

« Les filles ont besoin d'être bien dans leur tête pour jouer au foot »

Entretien avec Jean-Baptiste Appert,

enseignant, entraîneur de l'école féminine de football du Val d'Europe Football Club.

La Santé en action : Pourquoi sensibiliser les filles de l'école de football à la bonne alimentation ?

Jean-Baptiste Appert : J'ai commencé à aborder la nutrition avec l'école de foot des garçons il y a quelques années, nous avons travaillé avec une diététicienne, mais cela n'a pas fonctionné. Nous avons organisé une intervention d'une demi-journée qui n'était pas adaptée à nos jeunes. Ce qui a donné des résultats plus probants, ce sont les règles que nous avons préconisées pour les pique-niques et les collations : j'avais demandé aux parents de limiter les boissons trop sucrées et les aliments industriels. Quand,

il y a deux ans et demi, on m'a confié l'école de foot féminin – à partir de 5 ans et jusqu'à 13 ans –, j'ai relancé le projet avec les jeunes filles. L'un des premiers objectifs était de leur montrer le lien entre leurs performances sportives et leur alimentation. Dans la section féminine, nous rencontrons des difficultés pour conserver les joueuses d'une saison à l'autre.

L'ESSENTIEL

➤ À l'école de football féminin du Val d'Europe Football Club en Seine-et-Marne (Île-de-France), qui recrute dès l'âge de 5 ans, les joueuses de tous âges sont sensibilisées à l'importance d'une bonne alimentation. Le lien entre alimentation saine et bonne condition physique est explicité et valorisé. Les parents sont parties prenantes et associés à cette action de sensibilisation. Le football n'est pas tout, les filles accordent une grande importance à leur bien-être. Ce travail a renforcé la cohésion du groupe, aucune défection n'a été enregistrée en début de saison en septembre 2020.



© Jan Heining/RCA

Agir sur leur bien-être et leur estime de soi semblait être un bon levier de fidélisation. Je me suis rapproché des parents – parmi eux : une ancienne diététicienne et une assistante maternelle reconvertie dans la pâtisserie –, et on a formé une petite équipe de projet. À la mi-saison, nous avons rédigé et imprimé un livret pédagogique de vingt pages, avec un test pour mesurer sa marge de progression, des conseils diététiques, des idées de menus les jours de match, des recettes, et une interview d'une ex-footballeuse professionnelle – un modèle pour les filles – qui a livré des recettes et ses conseils. Nous avons organisé avec la diététicienne des séances de sensibilisation afin de poser le contexte, et des ateliers techniques pour apprendre en s'entraînant, pour mêler le foot et l'information sur l'alimentation.

S. A. : **Comment l'information sur la nutrition peut-elle prendre sens pour ces filles qui viennent avant tout au club pour jouer au foot ?**

J.-B. A. : C'est le point décisif : si on garde le lien avec le foot, on donne du sens à l'action pour ces joueuses. Je mange mieux, je m'alimente mieux

parce que je vais gagner en performance, en endurance, que je serai mieux dans ma peau, que je vais garder un poids de forme ; et on engage ainsi un cercle vertueux. C'est leur faire la démonstration de la corrélation entre bonne alimentation d'une part, performance, et aussi bien-être et estime de soi d'autre part. Cependant, attention, pour réussir il faut passer rapidement à l'action, se fixer avec les filles un objectif de performance utile : être plus endurante, avoir davantage d'énergie. Le premier ingrédient de la réussite, c'est de garder le lien avec le foot, si l'on sort de notre domaine de compétence, on se met en danger. Le second, c'est la force de l'exemple : pouvoir s'appuyer sur des modèles de joueuses professionnelles, et aussi sur nos filles plus âgées qui ont intégré les nouvelles habitudes alimentaires et peuvent les transmettre aux plus jeunes. Il faut ensuite savoir s'entourer de compétences, déléguer.

S. A. : **Quels ont été les premiers résultats tangibles ?**

J.-B. A. : En fin de première saison, nous sommes partis en tournoi, elles devaient se préparer des pique-niques

et là, nous avons constaté l'impact de notre sensibilisation : dans les sacs, il y avait... salades, riz complet, pain complet, fruits secs ! Une sacrée nouveauté, les produits les plus gras et sucrés avaient largement disparu. Nous avons déjà constaté ce changement au cours des mois précédents lors des collations d'après match. La deuxième saison, il a fallu remettre l'ouvrage sur le métier : pérenniser ce travail sur l'alimentation en incluant les nouvelles joueuses. Nous avons redistribué les livrets, réorganisé des ateliers, resensibilisé les parents ; avec la chance d'avoir une communauté de parents très impliqués, dont certains qui « embarquent » les autres dans le mouvement. Avant tout, l'action repose sur les joueuses elles-mêmes : ce sont elles qui catalysent, qui agissent auprès de leur famille ! Qui demandent à leurs parents d'acheter tel ou tel produit. Elles ont beaucoup plus d'influence que moi, le coach. J'ai besoin des filles comme intermédiaires pour agir. Je dois donc être convaincant auprès des joueuses.

