire que je souhaitais leur faire raconter.

**Aujourd'hui, on recense plus de 350 footballeurs pros passés par les différentes académies JMG. Mais au départ, sans référence et alors que vous prenez le risque de financer votre projet en appliquant une méthode résolument nouvelle, vous n'avez pas peur de vous tromper ?**

Non, jamais ! Il faut dire aussi que la toute première promotion de Sol Beni était composée d'éléments spécialement talentueux. Je n'ai jamais craint l'échec, non parce que je croyais en en moi mais parce que je croyais en eux.

**Vous évoquez la notion de talent. C'est ce que vous recherchez en priorité chez un joueur ?**

Oui, ceux dont nous pensons qu'ils possèdent un don pouvant s'exprimer d'une manière ou d'une autre sur le terrain. On ne forme pas un talent,

**“Georges Boulogne et moi ne sommes pas vraiment opposés mais à un moment il m'a dit : “Puisque tu sais ou que tu prétends savoir comment former, vas-y, fais-voilà, mais pars, parce qu'ici, en France, tu ne le feras pas !””**

on le révèle. Encore faut-il que ce don soit étayé par une “force morale” car c'est bien elle qui agit comme un coefficient. Soit elle est égale à 0 et là, même le talent le plus avéré est condamné parce que tout ce que vous multiplieriez par 0 finira dans le néant ; soit elle peut être égale à 2 et alors elle multiplie tout par 2 !

**En quoi la méthode appliquée dans vos académies diffère-t-elle de celles des clubs européens, par exemple ?**

Je ne veux pas comparer avec les autres structures, même si forcément je regarde la manière dont celles-ci s'organisent. Tout ce que je peux dire est que l'on s'entraîne beaucoup, entre 3 à 4 heures par jour le plus souvent. A raison de 2 séances quotidiennes de 1 heure et demie à deux heures chacune, avec des “pauses” ou plus exactement des parties consacrées au travail de jonglerie, de gammes, de “degrés” Et ce, 5 jours par semaine.

**Énormément de travail analytique pour ces jeunes footballeurs, donc...**

Si ce que vous qualifiez d’“analytique” désigne le fait qu'un jeune répète inlassablement une gestuelle pour réussir à la maîtriser, alors oui, nous consacrons un temps conséquent de la formation à du travail analytique.



© PRESSE SPORTS

### Comment ce travail se traduit-il dans les faits ?

Nous avons un système avec trois niveaux de progressivité comprenant chacun 9 exercices, du plus simple au plus complexe. Les trois premières années, on insiste énormément sur la maîtrise technique individuelle en utilisant l'ensemble des surfaces de contact : pied fort, pied faible, intérieurs, extérieurs, tête, cuisses, épaules, parfois en les combinant. Toutes les parties du corps doivent être utilisées et déverrouillées. Une des spécificités de la méthode est que les progrès sont évalués une fois par semaine au travers de tâches que les joueurs doivent réaliser le jour dit. S'ils y parviennent, ils passent au niveau supérieur. S'ils échouent, ils recommencent ! Ceci pour la première phase qui peut prendre entre trois à neuf mois en fonction des prédispositions.

### Parce qu'il y a une deuxième phase ?

Oui, ce que nous appelons "les degrés" où les joueurs doivent faire preuve de la maîtrise totale du ballon mais de façon dynamique cette fois. C'est-à-dire que le joueur doit parcourir une distance en un temps donné tout en effectuant une tâche précise.

### Vous pouvez nous décrire un défi ?

Au 3<sup>e</sup> niveau, par exemple, le joueur doit parcourir 100 mètres en 20 secondes en alternant 2 têtes, 2 ailes de pigeons pied droit, 2 ailes de pigeon pied gauche, 2 épaules droites, 2 épaules gauches, puis recommencer le cycle, le tout à vitesse maximale pour atteindre la ligne d'arrivée dans le temps imparti. Et attention, il n'y a aucune passe-droit. Une seconde de retard et le défi est invalidé, reporté à la semaine suivante.

