



# MATHIEU NÉDÉLEC – MCU UFR APS AMIENS

---

## **STAPS (Physiologie) – Soutenu en 2012**

### **Fatigue et récupération en football**

Lorsque les joueurs de football réalisent plus d'un match par semaine, la durée de récupération entre deux rencontres successives pourrait être insuffisante, ce qui entraînerait une augmentation du nombre de blessures et/ou une diminution de la performance en match. L'objectif principal de cette thèse était d'identifier les facteurs (environnementaux, intrinsèques, position sur le terrain) susceptibles d'influencer la fatigue et les cinétiques de récupération de joueurs de football professionnels après un match. La présente thèse comprenait quatre études ayant pour objectifs d'analyser l'influence des courses et actions de jeu réalisées au cours d'un match (duel, saut, frappe/centre, tacle, changement de direction) ainsi que la surface de jeu (herbe naturelle contre surface synthétique) sur les cinétiques de récupération de marqueurs de performance physique, cognitive, subjectifs et biochimiques. Nos résultats ont montré que les courses réalisées au cours d'un match de football ne sont pas la cause principale de la fatigue générée par le match. Cette fatigue est également fonction des actions de jeu (duel, saut, frappe et changement de direction) réalisées au cours du match. La fatigue générée par le match est fonction de la position occupée sur le terrain (gardiens de but contre joueurs de champ). La surface de jeu n'influence pas les cinétiques de récupération de joueurs habitués à la surface synthétique. Ces résultats devraient permettre d'optimiser dans le futur les stratégies de récupération réalisées après le match.

Mise à jour le 30 octobre 2014