

# Comment devenir un as du foot grâce à son cerveau

Un Belge a inventé une nouvelle manière d'entraîner les jeunes footballeurs. Basée sur les prouesses du cerveau, elle a été présentée à la cérémonie d'ouverture du Mondial au Brésil.

C

Ceux qui ont regardé la cérémonie d'ouverture de la Coupe du monde auront observé cette drôle de chorégraphie : des enfants jouant avec un ballon de foot attaché au bout d'un élastique. Un peu comme un jokari. Ces pas de danse footballistique étaient prodigieusement – et très rapidement – synchronisés au rythme de l'orchestre symphonique.

Derrière cette prouesse se cache un Belge : Michel Bruyninckx, entraîneur international. La drôle de balle, elle, se nomme senseball et c'est un des outils utilisés par Bruyninckx pour développer autrement les compétences de jeunes footballeurs avec un principe clé : tout part du cerveau ! Alors que des années durant, les sélectionneurs des grands clubs se sont concentrés sur le physique de leurs jeunes pousses : les jambes et les pieds surtout.

Et sa méthode paye. Appliquée depuis sept ans environ au sein du club d'Anderlecht, la méthode a permis aux juniors du club de battre leurs camarades anglais ou espagnols ; les futurs champions des meilleurs clubs du monde. Ils ont appris à mémoriser des schémas de jeu très compliqués, à évoluer plus rapidement sur le terrain et à anticiper les actions de leurs coéquipiers. A la manière de joueurs d'échecs.

Mais revenons sur la naissance de cette fameuse méthode, le cogitraining.

« Tout a démarré il y a plus de vingt ans. Je travaillais à l'Académie de football de Louvain. A l'époque, le football belge n'allait pas bien. Il fallait trouver des solutions et on m'a demandé d'intégrer plus de rythme dans les entraînements », raconte Michel Bruyninckx.

Le problème, c'est que lorsque le joueur s'entraîne, il ne peut prévoir les rebonds du ballon. Celui-ci s'éloigne donc souvent et entraîne une perte de temps. Et de rythme. « J'ai vu une vidéo dans laquelle des joueurs de l'Ajax Amsterdam utilisaient un ballon placé dans un filet tenu par le joueur. Grâce à cela je pouvais exclure le problème de l'éloignement et amener du rythme », poursuit-il. Alors qu'un footballeur pro touche en moyenne – entraînements et matchs compris – 50.000 ballons en une saison, avec la senseball, il en touche 500.000.

Mais Bruyninckx ira plus loin. « Le rythme est aussi lié au cerveau », confie-t-il. Alors le spécialiste lit des études scientifiques de neurologie cognitive. Il suit des formations et assiste à des conférences sur le sujet. Et réorganise ses programmes d'entraînements. « En neuf ans, nous avons eu 26 à 27 jeunes capables de devenir footballeurs professionnels. A ce moment-là, tout le monde a été obligé d'accepter qu'on avait trouvé quelque chose d'intéressant. Mais ce

n'est pas facile de changer les choses dans le monde du football. C'est un milieu très conservateur », affirme Michel Bruyninckx.

C'est la rencontre avec Dirk Gyselinckx, coordinateur technique à Anderlecht qui fut décisive. « Vers 2005-2006, il a vu les entraînements à Louvain et s'est dit que c'était une évidence », sourit Bruyninckx. Après quelques démarches auprès des autorités du club, la méthode fut intégrée au sein du club bruxellois.

Dans un monde où les ego des joueurs sont renforcés à coups de liasses (leur salaire ou les montants des transferts), Michel Bruyninckx et Dirk Gyselinckx sensibilisent les plus jeunes à l'importance du groupe. « On élimine dès le départ toute compétition individuelle », explique Gyselinckx. « On utilise le principe de synchronisation. Ce n'est pas évident que tout le monde s'entende : il y a des Africains, des Asiatiques, des Flamands, des Wallons... Mais avec notre méthode, ils n'ont plus le choix : ils doivent jouer ensemble. On leur dit qu'ils vont davantage progresser grâce au groupe. »

Si le football est décrit comme un outil social, pour Bruyninckx, c'est souvent le contraire. « Quand j'étais à Liège, j'avais l'impression d'être un directeur de prison : en dehors du terrain, il se passait des choses inadmissibles. Ce n'est pas leur faute. C'est le système qui les façonne comme cela », raconte-t-il.

Pour mieux mémoriser les schémas d'entraînements, les spécialistes les ancrent dans l'espace. « N'importe qui aura des difficultés à retenir une liste de 20 mots. Par contre, tout le monde sait expliquer comment est organisée la maison de ses parents. La mémoire spatiale a une force incroyable. Alors nous utilisons des points de repères dans l'espace. Si on demande à quelqu'un de placer 20 mots à différents endroits de la maison de ses parents, il s'en souviendra beaucoup plus facilement », déclare Bruyninckx.