### Des critères et des délais qui semblent très difficiles à réaliser...

Ils le sont ! Mais au fil du temps, les joueurs constatent leurs progrès et finissent tous par y arriver. Dans nos académies, ce qui importe n'est pas la compétition en tant que telle mais l'esprit de compétition. Tout est noté, tout le temps ! Passer un degré pour lequel on a travaillé d'arrache-pied et sur lequel on bute des semaines durant s'avère un défi autrement plus important que de l'emporter face à une autre équipe ! Ce qui explique pourquoi Les académiciens sont pétris de ces valeurs de surpassement et d'opiniâtreté. Lorsque ces gamins rentrent sur le terrain d'entraînement, ils ne se posent plus de questions, ils bossent. L'image la plus parlante est celle du pianiste qui n'a pas d'autre choix que de répéter ses gammes chaque jour pour devenir un virtuose.

**Pendant, le football ne se résume pas à la seule maîtrise technique individuelle. Qu'en est-t-il de la formation tactique ? Pourriez-vous définir en quelques mots la philosophie de jeu des équipes des académies JMG ?**



© NICOLAS MEURILLON

C'est très simple. Avoir la possession et le contrôle du rythme du jeu. Et, à la perte, récupérer le ballon le plus rapidement possible.

**Une description ressemblant au jeu de position prôné par Guardiola et ses partisans...**  
La comparaison est flatteuse. Toutefois, si je peux me permettre, cette philosophie est appliquée exactement en ces termes depuis 1993 à l'Académie (soit 15 ans avant la prise de fonction de l'équipe 1 par Pep Guardiola au FC Barcelone, ndlr).

**Et comment développez-vous l'intelligence de jeu de vos académiciens ?**

De toutes les manières possibles ! Sur le terrain, cela se traduit par beaucoup d'exercices de conservation et de jeux réduits.

**Par "exercices de conservation", vous entendez les rondos ?**

Oui, les rondos comme on dit aujourd'hui. Moi, je continue à les appeler des toros. Vous savez, ce n'est pas parce qu'on a exporté un nom qui sonne bien qu'il s'agit d'un nouveau procédé... Des toros donc, beaucoup de toros, avec une multitude de variantes : 3 contre 1, 3 contre 2, 4 contre 2, 6 contre 4, etc. Peu importe ! L'idée étant toujours que le rapport nombre de joueurs / espace disponible aide à la compréhension des mécanismes de jeu tout en favorisant l'expression d'une forme de créativité.

**Quand le cerveau des joueurs est vierge, que la page est blanche, vous pouvez y inscrire ce que vous voulez. Avec ces enfants qui n'avaient jamais vraiment connu d'entraîneur, c'était à moi d'écrire l'histoire que je souhaitais leur faire raconter.**



**“Dans nos académies, ce qui importe n’est pas la compétition en tant que telle mais l’esprit de compétition.”**

**Et pour les jeux réduits ?**

Il s’agit la plupart du temps de 3 contre 3 ou de 4 contre 4 avec ou sans gardiens, sur des buts adaptés et avec un minimum de consignes pour laisser la place encore une fois à un maximum de créativité.

**Le point saillant, ou du moins la spécificité à laquelle tout le monde pense en évoquant votre méthode concerne le fait que les jeunes évoluent pieds nus durant une partie de leur cursus. Comment vous est venue cette idée ?**

En 1993, l’Académie de Sol Béni venait juste d’ouvrir ses portes. Et comme il était difficile de se procurer de bonnes paires de chaussures de foot à Abidjan, j’avais pris le parti d’équiper nos joueurs avec des tennis Stan Smith. Des paires solides qui, je le pensais, allaient

pouvoir durer un peu dans le temps. La première promotion dispute alors un match contre une équipe du quartier. On réalise une première mi-temps laborieuse et on regagne les vestiaires à 0-0. Les mêmes n’étaient pas à leur aise, toujours en retard. À la mi-temps, je leur demande ce qui cloche. L’un d’entre eux me répond que leurs chaussures les ralentit, qu’elles sont trop lourdes et qu’ils ne “sentent pas” le ballon.

