

Datum: 13.06.2015

**Tribune
de Genève**

Tribune de Genève
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'860
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 999.035
Abo-Nr.: 1096665
Seite: 20
Fläche: 80'030 mm²

Football

La Suisse a peaufiné les détails pour garder la grande forme



La plupart des internationaux suisses, en vacances avec leurs clubs respectifs, se sont astreints à une minutieuse préparation physique afin de garder la forme en vue du match de dimanche soir à Vilnius contre la Lituanie. KEYSTONE

ARGUS 
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung
Medienanalyse
Informationsmanagement
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

Argus Ref.: 58163239
Ausschnitt Seite: 1/3

Tribune de Genève
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'860
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 999.035
Abo-Nr.: 1096665
Seite: 20
Fläche: 80'030 mm²



Oliver Riedwyl
Préparateur
physique de
l'équipe de Suisse

Analyses minutieuses, programmes personnels: le staff helvétique a préparé avec soin ce match contre la Lituanie, dimanche

**De notre envoyé spécial
Daniel Visentini** Vilnius

Ce n'était peut-être «que» le Liechtenstein, mais à voir mercredi soir Xherdan Shaqiri joyeusement gambader et faire la différence sur une accélération ou sur une frappe, on se serait cru en plein automne, quand toutes les compétitions battent leur plein. Nous sommes pourtant au mois de juin et les championnats européens sont pratiquement tous terminés, en tout cas ceux des internationaux suisses. N'était cette rencontre éliminatoire pour l'Euro 2016, dimanche soir à Vilnius, contre la Lituanie, Shaqiri et tous ses collègues seraient depuis belle lurette en train de se dorner la pilule sous un soleil exotique.

C'est ce souci qui a occupé les esprits du staff de la sélection nationale: avec des compétitions nationales qui ont déjà tiré leur révérence en cascade depuis plus de deux semaines, il fallait bien tout mettre en œuvre afin que tous les internationaux restent dans le rythme.

Pour qu'un relâchement pourtant légitime ne vienne pas fragiliser la forme des joueurs, un plan de bataille a vu le jour. C'est le staff tout entier de l'équipe de Suisse qui s'est concerté. Mais c'est un homme qui

a centralisé les données: passons de l'autre côté du miroir avec Oliver Riedwyl, le préparateur physique de la sélection.

Programmes individuels

«Le premier travail a été celui de la planification, explique Oliver Riedwyl. Il fallait regarder à quelle date chaque international stoppait sa saison en club. Mais nous avons aussi pesé les situations des uns et des autres, en mesurant le nombre de minutes jouées depuis trois mois, puis depuis trois semaines aussi. A partir de là, il y a eu certains programmes individuels. Ensuite, il y a eu une première réunion, à Spiez, dès le 27 mai et pour trois jours. A ce moment, il y avait 12 joueurs présents. Tous les joueurs de Bundesliga, ainsi que Kasami.»

Première nécessité: prendre des mesures de l'état de forme, évaluer le physique. Rien n'a été laissé au hasard. «Nous collaborons en équipe, notamment avec Markus Tschopp, pour la collecte des données. Nous avons des instruments de mesure et des capteurs sur les joueurs. Un système GPS élaboré permet de mesurer les distances parcourues par chacun. Mais également à quelle vitesse et avec quelle intensité. Nous avons aussi effectué des tests d'explosivité, pour évaluer la puissance de chaque jambe par exemple. Enfin, nous sommes bien sûr attentifs à la fréquence cardiaque. Tout cela permet de favoriser une approche plus personnalisée, en fonction de ce que l'on observe.»

Mais pas seulement. Impliqué dans le processus, Vladimir Petkovic veille aussi. Et le sélectionneur a ses idées. «Il y a des séances sans ballon, mais Vladimir Petkovic intègre les exercices avec la balle aussi, afin que le physique, la technique et la tactique soient liés, sourit Oliver Riedwyl. Le but était d'arriver avec

tous les joueurs au top pour le match de dimanche soir. Ce sera le cas.»

Le reste, ce sont les joueurs eux-mêmes qui le font. Faire «tourner la machine» pour garder les sensations est une chose. Se mettre dans les conditions mentales pour que rien ne change, en dépit de la pause estivale, c'en est une autre. «Notre boulot, c'est de rester concentrés, sourit Shaqiri. C'était le cas contre les Liechtensteinois. Ça le sera encore dimanche en Lituanie, parce que c'est un match important.»

