

Ramadan et football

Dr. Rezoug IAICHE

Dr. Boualem CHAREF

ENS/STS Dely Brahim (Algérie)

Introduction

Dès l'approche du mois sacré du ramadan, la sempiternelle question de l'incidence du jeûne sur le rendement physique, notamment dans la pratique sportive de haut niveau est relancée. Si la problématique est relativement connue dans les pays musulmans, elle est apparue assez récemment dans les championnats professionnels, notamment européens avec l'éclosion de nombreux talents de confession musulmane activant dans ces championnats.

Cependant peu d'études ont été réalisées dans le domaine. En effet pour connaître les modifications induites par l'entraînement en situation de jeûne, il est indispensable d'effectuer des prélèvements sanguins pour analyser certaines composantes hématologiques fondamentales. Or de nombreux footballeurs sont réticents à l'idée de se faire prélever du sang au risque d'annuler leur « sawm ».

Les seuls indicateurs possibles restent liés au rendement physique (à travers une évaluation des aptitudes physiques avant, pendant et après le mois de jeûne). Mais cette approche méthodologique présente en soi des limites, dans la mesure où le manque d'engouement et de motivation qui caractérisent généralement beaucoup de sportifs (et de sédentaires aussi) risque de fausser les résultats obtenus.

Une chose est certaine, la majorité des entraîneurs préfèrent diminuer la charge d'entraînement et deviennent beaucoup moins exigeants avec leurs joueurs. Par ailleurs, la programmation des compétitions en football (lorsqu'elles se déroulent en diurne) à des horaires adaptés (13h ou 13h30), permettant aux équipes d'être prêtes à l'heure du f'tour, correspond (à 2 heures près) aux horaires d'entraînement habituels pendant le ramadan, ce qui peut être un avantage (adaptation du biorythme).

1- Ramadan et pratique sportive de haut niveau.

Le mois de ramadhan se caractérise par de nombreuses modifications dans les habitudes des gens. En effet les bouleversements du rythme de vie (cycles circadiens), le manque de sommeil, les changements du régime alimentaire sont autant de facteurs pouvant entraîner des modifications sur l'organisme, notamment celui des sportifs.

Bon nombre de sportifs étrangers non musulmans avouent s'adonner à un long jeûne avant de grands événements sportifs. C'était le cas du coureur de fond tchèque Zatopec, de l'ex tennisman franco-camerounais Yannick Noah et d'autres encore, qui affirment que cette diète leur permettait de mieux se concentrer, en plus de se «purifier» organiquement. Cette pratique qui n'a rien de religieux pour ces sportifs représente néanmoins un moyen «spirituel» qui leurs permet de chercher leur énergie au plus profond d'eux-mêmes et de se transcender le jour «j» grâce à cette forme d'endurance «psychologique» acquise par le jeûne.

2- Le point sur la question

A notre connaissance seules quelques études se sont intéressées à la question à travers le monde. Les résultats obtenus sont très controversés.

Remila (2003) a testé un contenu d'entraînement adapté avec l'équipe « espoirs » de l'USMA, tout en comparant les résultats des tests physiques à ceux des joueurs de l'ESBA (qui n'avaient pas suivi le même programme). Il en conclut :

- une adaptation efficace à l'entraînement de la vitesse.
- adaptation progressive aux qualités de force-vitesse.
- mauvaise adaptation à l'endurance de vitesse (pénibilité physique et psychique).
- diminution de l'efficacité de l'adresse en fin de ramadhan.

Pour sa part, la FIFA par le biais de son centre médical d'évaluation et de recherche (F-MARC), s'est intéressée aux pays musulmans et à la pratique du football en situation de « Sawm ». En 2003, elle a mené une première étude, sachant que dans la littérature il n'y avait pas beaucoup d'études scientifiques ayant analysé l'interaction football-ramadhan. Cette étude a été conduite durant le mois sacré de ramadhan 2004 à Alger. Des footballeurs algériens de première division ont été suivis par l'observation de leur performances, leur qualité de sommeil et d'autres paramètres subjectifs évalués avant et pendant le ramadhan. Ce qui engendra beaucoup de questionnements au point d'élaborer un projet de recherche visant à comparer des joueurs en situation de jeûne à d'autres ne jeûnant pas (population de même âge, même environnement etc.).

C'est ainsi que cette étude fût menée en 2006 en Tunisie (avec la participation d'éminents experts dans le domaine). En parallèle la même opération fût réalisée à Oman, toujours sous l'égide de la FIFA. Plusieurs articles furent publiés en 2008 (Journal of Sports Sciences).

Résultats et conclusions de l'étude:

- Il semblerait que globalement il n'y ait pas de différences significatives entre footballeurs «jeûneurs » et « non jeûneurs » lors des réponses physiologiques et des performances.
- Par ailleurs il n'apparaît pas de diminution du niveau d'entraînement durant le ramadhan, aussi bien chez les « jeûneurs » que chez les « non jeûneurs »!
- Au contraire, l'entraînement durant cette période a engendré une amélioration au plan physique et de l'habileté technique chez les 2 groupes de joueurs.