**Quelle a été votre réaction alors ?**

Je leur ai dit la seule chose qui me paraissait logique sur l’instant : “Puisque vos chaussures vous pèsent, vous n’avez qu’à les enlever !” Exit les Stan Smith et les chaussettes, les joueurs regagnent le terrain pieds nus. Et là, changement radical. Les mêmes qui semblaient patauds quelques instants auparavant donnent subitement l’impression de voler sur le terrain ! L’équipe en face ne touche plus le ballon et nous marquons 6 buts en quinze minutes.

**Une expérience fondatrice et parfaitement révélatrice...**

Oui, cependant je voulais avoir confirmation. Durant les semaines qui ont suivi, j’ai organisé des mini tournois entre les académiciens à l’issue de chaque séance. Certaines équipes avaient des crampons, d’autres des tennis, enfin les derniers jouaient avec les chaussures brésiliennes.

**Les chaussures brésiliennes ?**

Oui, c’est l’expression que nous avons trouvée pour dire qu’ils jouaient pieds nus... Et ça n’a pas fait un pli : les équipes qui évoluaient sans chaussures l’emportaient systématiquement !

**Vous avez une explication à faire valoir ?**

Sur le ballon, dans les interceptions, dans la réflexion... ceux qui jouaient pieds nus avaient toujours une petite seconde d’avance. Or, cette seconde suffit à tout changer dans le foot. Par ailleurs, il faut préciser que dans le cas de ces enfants pesant pour certains 30 kg, le poids d’une paire de chaussures représentait un pourcentage conséquent de leur poids total ! C’est un peu comme si un adulte de 80 kg jouait avec une boule de pétanque attachée à chaque pied.

**Comment ont réagi vos confrères ?**

Une nouvelle fois, je n’ai jamais prétendu détecter la vérité. Cependant, je m’aperçois que les cellules de recherche des grandes marques de chaussures de sport à travers le monde poursuivent unanimement le même objectif : concevoir des chaussures toujours plus légères ! Et je vous pose la question : peut-on faire plus léger que les pieds nus ? Si votre réponse est non, alors vous comprenez forcément l’intérêt de la démarche.

**Avec les années, avez-vous perçu d'autres avantages à cette pratique?**

Lorsque vous vous entraînez pieds nus, il n'y a jamais, ou presque jamais, de blessés. Les joueurs ne "mettent pas la semelle" puisqu'ils n'en ont pas. Ils ne donnent pas de coups, non par esprit de fair-play, mais bien plus simplement pour ne pas se faire mal...

**Et lorsqu'ils jouent face à des joueurs qui, eux, sont munis de chaussures?**

Alors la stratégie d'évitement favorise la coopération entre partenaires, le développement d'un jeu plus collectif. Mais jouer pieds nus face à des joueurs cramponnés, on évite la plupart du temps, car le risque de blessures est plus important pour le coup.

**Vous n'évoquez pas la sensibilité et le rapport kinesthésique au ballon...**

C'est bien évidemment la raison principale. Le joueur pied nus ressent mieux le ballon et la surface de contact qu'il convient d'utiliser. Ce faisant, il gagne en habileté, en précision et en vitesse d'exécution. Concernant ce dernier point, c'est un aspect que l'on n'évoque que trop rarement et qui marque pourtant la différence entre le bon et le très bon joueur.

**Une autre caractéristique de votre méthode est que vous jouez sans gardien. Pourquoi un tel parti-pris?**

Par souci de cohérence pédagogique. Une équipe qui ne peut pas compter sur la présence d'un gardien est obligée d'effectuer un contre-pressing immédiatement à la perte de balle pour empêcher que les adversaires ne tirent dans le but vide.

