PRÉPARATION PHYSIQUE · ANALYSE INDIVIDUELLE DE MATCH

RAPPORT JOUEUR · J5

ATHLÈTE	DATE	TEST	TEMPS DE JEU
J5 — milieu	non communiquée	Match	93 min

01 L'ESSENTIEL ET LES DÉCISIONS

11,70 km	126 m/min	1025 m	221	29,5 km/h
DISTANCE	INTENSITÉ	> 19,8 KM/H	ACTIONS INTENSES	VITESSE DE POINTE
93 min	rang 2/10	106 m > 25,2 km/h	2,37/min	93 % VMS

LECTURE

11,70 km en 93 min, soit 126 m/min (rang 2/10 parmi les joueurs de champ de référence).

1 025 m au-dessus de 19,8 km/h, dont 106 m au-dessus de 25,2 km/h ; 221 actions intenses fusionnées (2,37/min).

La minute la plus dense compte **9 actions** à la 33e min ; récupération médiane 12 s.

La distance par minute évolue de -17 % entre les mi-temps (équipe -13 %) ; les actions passent de 40 à 22/15 min.

Le pic atteint 29,5 km/h (93 % de sa VMS).

Message pour la semaine : Récupération prioritaire à J+1 et J+2. Baisse en fin de match à croiser avec le score et les consignes. Prévoir du jeu réduit dense, pas seulement du volume. Programmer 1–2 courses > 95 % VMS à l'entraînement, idéalement à J-2.

1.1 Décisions pour la semaine

Récupération	Récupération prioritaire à J+1 et J+2. Travail mécanique 107 J/kg/min (1er de l'équipe) et 213 actions intenses par 90 min, au-dessus de la moyenne de l'équipe + 1 écart-type.	Comparaison intra-équipe
Fin de match	Baisse en fin de match à croiser avec le score et les consignes. Distance par minute -17 % en 2e mi-temps (équipe -13 %) ; 22 actions sur le dernier quart d'heure contre 40 sur le premier.	Comparaison intra-équipe
Densité	Prévoir du jeu réduit dense, pas seulement du volume. Sa minute la plus dense : 9 actions (90e centile de l'équipe : 9).	Comparaison intra-équipe
Vitesse	Programmer 1–2 courses > 95 % VMS à l'entraînement, idéalement à J-2. Pic du match : 29,5 km/h, soit 93 % de sa VMS ; aucune course > 95 %.	Buchheit et al. 2023

1.2 Son profil face à l'équipe

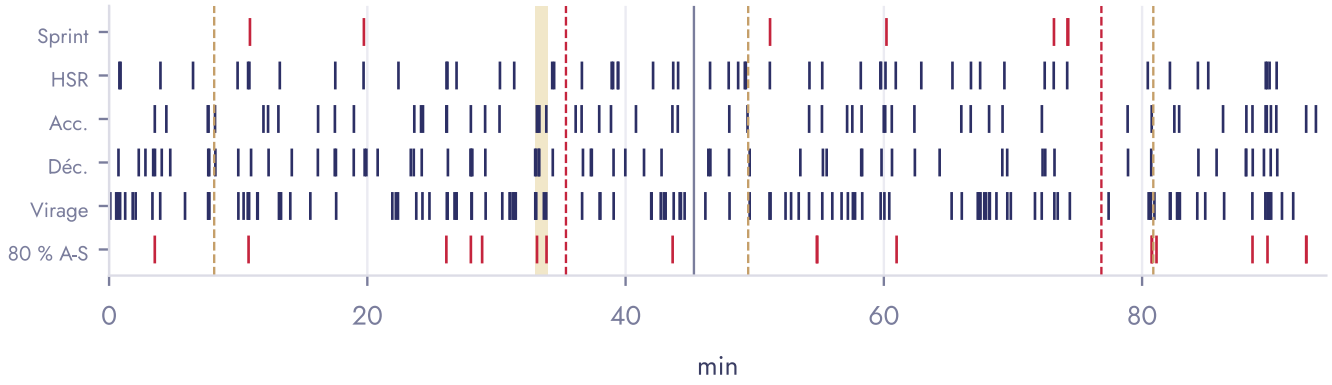


Point rouge : J5 ; trait gris : médiane ; barre : étendue des joueurs de champ ≥ 45 min. Rang : 1 = valeur la plus haute.