De leur côté, Abdelmalek et al (2007) relèvent que sur le plan nutritionnel il apparaît un équilibre énergétique exprimé par une diminution des apports énergétiques pendant le ramadan, accompagnée d'une baisse des dépenses énergétiques. Il semblerait pour ces

auteurs que le ramadan ne semble aucunement perturber le bilan biochimique chez les footballeurs évalués (13 à 19 ans). Sur un autre plan, hormis la diminution de la masse grasse, le ramadan ne semble pas affecter, non plus, le développement physique. Ils en concluent que les jeunes footballeurs pourraient s'entraîner régulièrement durant ce mois sacré de jeûne, en veillant toutefois à une alimentation équilibrée.

Récemment encore, Chiha (2010), a réalisé différentes évaluations (avant et pendant le ramadan) auprès de 12 footballeurs algériens, pour connaître les effets du jeûne sur leurs réponses physiologiques et métaboliques. Il conclut que la pratique du jeûne de Ramadan s'est accompagnée d'une diminution des apports énergétiques. Cependant, la consommation des lipides, leur oxydation et la dépense énergétique lors de l'exercice sous maximal se sont avérées augmentées. L'accroissement de l'utilisation des lipides était accompagné d'une diminution de la masse corporelle et de la masse grasse. Le maintien du VO₂max, l'apparition tardive du seuil ventilatoire (SV) et la baisse du quotient respiratoire (QR) à la fin de l'exercice maximal témoigneraient d'une bonne réponse métabolique chez les footballeurs observant le Ramadan.

Pour notre part, nous pensons que l'aménagement de l'entraînement (en plus des horaires) devrait concerner en particulier les aspects qualitatifs. Il est bien connu que l'exercice de longue durée est limité en particulier par des contraintes thermiques. L'accumulation de chaleur au niveau du noyau est un frein à la poursuite de l'effort. Pour s'adapter, l'organisme doit utiliser différents mécanismes de thermorégulation pour se débarrasser de cet excès de chaleur, dont la sudation qui engendre une déshydratation qu'il faut non seulement prévenir (boire avant et pendant l'effort), compenser et récupérer (boire après l'effort). Ce qui reste impossible pour le sportif pendant le jeûne. Cet état de fait devrait amener l'entraîneur à limiter les exercices en endurance, et éviter de recourir à la méthode continue, pour préserver les stocks hydriques de l'organisme. Au contraire, les exercices brefs et intenses, qui exigent aussi de longues périodes de récupération doivent être privilégiés, puisqu'ils n'engendrent pas autant de déperdition d'eau. L'expérience nous montre que ce sont des exercices qui sont plus supportables en cette période de ramadhan. Aujourd'hui le football moderne, en dépit de son aspect « endurance » (90 minutes de jeu, parfois plus, dont 60 minutes environ de travail effectif) repose essentiellement sur l'explosivité (force et vitesse).

Quelle alternative adopter ?

Le compromis « idéal » reste certainement la programmation des matchs (et parfois des entraînements) en nocturne, puisqu'il semblerait que tous les stades où évoluent les équipes de D1, sont dotés de l'éclairage nécessaire. Cette alternative réglerait un tant soit peu les problèmes d'apport énergétiques et hydriques, tellement indispensables à un bon rendement du joueur. Il suffit pour cela d'aménager les horaires et de suivre une hygiène alimentaire adéquate. D'un autre côté, cette option favoriserait le « football – spectacle », tout en animant les soirées ramadanesques des nombreux supporters. Dans le même sens elle contribuerait à lancer enfin ce qui est censé être le football professionnel.

Mais en parallèle le footballeur professionnel, pratiquant le jeûne, doit obligatoirement s'astreindre à une hygiène de vie exemplaire et éviter tout abus dans les modifications de ses habitudes de vie (notamment alimentaire et de sommeil).

3- Contribution personnelle

Nous allons présenter deux contenus d'entraînement durant le mésocycle d'entraînement de ramadan, chez deux équipes algériennes de première division.

Dans le premier cas, l'équipe s'entraînait pour effectuer les matchs officiels pendant le mois de ramadan, alors que le deuxième nous présente le contenu méthodologique d'une équipe qui, pour des raisons de calendrier (report de ses matchs) s'est entraînée pendant le ramadan et à joué certains de ses matchs après celui ci.