**Mais dans certaines circonstances, le contre-pressing n'est pas toujours possible, voire quelquefois pas souhaitable. Est-ce que ce n'est pas aller à l'encontre du jeu?**

Vous l'avez dit, c'est un parti-pris pour générer certains types de comportement. Par exemple, lors des matchs en séance, il y a interdiction de marquer depuis son propre camp. Ce qui incite les joueurs à défendre le plus souvent possible en avançant. Ce qui est très formateur.

**Vous parlez beaucoup de formation mais à aucun moment du formateur. Quel est sa part et son rôle dans votre méthode?**

Ah, le fameux rôle de l'entraîneur...

**Vous n'avez pas l'air convaincu...**

Le fait est que le rôle du formateur est souvent

**"Pieds nus, il n'y jamais ou presque de blessés. Les joueurs ne "mettent pas la semelle" puisqu'ils n'en ont pas. Ils ne donnent pas de coups, non par esprit de fair-play, mais pour ne pas se faire mal"**







**“Lorsque j’assiste à des séances en club, je constate quasi systématiquement que l’éducateur parle et commente beaucoup trop. Au détriment de la continuité et de la fluidité du jeu. Et donc de la progression du joueur”**

moins central que ce qu’on voudrait faire croire. Même s’il est forcément essentiel, puisqu’il est celui qui va participer à construire une représentation du jeu dans l’esprit de l’enfant. En fait, il me semble que sa fonction consiste d’abord et avant tout à donner confiance. Ou plus précisément qu’il soit un vecteur de développement de la confiance de l’enfant en son propre potentiel.

**De quoi désenchanter la fonction et décourager les vocations, non ?**

Non pas du tout. Je le répète, l’éducateur est essentiel mais, le plus souvent, pas de la façon dont on l’entend. Dans mon idée, le formateur ne doit pas trop interférer et moins encore brider le jeu avec une multitude de consignes. Je défends l’idée selon laquelle le fait de jouer beaucoup et librement est plus important que d’avoir un coach qui coupe le jeu toutes les trente secondes pour faire valoir ses feedback et ses remarques. L’entraîneur ultime, c’est le jeu !

**L’éducateur trop interventionniste, n’est-ce pas un peu caricaturale ?**

J’aimerais que cela le soit. Toutefois, lorsque j’assiste à des séances dans les clubs, je constate à peu près systématiquement que l’entraîneur parle et commente beaucoup trop. Au détriment de la continuité et de la fluidité du jeu. Donc au détriment de la progression du joueur. Comme toujours, l’intelligence du formateur se

caractérise par la mesure et la nuance. J’estime par exemple qu’il est vital de corriger les actions niant la dynamique du jeu. Avec l’expérience, je suis convaincu que la meilleure façon de faire comprendre à un garçon ou à une fille qu’il doit respecter cette logique est de ne pas hésiter à le remplacer immédiatement s’il s’égare dans des actions contraires à l’esprit du jeu.

**Est-ce à dire que le joueur qui effectue un dribble ou un tir au lieu de servir un partenaire mieux placé va se retrouver sur le banc illico ?**

Exactement ! Le joueur privé quelques instants durant du plaisir d’être sur le terrain ressent une morsure liée au manque qui s’avère en fait un formidable accélérateur d’apprentissages.

**Certains pourraient penser que le processus est un peu rude...**

Cela fait 30 ans que j’entraîne ou assiste à des entraînements tous les jours dans les différentes académies du groupe. Et ce, sur trois continents. Je peux vous certifier que tous les jeunes de monde comprennent pourquoi ils se retrouvent sur la touche dès lors qu’on leur explique. L’idée n’est pas de sanctionner mais bien de permettre à un potentiel de s’exprimer pleinement. ■

*Propos recueillis par Olivier Goutard*