02 ▸ SES EFFORTS INTENSES (BURSTS)

2.1 Inventaire

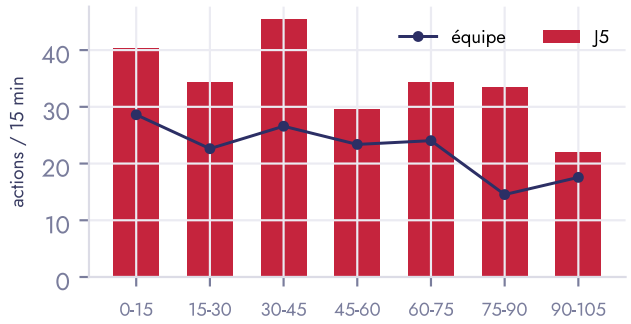
TYPE	N	/90	MÉD. ÉQ.	RANG	DURÉE MOY. (S)	RÉCUP. MÉD.
Sprints > 25,2 km/h	7	6,8	6,5	3/10	1,8	8 min 53
Efforts > 19,8 km/h	55	53,1	29,1	2/10	2,7	87 s
Accélérations ≥ 2,5 m/s²	59	57,0	31,9	1/10	0,7	66 s
Accélérations ≥ 3,5 m/s²	12	11,6	1,9	2/10	0,6	5 min 18
Décélérations ≥ 2,5 m/s²	69	66,6	36,9	2/10	0,9	59 s
Décélérations ≥ 3,5 m/s²	13	12,6	5,8	2/10	0,7	5 min 06
Virages ≥ 2,5 m/s²	127	122,6	89,7	3/10	1,0	27 s
Bursts individualisés (≥ 80 % du profil A-V)	18	17,4	16,4	5/10	0,7	2 min 59
Bursts de puissance mécanique	98	94,6	83,0	2/10	0,8	35 s



Une barre par effort ; zone or : minute la plus dense ; trait gris : mi-temps ; tirets : buts.

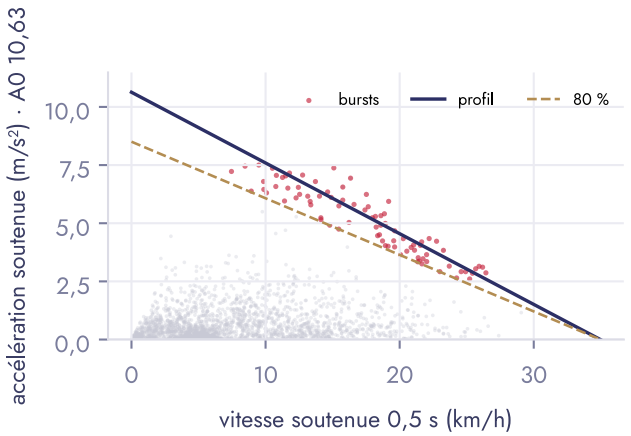
2.2 Densité et regroupement

Actions fusionnées	221 (2,4 par min)
Minute la plus dense	9 actions, à la 33e min
3 min les plus denses	16 actions, à partir de la 32e min
Récupération médiane	12 s
Distribution des récupérations	59 % < 20 s · 88 % < 60 s
Séquences HSR répétées	13 séquences, la plus longue : 4 efforts
Bouts de sprints répétés	0
Avec ballon	38 %
Sans ballon	49 %
Ballon mort	13 %



Actions par bloc, ramenées à 15 min jouées ; ligne : médiane équipe.

2.3 Profil accélération–vitesse

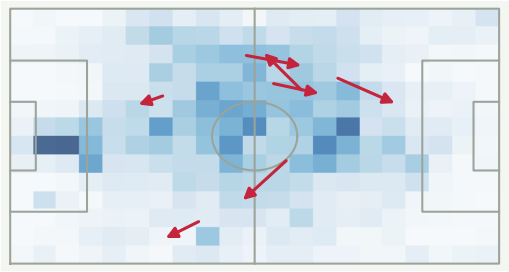


A0 10,63 m/s² · S0 35,0 km/h · r² 0,90. Profil provisoire issu d'un match ; Morin et al. (2021) regroupaient plusieurs séances.

