



Application concrète de la chronobiologie : Les Girondins de Bordeaux qualifiés face à Kairat Almaty

Dr Didier Cugy^{1,2}, Dr François Xavier Brochet³

¹ Services d'exploration fonctionnelles du système nerveux CHU de Bordeaux

² Unité Hypnologie et Chronobiologie Clinique – Pavillon de la Mutualité

³ Girondins de Bordeaux



Introduction

Le tour de qualification Ligue Europa a opposé les Girondins de Bordeaux au Kairat Almaty. Le match aller s'est déroulé à Bordeaux le 20 août 2015 à 20h30, le match retour à Almaty au Kazkstan le 27 août à 16h45. Almaty, capitale du Kazakhstan, est située à 43° 16' 39" Nord 76° 53' 45" Est et Bordeaux à 44° 50' 16" Nord 0° 34' 46" Ouest. L'écart entre les deux villes est de 76° soit approximativement 5h au soleil. Il s'agit du plus long trajet de l'histoire de la Coupe d'Europe avec 5947 km répertoriés par l'UEFA !

La programmation des matchs des Girondins de Bordeaux les a amenés à jouer à Lille le 23 Août entre le match aller et le match retour de la ligue Europa. L'importance du décalage horaire et les horaires des matchs induisaient un décalage chronobiologique de l'ordre de 9h (5h au soleil + 4h par rapport aux horaires habituels des matchs en France). Se posait la question de la préparation et de la mise en œuvre d'une stratégie visant à obtenir une forme optimale de l'équipe au moment du match retour à Almaty.



		H.F.	H.K.
23-août			
LILLE			
	Match	14 h	18 h
	Dîner avion	18 h 30	22 h 30
	Coucher	21 h	1 h
24-août			
LE HAILLAN	Petit Déjeuner	7 h	11 h
	Déjeuner	11 h	15 h
	Dîner	19 h	23 h
	Coucher	21 h	1 h
25-août			
LE HAILLAN	Petit Déjeuner	7 h	11 h
	Déjeuner	11 h	15 h
	Dîner	18 h 30	22 h 30
	Coucher	21 h	1 h
26-août			
Départ	Départ Avion	6 h	10 h
	Petit Déjeuner	9 h 30	13 h 30
	Arrivée	13 h	17 h
	Entraînement		19 h
	Dîner		21 h
	Coucher		23 ou 0 h
27-août			
	Petit Déjeuner	6 h	10 h
	Promenade		11 h
	Déjeuner	9 h 30	13 h 30
	Collation	12 h 30	17 h 30
	Match	16 h 30	20 h 30

Fig 2 : Tableau prévisionnel des activités

Matériel et méthodes :

Le délai séparant le match se déroulant à Lille du match de qualification retour est inférieur à 96h. Il ne peut être fait appel à l'usage de substance exogène (dopage) ni à des techniques complexes. Il est donc proposé de mettre en place une stratégie de synchronisation sur les horaires d'Almaty dès le retour du match joué à Lille. Un tableau prévisionnel des activités des joueurs est établi à la fois selon l'heure Française (H.F.) et l'heure du Kazakhstan (H.K) (fig2). Cette technique s'appuie sur une adaptation des horaires de coucher/lever, des séances d'entraînement et des horaires de prise alimentaire. Le déplacement pour Almaty s'est fait en avion privé spécialement aménagé^{1,2} (fig 3) pour permettre aux joueurs d'arriver dans des conditions optimales par rapport aux horaires du match après 7h30 de vol. Une évaluation du protocole par les joueurs est effectuée au retour d'Almaty par questionnaire anonymisé.



Fig 3 : le Boeing 737 spécialement équipé et l'équipe dans l'avion aménagé

Résultats :

Les joueurs considèrent que leur adaptation lors du match était « bonne » voire « très bonne » pour quatorze d'entre eux, « comme d'habitude » pour trois, « difficile » du fait d'une fatigue pour deux d'entre eux (fig 4). L'équipe des Girondins de Bordeaux a obtenu sa qualification pour la phase de groupe de l'Europa League.

Discussion :

La préparation des joueurs, qui prend en compte les décalages horaires pour l'organisation du planning selon les heures locales et de la destination, associée à une anticipation du décalage horaire a permis aux joueurs d'être dans de bonnes conditions d'adaptation lors du match. Ces résultats sont en accord avec les stratégies de préparation proposées par Armstrong³, Jehue & al⁴,

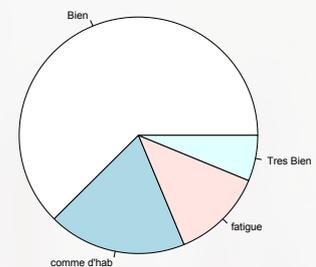


Fig 4 : Auto-évaluation de l'adaptation lors du match

Bibliographie :

1. Sud Ouest – 26 Août 2015
2. L'Equipe – 27 Août 2015
3. Nutritional strategies for football: counteracting heat, cold, high altitude, and jet lag. J Sports Sci. 2006 Jul;24(7): 723-40.
4. Effect of time zone and game time changes on team performance: National Football League. Med Sci Sports Exerc. 1993 Jan;25(1):127-31