De grands professionnels

Simple pour le joueur de l'Inter. Et pour celui du Borussia Mönchengladbach, Granit Xhaka? Lui, mercredi soir, n'a même pas joué, ménagé par Vladimir Petkovic. Il faut dire qu'au contraire de certains, il sort d'une saison pleine et remarquable. Et ces temps de jeu disparates au sein de la sélection, le staff en a aussi pris compte. «Oui, c'était prévu comme cela, le coach est venu m'en parler, explique Xhaka. Je sors d'une belle saison, la plus belle de ma carrière jusqu'à présent. J'ai appris à tous les niveaux, mentalement notamment. Alors OK, ce n'est pas forcément simple de rester sous pression après la fin du championnat, mais si nous sommes là, c'est que nous sommes prêts. C'est aussi cela être professionnel.»

C'est exactement ce que souligne Oliver Riedwyl en guise de conclusion: «D'une part, ce sont tous de grands professionnels; d'autre part, il faut toujours expliquer le pourquoi de l'implication demandée. Dans ce cas: la rencontre de dimanche soir. A partir de là, il n'y a pas le moindre problème, tous les internationaux sont irréprochables.»

Ne reste plus qu'à le confirmer demain soir à Vilnius.

Tribune de Genève
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'860
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 999.035
Abo-Nr.: 1096665
Seite: 20
Fläche: 80'030 mm²

Un match programmé tard un dimanche soir...

● Il faut croire que c'est la mode. Les journées de championnat s'étalent pour multiplier l'offre. Les rencontres éliminatoires de cet Euro 2016 en font de même. On pourrait trouver curieux que ce Lituanie-Suisse se dispute à 21 h 45 heure locale (20 h 45 en Suisse) un dimanche. Le tout alors que le Slované-Angleterre du même groupe est programmé à 18 heures par exemple.

Eh bien, personne n'y peut rien, pas plus les Lituaniens que les Suisses. C'est l'UEFA qui fixe le

jour et l'horaire de la rencontre, et c'est ce qui s'est passé pour ce match. Une volonté sans doute de proposer plus de matches en décalant les rencontres dans le temps.

Cela offre une forme d'avantage aux hommes de Petkovic. Ils sauront en entrant sur le terrain quel aura été le score de Slované-Angleterre. Et si les Anglais peuvent avoir la bonne idée de ne pas imiter les Suisses en évitant, eux, une défaite à Ljubljana, alors un succès helvétique à Vilnius propulserait la Suisse seule à la deuxième place du groupe E.

On rappelle que les deux premières places du groupe sont directement qualificatives pour la phase finale de l'Euro 2016 et que la troisième pourrait bien l'être aussi. Mais autant assurer le coup, non? **D.V.**

Lituanie - Suisse

Dimanche, 20 h 45 à Vilnius.

Arbitre: Thomson (Eco).

L'équipe de Suisse probable:

Sommer (Mönchengladbach); Lichtsteiner (Juventus), Schär (Bâle), Djourou (Hambourg), Rodriguez (Wolfsburg); Behrami (Hambourg), Inler (Naples), Xhaka (Mönchengladbach); Shaqiri (Inter Milan), Seferovic (Eintracht Francfort), Mehmedi (Freiburg).



Yann Sommer et les Suisses sont arrivés hier soir à Vilnius. KEYSTONE

Groupe E

Dimanche

20.45 Lituanie - Suisse

18.00 Estonie - Saint-Marin

18.00 Slované - Angleterre

Classement

1. Angleterre	5	5	0	0	15	1	15
2. Slované	5	3	0	2	10	4	9
3. Suisse	5	3	0	2	11	3	9
4. Lituanie	5	2	0	3	3	10	6
5. Estonie	5	1	1	3	1	5	4
6. Saint-Marin	5	0	1	4	0	17	1

Déjà joué

Suisse - Angleterre	0-2	(0-0)
Slované - Suisse	1-0	(0-0)
Saint-Marin - Suisse	0-4	(0-3)
Suisse - Lituanie	4-0	(0-0)
Suisse - Estonie	3-0	(2-0)

Reste à jouer

5.09.2015: Suisse - Slované

8.09.2015: Angleterre - Suisse

9.10.2015: Suisse - Saint-Marin

12.10.2015: Estonie - Suisse