Les bursts mécaniques utilisent 80 % du 99e centile de sa propre puissance sur le terrain.

03 VITESSE MAXIMALE ET SPRINTS

CAPACITÉS VMA : 16,9 km/h VMS : 31,7 km/h *valeurs supposées pour l'exemple, non mesurées*



Occupation (bleu) et sprints (flèches), équipe attaquant vers la droite.

MIN	DURÉE	KM/H	% VMS	M	CONTEXTE
11′	2,0 s	26,0	82 %	14	Avec ballon
20′	2,3 s	26,3	83 %	16	Avec ballon
52′	2,0 s	29,5	93 %	15	Sans ballon
61′	1,1 s	25,7	81 %	8	Sans ballon
74′	1,7 s	27,1	86 %	12	Avec ballon
75′	2,2 s	27,5	87 %	17	Sans ballon
75′	1,5 s	26,4	83 %	11	Sans ballon

3.1 Exposition relative à la VMS

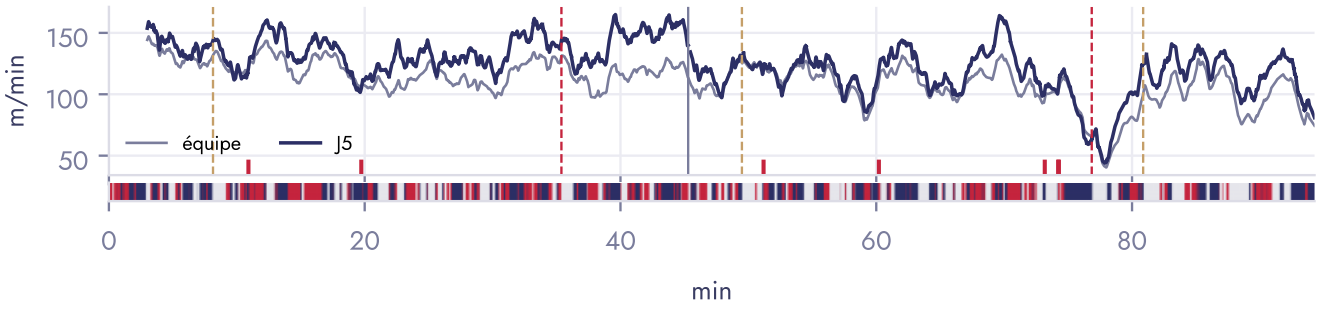
SEUIL	MATCH	REPÈRE HEBDO.
> 80 %	7	6–8
> 85 %	2	3
> 90 %	1	1–2
> 95 %	0	1–2

Plus longue course continue > 90 % VMS : 4 m.

Repère publié : 6–8 courses > 80 %, dont 3 > 85 % et 1–2 > 90–95 % (Buchheit et al. 2021).

Les blessures aux ischio-jambiers en match n'ont pas été observées après une exposition d'entraînement > 95 % VMS à J-2 dans Buchheit et al. (2023) : association, pas causalité ; la décision de la semaine figure en section 1.

04 SON MATCH DANS LE TEMPS



Distance par minute (moyenne glissante 3 min) : joueur (bleu), équipe (gris) ; traits rouges : sprints ; tirets : buts (or pour, rouge contre). Bande du bas : avec ballon (bleu), sans ballon (rouge), ballon mort (gris).

4.1 Selon le contexte

	MIN	M/MIN	ÉQUIPE	HSR/MIN	W/KG
Avec ballon	34	135	115	13,3	1,98
Sans ballon	28	160	141	19,3	2,63
Ballon mort	29	80	74	0,6	0,68

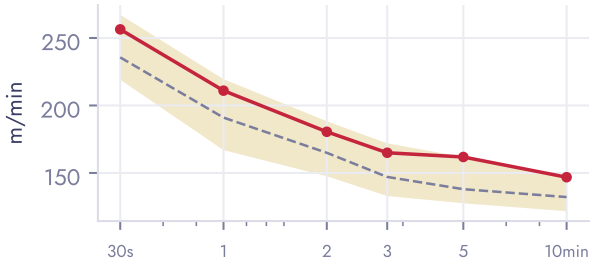
4.2 Entre les mi-temps

	1RE	2E	ÉCART
Distance / min (m/min)	138	114	-17 %
Haute vitesse / min (m/min)	11,5	10,6	-8 %
Actions / 45 min	119	95	-20 %
Vitesse de pointe (km/h)	26,3	29,5	12 %
Puissance (W/kg)	2,01	1,56	-22 %