S. A. : Quels écueils faut-il éviter ?

J.-B. A. : Je ne voulais pas tomber dans la contrainte d'un menu imposé, ni dans l'aspect « régime alimentaire » : les adolescentes sont à une période un peu sensible où il peut y avoir crispation et malaise quand le sujet est abordé, donc pas question de leur parler de leur poids, de leur silhouette, de leur apparence. Nous avons toujours bien précisé que nous n'avions aucune espèce de jugement, que ce n'était pas du tout l'objet de l'action. Il faut simplement leur faire percevoir les bienfaits d'une bonne alimentation, par rapport à la pratique du foot. Ne jamais oublier qu'elles viennent pour le foot. Il y a aussi des freins, parce que le levier de l'action, c'est toujours l'humain ; donc nous sommes dépendants des parents ou des autres éducateurs qui peuvent être débordés, réticents, désintéressés, ou décider que lancer une action nutrition n'est pas une priorité. Un autre obstacle majeur est le manque de temps pour bien ancrer les messages et développer davantage d'actions en lien avec le projet. Cela peut aussi être le manque d'une communication assez ciblée et de qualité pour mettre en valeur le projet.

S. A. : Comment votre action sur l'alimentation a-t-elle été perçue par les parents ?

J.-B. A. : Chez les garçons, nombre de parents étaient assez circonspects et prenaient cela un peu à la rigolade ; ils étaient investis sur l'aspect sportif prioritairement et tenaient surtout à faire plaisir à leurs enfants en leur offrant ce qu'ils aimaient manger. Chez les filles, globalement, c'est très favorable, leurs parents sont davantage à l'écoute de leur bien-être et ont peut-être moins d'ambition pour leur enfant sur le plan sportif. Avec les parents à l'école de foot, c'est comme à l'école : c'est une question de confiance parents-éducateur, qui s'installe dans la durée, et qu'il faut entretenir et justifier. En revanche, au sein d'un club sportif, l'objectif latent de performance est toujours là et reste prioritaire, on en revient au ballon sans arrêt. L'action a été regardée avec une curiosité bienveillante, mais sans intérêt trop marqué, du moins jusqu'à ce qu'on soit récompensé par un trophée (grand prix des trophées Philippe-Séguin du Fondation du football) et une dotation ! On ne va pas se cacher que l'ambiance reste parfois assez machiste au sein des clubs de foot. Et les ambitions sont toujours bien plus centrées sur l'aspect sportif que sur la dimension pédagogique et sociétale, alors même que le rôle d'un club aujourd'hui n'a jamais été aussi primordial dans ces domaines.

S. A. : En quoi un travail de pédagogie alimentaire peut-il avoir un impact à long terme sur les joueuses et sur leur santé mentale ?

J.-B. A. : Il est difficile de distinguer les vraies conséquences physiologiques de l'effet placebo, mais au fil des mois, nous avons constaté que les filles se sont senties mieux sur le terrain, plus endurantes notamment, capables de répéter des efforts. Sur le plan de la santé mentale, l'impact est évident : cela renforce le groupe et ça donne des codes communs. C'est surtout un acte de bienveillance et une marque d'intérêt de la part des encadrants qui prennent en compte les joueuses en se souciant de leur bien-être. Inévitablement, le fait qu'on s'intéresse à leur personne

les valorise, c'est important pour des jeunes filles, ça renforce l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes à travers le regard des adultes ; cela rapproche aussi les encadrants des familles qui sentent qu'on agit pour le bien de leurs enfants.

S. A. : Comment s'est amorcée la nouvelle saison en septembre 2020 ?

J.-B. A. : Depuis mars 2020 avec la Covid-19, tout s'est arrêté ; plus d'entraînement bien sûr, en application de la suspension de la pratique des sports collectifs. Nous ne sommes pas parvenus à maintenir une vraie pratique sportive à distance. Les exercices physiques ou les défis techniques en vidéo, utilisés par nombre d'autres équipes pour maintenir un contact, sont moins motivants pour les filles que pour les garçons ; et sans réelles interactions avec leurs coaches, elles se sont un peu découragées sur ce plan-là. En revanche, nous avons réussi avec une partie des joueuses à maintenir le lien psychologique pour garder le moral, grâce notamment aux groupes de discussion, qui éludaient parfois totalement le foot. Puis, fin août 2020, cela a été les vraies retrouvailles avec une grande satisfaction : sauf déménagement, toutes les filles se sont réinscrites malgré une saison tronquée. C'est un bon indicateur, car jusqu'à présent on perdait des filles à chaque saison. Peut-être parce qu'on ne prenait pas suffisamment en compte la dimension affective de l'approche féminine du football : les filles ont besoin d'être bien dans leur tête pour jouer au foot. Notre action nutrition a incontestablement contribué à remettre cette vérité au centre de notre conception. Les filles entament leur troisième saison avec ce programme sur l'alimentation, et nous souhaitons élargir ce travail de sensibilisation au sommeil, à l'hygiène de vie, aux dangers des écrans aussi... et ainsi jouer notre rôle encore davantage dans la santé globale des joueuses. La plus jeune a 5 ans et nous sommes en passe d'accueillir, via l'association Footeuses à tout âge, des joueuses de plus de 55 ans ! ■

Propos recueillis par Yves Géry, rédacteur en chef.