Le but de tous ces exercices est que les

**« Le pouvoir du cerveau est 100 fois plus grand que les muscles. Lorsque Federer joue, il sait déjà où la balle de son adversaire va atterrir »** DIRK GYSELINCKX

mouvements et les schémas deviennent automatiques. Pour que le cerveau puisse allouer toute son énergie aux muscles. « Le pouvoir du cerveau est 100 fois plus grand que les muscles. Lorsque Federer joue, il sait déjà où la balle de son adversaire va atterrir. La plupart des choses se passent dans l'inconscient. Seules 5% sont gérées par notre volonté. Dans la jungle, si tu as le temps de dire "voilà un lion", tu es mort. Il faut reconnaître les choses avant de pouvoir les formuler », illustre Bruyninckx. Comme on travaille sur la concentration, les joueurs apprennent à voir l'organisation du jeu. Tout le monde sait ce que les autres vont faire », précise Dirk Gyselinckx.

Plus que de méthode, on pourrait parler de philosophie. Une philosophie qui a déjà gagné plusieurs clubs et même des écoles où la plus grande concentration des élèves est saluée. Tout comme la cohésion du groupe. « Tous ensemble ! Tous ensemble ! » ■

VIOLAINE JADOUL



S'entraîner sans laisser le ballon filer, cela développe les réflexes.

© D.R.

## ENTRETIEN

**« Avant, nous avions de bons joueurs mais pas une bonne équipe »**

Dirk Gyselinckx est coordinateur technique à Anderlecht. Il s'occupe des équipes de jeunes et applique la méthode de cogitraining depuis environ sept ans au sein du club.

**Qu'est-ce que la méthode a changé au sein du club ?**

Avant, nous avions déjà de bons joueurs mais pas une bonne équipe : ils jouaient individuellement. Grâce à cette méthode, il y a beaucoup de respect au sein de cette équipe multiculturelle. On a une meilleure intégration ; c'est incroyable. On leur a appris à jouer collectivement et à jouer intelligemment en se déplaçant mieux sur le terrain.

**Le cerveau avait été délaissé dans les clubs ?**

Oui, avant on ne voyait que l'extérieur : les muscles, les pieds... Ainsi Dries Mertens a souffert des stéréotypes : il était jugé trop petit et pas assez costaud. Michel, lui, a vu qu'il avait sans cesse envie de s'améliorer. Mertens est un type avec des qualités techniques. Il agit vite. Il a toujours un coup d'avance. Michel a compris que tout commençait dans le cerveau. « If you know how you learn, you'll learn better. » Les autres clubs se focalisaient sur sa taille. Or il y a des joueurs performants car ils sont forts physiquement, mais ça ne marche qu'un temps.

**Les jeunes sont aujourd'hui davantage mis en avant...**

Avant, les jeunes étaient relégués sur des terrains d'entraînements éloignés de l'équipe professionnelle. Aujourd'hui, nous sommes juste à côté. Les coaches voient comment on travaille, ils voient notre philosophie et ils se disent qu'il faut garder une cohérence. Car avec cette méthode, nous avons développé notre propre style de jeu. Et puis la Belgique n'a plus les moyens d'acheter des grands joueurs. Il est donc important qu'elle développe ses propres joueurs. Notre méthode ne peut être appliquée aux équipes premières car ces joueurs ont développé des schémas de jeu depuis des années et c'est difficile de les en faire changer. C'est pourquoi nous ne travaillons pas avec les équipes premières mais en amont, avec les jeunes.

V. JA.



## APPLICATIONS

**La méthode gagne le monde**

Le cogitraining est appliqué à Anderlecht et à l'AC Milan. Michel Bruyninckx a travaillé un moment au Qatar. Par ailleurs, il a été invité à Barcelone pour y présenter sa méthode. Il va également faire une conférence à Manchester City et à Monaco. Des contacts ont été établis pour monter des projets en Australie, aux Etats-Unis et au Brésil. En Flandre, deux écoles appliquent également la méthode dans leurs cours de gymnastique. Les professeurs soulignent les progrès réalisés par les élèves dans les cours généraux ainsi qu'une plus grande concentration. Enfin, les messages positifs adressés aux élèves encouragent même les plus faibles.

V. JA.

**Dirk Gyselinckx (à g.), directeur technique à Anderlecht, applique dans les entraînements des équipes de jeunes la méthode du cogitraining mise au point par Michel Bruyninckx.**

© SYLVAIN PIRAUX.