Tab 1 : Contenu d'entraînement USMAIger (Ramadhan 2007):

VHT (min)	2030min (33h50min)
Séances	23 (compétitions incluses)
Matchs officiels	04
Matchs amicaux	02
Séances Technico-Tactiques	13
Orientation Aérobic Capacité	04
Orientation Aérobic Puissance	02
Orientation Force – Vitesse et Vitesse	12
Orientation Force maximale	03
Séances de récupération	03
Séances à 15h00	19
Séances à 22h00	04

Résultats techniques USMAIger (Ramadhan 2007):

- Etalaba 0 USMA 2 (Coupe Arabe)
- USMA 4 MCSaida 0
- USMA 2 Etalaba 0 (Retour)
- WAT 1 USMA 4

Tab 2 : Contenu d'entraînement CABBA (Ramadhan 2008):

VHT (min)	2030min (33h50min)
Séances	23 (compétitions incluses)
Matchs officiels	04
Matchs amicaux	02
Séances Technico-Tactiques	13
Orientation Aérobic Capacité	04
Orientation Aérobic Puissance	02
Orientation Force – Vitesse et Vitesse	12
Orientation Force maximale	03
Séances de récupération	03
15h00	19
22h00	04

- Résultats techniques CABBA (Post Ramadhan 2008):

10 Matches

- 06 Victoires (dont 02 à l'extérieur)
- 03 Nuls (dont 02 à l'extérieur)

- 01 Défaite (à l'extérieur)
- 21 points sur 30 possibles

Tab 3- Comparaison entre les deux contenus

	USMA lger	CABBA
VHT (heures)	34 h	38 h
Séances	23	26
Matches Officiels	04	02
Matches Amicaux	02	04
Séances Tech Tactiques	13	17
Cap Aérobic	04	10
Puissance Aérobic	02	04
Force Vitesse	12	06
Force Maximale	03	04
Séances Récup	03	04
Séances 15h00	19	13
Séances 22h00	04	13

4- Problématique actuelle

Si par le passé la préoccupation des entraîneurs concernait particulièrement le déroulement du match en situation de « jeûne », dorénavant la problématique est devenue plus complexe:

Il s'agit de gérer rationnellement l'entraînement en situation de jeûne, durant l'été (chaleur et déshydratation) et en période de préparation (ce qui suppose évidemment un volume de la charge de travail élevé). Alors que faire?

Quelques remarques au sujet de la présente saison :

Le championnat d'Algérie de Ligue 1 s'est achevé le 08 juillet 2011.

Celui de la Ligue 2 quant à lui s'est arrêté plus tôt, le 17 juin 2011.

Le ramadan 2011 a débuté le 1^{er} Août 2011.

Un détail dont il faut prendre compte concerne l'arrêt des compétitions pendant près de deux mois (du 31/12/2010 au 26/02/2011, soit 57 jours), lors de la trêve.

Le nombre de matchs joués par les équipes lors de la phase retour est de 15 (compter 6 matchs supplémentaires pour la JSK et l'USMH, finalistes de la coupe d'Algérie, etc.).

Ce qui fait penser que les joueurs ne sont pas aussi épuisés que cela et que dix jours de vacances suffisait amplement (le processus d'entraînement chez le joueur professionnel étant un processus censé être ininterrompu, et la perte des adaptations physiologiques et techniques sont de moins en moins importantes). Ce qui permettrait de reprendre l'entraînement aux environs du 20 juillet afin de parfaire leur condition physique (mini PPG).

Et de ce fait cela aurait permis aux entraîneurs de consacrer le mois de ramadan à la préparation spécifique (notamment l'affûtage en vue du début du championnat prévu le 09 et le 10 septembre 2011, c'est-à-dire une semaine après l'Aid el Fitr).

Bibliographie

- Abdelmalek M., Abdelmalek H., Messafeur A., Mimouni N. Effet chimique, anthropométrique et paramètres alimentaires chez les joueurs de football de 13 à 19 ans, lors du ramadan. JAM, n°34. Alger, 2007.
- Brikci A. Physiologie appliquée aux Activités Physiques et Sportives. Edition Abada, 1995.
- Chiha F. Variations du métabolisme énergétique à l'effort des footballeurs lors du jeûne de Ramadan. Thèse de doctorat en théorie et méthodologie de l'Education Physique et Sportive. Université de Constantine, 2010.
- Dekkar N., Brikci A., Hanifi R. Techniques d'évaluation physiologique des athlètes. Ed COA, 1990.
- Nacef T., Slama B., Abidi M., Benramdane H. Ramadhan et activité physique. Med. Sports, Paris, 1989.
- Remila D. Influence du ramadhan sur la capacité de performance physique des footballeurs « espoirs » : validation de type de microcycle compétitifs. Mémoire de magister, INFS/STS Alger, 2003.
- Yacine Zerguini, Jiri Dvorak, Ronald J Maughan, John B Leiper, Zakia Bartagi, Donald T Kirkendall, et al. Influence of Ramadan fasting on physiological and performance variables in football players: summary of the F-MARC 2006 Ramadan fasting study. in Journal of Sports Sciences (2008).