4.3 Par bloc de 15 min

MIN	M/MIN	HSR/MIN	ACTIONS	/15	W/KG
0–15	140	13,2	40	40,2	2,11
15–30	127	7,9	34	34,2	1,78
30–45	147	13,5	45	45,4	2,18
45–60	117	11,2	29	29,5	1,62
60–75	122	15,0	34	34,3	1,71
75–90	108	7,3	33	33,4	1,43
90–105	94	3,3	6	21,9	1,19

05 PICS D'INTENSITÉ ET TEMPS D'EXPOSITION



Courbe des pics de distance : joueur en rouge, médiane et étendue équipe en gris/or.

5.1 Repères 80–90 %

BLOC	PIC	80 %	90 %
1 min	211	169	190
3 min	165	132	148
5 min	162	129	146

Référence descriptive, pas un KPI : programmer d'abord le football, puis auditer avec les métriques.

5.2 Périodes les plus intenses

VARIABLE	FENÊTRE	J5	À	MÉD. ÉQ.
Distance (m/min)	30 s	256	30:55	236
Distance (m/min)	1 min	211	10:42	191
Distance (m/min)	3 min	165	36:36	147
Distance (m/min)	5 min	162	38:48	138
Haute vitesse (m/min)	30 s	136	10:30	107
Haute vitesse (m/min)	1 min	77	60:01	57
Haute vitesse (m/min)	3 min	38	58:01	27
Haute vitesse (m/min)	5 min	26	57:56	19

VARIABLE	FENÊTRE	J5	À	MÉD. ÉQ.
Acc. + déc. (n/min)	30 s	40,0	60:32	42,0
Acc. + déc. (n/min)	1 min	27,0	23:39	23,5
Acc. + déc. (n/min)	3 min	18,3	23:16	13,0
Acc. + déc. (n/min)	5 min	15,2	23:11	10,6
Puissance (W/kg)	30 s	6,34	32:56	5,17
Puissance (W/kg)	1 min	4,83	32:56	3,50
Puissance (W/kg)	3 min	2,92	30:53	2,34
Puissance (W/kg)	5 min	2,56	30:14	1,98

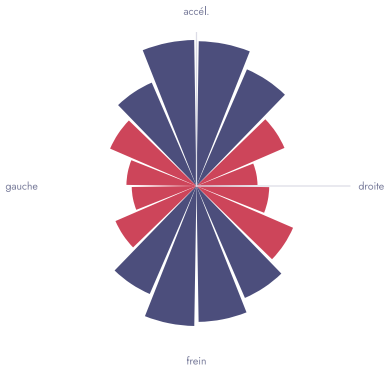
5.3 Temps d'exposition à l'intensité (IET)

VARIABLE	PIC 1 MIN	≥ 60 % (MIN)	≥ 70 % (MIN)	≥ 80 % (MIN)
Distance (m/min)	211 m/min	45,5	24,0	7,6
Haute vitesse (m/min)	77 m/min	3,1	1,9	1,6
Acc. + déc. (n/min)	27,0 n/min	31,6	26,2	21,3
Puissance (W/kg)	4,83 W/kg	7,6	2,0	0,7
Estimated Maximal S1min	**453 m/min**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

Son pic d'1 min (211 m/min) représente 47 % de la vitesse maximale qu'il pourrait tenir 1 min en ligne droite (Estimated Maximal S1min, Buchheit et al. 2026) : le football bride la course linéaire, d'où l'intérêt de la puissance mécanique.

Minutes sur le terrain où la moyenne glissante 1 min dépasse le seuil. La puissance mécanique de ce package n'est pas la puissance ADI : aucune comparaison à Estimated Maximal MP1min.

06 SA CHARGE MÉCANIQUE



Travail selon l'orientation de l'accélération.

MANŒUVRE	N	TRAVAIL	DONT GAUCHE
Accélérations	194	14 %	—
Décélérations	180	13 %	—
Virages	418	45 %	47 %
Accélérations en courbe	167	13 %	51 %
Freinages en courbe	158	14 %	53 %

Équilibre gauche/droite : -2 % (positif = plus à gauche).

Ce rapport ne voit pas la charge interne : fréquence cardiaque, RPE, bien-être et statut médical. Le GPS reste un proxy de charge externe (Buchheit et al. 2026).

07 ▸ MÉTHODE ET RÉFÉRENCES

Efforts de vitesse tenus ≥ 1 s : HSR > 19,8 km/h, sprint > 25,2 km/h. Accélérations, décélérations et virages tenus ≥ 0,5 s, seuils 2,5 et 3,5 m/s² (Harper et al. 2019).

Actions intenses : union des sprints, accélérations, décélérations et virages qui se chevauchent ou sont séparés de ≤ 0,5 s. Séquences HSR : ≥ 2 efforts espacés de ≤ 60 s (Buchheit et al. 2010) ; bouts répétés : ≥ 3 sprints, récupération moyenne < 21 s (Spencer et al. 2004).

Profil accélération–vitesse : enveloppe soutenue sur 0,5 s ; burst à ≥ 80 % de l'accélération disponible. Puissance : burst à ≥ 80 % du 99e centile individuel (13,39 W/kg). Profil d'un match provisoire (Morin et al. 2021).

Pics : moyennes glissantes (Varley et al. 2012). IET : temps sur le terrain au-dessus de 60/70/80 % du pic 1 min (Buchheit et al. 2026). Le travail mécanique ouvert (Gray et al. 2018 ; Cavagna et al. 1976) n'est pas celui d'ADI : ne pas le comparer à Estimated Maximal MP1min.

Les règles de décision sont des pistes déterministes, pas des diagnostics ; la compensation des remplaçants suit la revue de Buchheit et al. (2024).

Données : Metrica Sports sample data, game 2, Home team.

1. Gray A.J., Shorter K., Cummins C., Murphy A. & Waldron M. (2018). Modelling movement energetics using Global Positioning System devices in contact team sports: limitations and solutions. Sports Med 48, 1357–1368.
2. Cavagna G.A., Thys H. & Zamboni A. (1976). The sources of external work in level walking and running. J Physiol 262, 639–657.
3. Buchheit M., Lopez Sagarra A., Boskovic A., Komino P., Norman D. & Hader K. (2026). GPS 3.0: from distance into zones toward better proxies of internal neuromuscular load in elite football. Sport Perf Sci Rep 280.
4. Buchheit M., Mendez-Villanueva A., Simpson B.M. & Bourdon P.C. (2010). Repeated-sprint sequences during youth soccer matches. Int J Sports Med 31, 709–716.
5. Spencer M. et al. (2004). Time-motion analysis of elite field hockey, with special reference to repeated-sprint activity. J Sports Sci 22, 843–850.
6. Harper D.J., Carling C. & Kiely J. (2019). High-intensity acceleration and deceleration demands in elite team sports competitive match play. Sports Med 49, 1923–1947.
7. Varley M.C., Elias G.P. & Aughey R.J. (2012). Current match-analysis techniques' underestimation of intense periods of high-velocity running. Int J Sports Physiol Perform 7, 183–185.
8. Buchheit M., Simpson B.M., Hader K. & Lacome M. (2021). Occurrences of near-to-maximal speed-running bouts in elite soccer: insights for training prescription and injury mitigation. Sci Med Football 5(2), 105–110.
9. Buchheit M., Settembre M., Hader K. & McHugh D. (2023). Exposures to near-to-maximal speed running bouts during different turnarounds in elite football: association with match hamstring injuries. Biol Sport 40(4), 1057–1067.
10. Buchheit M., Douchet T., Settembre M., McHugh D., Hader K. & Verheijen R. (2024). The 11 evidence-informed and inferred principles of microcycle periodization in elite football. Sport Perf Sci Rep 218.
11. Morin J.-B., Le Mat Y., Osgnach C., Barnabò A., Pilati A., Samozino P. & di Prampero P.E. (2021). Individual acceleration-speed profile in-situ: a proof of concept in professional football players. J Biomech 123, 110524.

Rapport généré par peakdemands 0.1.0. Le GPS décrit une charge externe : il ne voit ni fréquence cardiaque, ni RPE, ni bien-être, ni statut médical.